

## Clase N°12: Guía de alimentación sana.

Estimados alumnos:

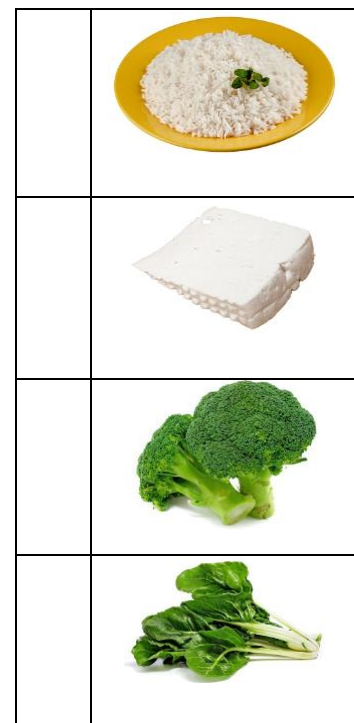
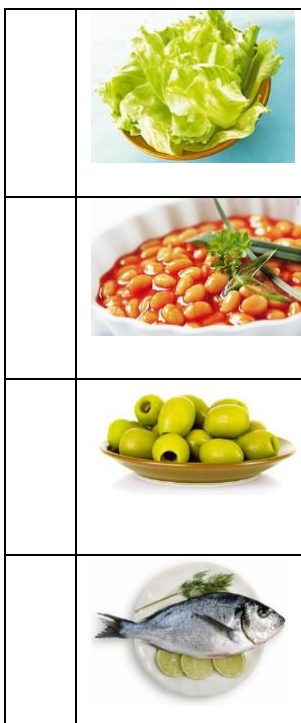
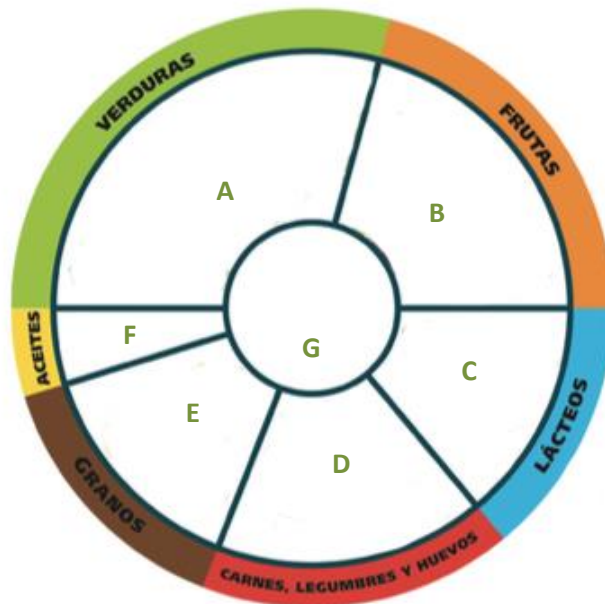
La Clase 12 se trabajará apoyándose con el texto guía **páginas 96 - 97** y cuaderno. Todas sus respuestas y trabajo deben quedar **registradas en el cuaderno y libro de ciencias según corresponda.**

### Objetivos:

-Reconocer los alimentos útiles para el crecimiento, reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo, aplicando guía de alimentación saludable.

### Actividad N°1: Lee atentamente la página 94 y responder las siguientes preguntas y actividades:

- Ubica los alimentos en el plato saludable, escribiendo la letra del casillero que les corresponde.





**2. De acuerdo al esquema anterior, contesta lo siguiente:**

- a) ¿Qué alimentos se deben consumir en cantidad moderada?, ¿cuál es su función en el organismo?, ¿a qué grupo pertenecen?
- b) ¿Qué alimentos son los que aportan una mayor proporción de proteínas?, ¿qué función tiene este nutriente en el organismo?
- c) ¿Qué alimentos pertenecen al grupo 2?, ¿cuáles son los nutrientes que aportan principalmente?, ¿cuál es la función de estos nutrientes?
- d) ¿De qué manera este plato saludable nos ayuda a mantener una dieta balanceada?

**Actividad N°2:**

Utiliza los consejos de la Guía de alimentación sana, de la página 96 y planifica un menú saludable para cinco días, utilizando la tabla que se presenta en la página 97 del texto de ciencias. Guíate por el ejemplo que se presenta en esta misma página.

**Reflexión Final:**

¿La necesidad de adoptar conductas saludables, ha generado en ti cambios en tu alimentación?

**Recuerde seguir estudiando y profundizando cada uno de los temas.**

