



GUIA DE APRENDIZAJE – NUTRICIÓN.		
Nombre:	Fecha: semana 7, del 11 al 15 de mayo	Curso: 2º A
OA 9	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	
Indicador(es):	Obtienen la energía necesaria para la actividad física por medio de alimentos saludables.	

Objetivo de la semana: Conocer y ubicar los alimentos que corresponden a cada parte del plato alimenticio demostrando una disposición activa.

INSTRUCCIONES:

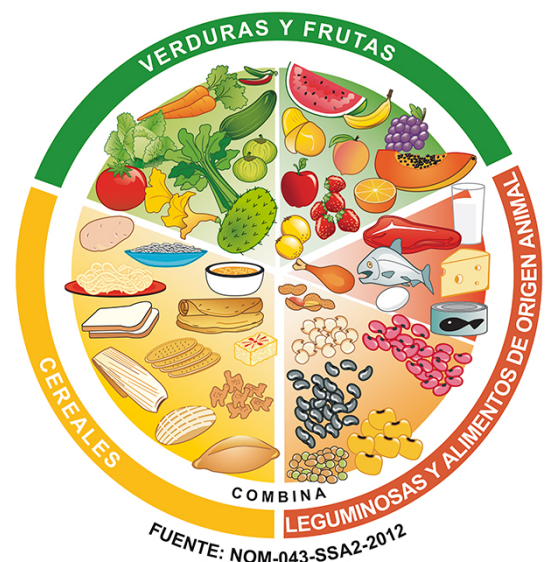
Se sugiere que un familiar lea y explique la siguiente actividad:

- En tu cuaderno escribe como título: “Comida saludable” y la fecha.
- Lee atentamente el siguiente texto.

“EL PLATO DE TU VIDA” O PLATO ALIMENTICIO

Los alimentos incluidos en el círculo, representan la variedad y proporcionalidad del consumo de grupos de alimentos que deben ser incluidos en una alimentación saludable, principalmente alimentos con un alto “valor nutricional” que pueden ser preparados de forma saludable, representando las siguientes guías alimentarias:

- ◆ “Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día”
- ◆ “Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar”
- ◆ “Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana”





- ◆ “Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas” y
- ◆ “Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día”. (Minsal, 2013)

ACTIVIDADES:

- Con la ayuda de mamá, papá o algún adulto que te lea e indique la actividad completa el siguiente plato alimenticio, puedes recortar y pegar o si prefieres dibujar (trabajando la motricidad fina) los alimentos que corresponden a cada sector. Antes observa el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=MXIHWUYLsPo>

PLATO ALIMENTICIO:

