



*Alimentación
saludable y dieta
balanceada*

MISS MARCIA PÉREZ MENDOZA
TERCERO BÁSICO

Alimentación saludable

Las etiquetas de información nutricional nos entregan el aporte nutritivo y energético de cada alimento.

Las kilocalorias (Kcal) expresan la cantidad de energía que otorga un alimento. A mayor cantidad de kcal, más energía nos entrega.



*Dieta
balanceada*

Cuando hablamos de dieta nos referimos todos los alimentos que consume una persona en un día.

Para que sea una dieta balanceada, debe estar acorde a la edad, actividad física, sexo, etc. de quien la consume.

Plato alimenticio del MINSAL

- Esta propuesta del ministerio de salud, entrega una guía de los alimentos que se deben consumir y las cantidades adecuadas. Al mismo tiempo, incluye el consumo de agua y la actividad física para mantenerse saludable.

*Ahora pon tu
cabecita a
pensar...*



¿Qué alimento sería el más adecuado consumir antes de correr los 100 metros planos?



¿Qué alimento serviría para recuperar una lesión de algún músculo o hueso de tu cuerpo?
(Clase anterior)