



GUIA DE APRENDIZAJE – NUTRICIÓN Y SALUD

Nombre:	Fecha: Semana 6, del 04 al 08 de mayo	Curso: 6ºA
OA 9	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.	
Indicador(es):	Describen las consideraciones nutricionales seleccionadas para la actividad física.	

Objetivo de la semana: Conocer y distinguir los alimentos saludables, contestando una encuesta en forma tranquila y sincera.

Observa el siguiente video y con la ayuda de tu grupo familiar responde la siguiente encuesta:

Recuerda registrar tus respuestas en tu cuaderno.

<https://www.youtube.com/watch?v=P-qnlL2Sad0>

Esta es una autoevaluación, encierra en un círculo con lápiz rojo tu elección.

S= SIEMPRE, CS=CASI SIEMPRE, AV=A VECES, CN=CASI NUNCA, N=NUNCA

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida. S- CS- AV -CN- N
2. Consumo mucha azúcar. S- CS- AV- CN- N
3. Como frutas de todo tipo y color. S- CS- AV -CN- N
4. Consumo mis comidas con mucha sal. S- CS- AV- CN- N
5. Consumo queso, yogures y leche. S- CS- AV- CN- N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas. S- CS- AV- CN- N
7. Tomo mucha agua potable durante el día. S- CS- AV- CN- N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla. S- CS- AV- CN- N
9. Evito las bebidas que contengan alcohol. S- CS- AV- CN- N
10. Desayuno diariamente. S- CS- AV- CN- N
11. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas. S -CS- AV- CN- N
12. Consumo pan, cereales integrales y pastas. S- CS- AV- CN- N