**Colegio San Manuel**

 **Asignatura: Ed Física**

 **Profesor: Paola Vilches S**

 **Curso: 5° año básico**

**GUIA N° 4 DE APOYO AL HOGAR**

Buenos días:

Esperando que se encuentren muy bien, les hago entrega de algunas recomendaciones que serán de especial importancia debido a las medidas de contingencia sanitaria. Por lo mismo por favor cuídense mucho ustedes y sus familias.

Les solicito que en lo posible los niños tengan una buena alimentación, hábitos de higiene, lavado de manos constantemente con jabón y beban mucha agua.

Procuren que los niños aprendan y consuman frutas, ensaladas, huevos cocidos según sus preferencias, que ingieran agua natural. Eviten jugos o bebidas azucaradas.

Que realicen las actividades que les envío, con ropa adecuada y cómoda para su mejor desarrollo.

Esta guía es para trabajar en casa desde el 18 hasta el 29 de Mayo, solicito enviar un video o una fotografía de una Pirámide Alimenticia creada en una cartulina con materiales a elección y enviarla al correo educacionfisica565gmail.com. hasta el día 29 de Mayo.

 Tía Paola

ALIMENTACION SALUDABLE

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física. Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados: **• crecen y se desarrollan sanos y fuertes. • tienen suficiente energía para estudiar y jugar. • están mejor protegidos contra enfermedades.** Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes. Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente proporcionado se llama carbohidrato. Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales. Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado proteína. Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama grasa. Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar y hay que consumirlos en forma moderada.

PIRAMIDE ALIMENTICIA



Qué es Pirámide alimenticia:

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una **referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir** diariamente para mantenernos saludables.

En nutrición, la pirámide alimenticia es una referencia a la proporción que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana y balanceada. Se recomienda la ingesta diaria de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas, vitaminas, minerales y fibras.

La pirámide alimenticia es solo una referencia gráfica, ya que las cantidades ideales de consumo dependerán de la edad, el peso, la altura, la contextura y actividad física ejercida por cada individuo.

Los alimentos se pueden clasificar en distintos grupos, según el nutriente que aportan al organismo y la función que cumplen en el cuerpo.

Grupos de alimentos, sus nutrientes y función que cumplen en nuestro Organismo.

**Grupo 1**

Cereales, papas, legumbres frescas, pastas, etc.



Nutriente en Mayor Cantidad

Carbohidratos

Función en el organismo

Ayudan a reponer la energía que gastas al pensar, jugar, correr, saltar y realizar otras actividades.

Come diariamente alimentos de este grupo, inclúyelos en todas las comidas, pero no en exceso.

**Grupo 2**

Frutas y Verduras



Nutriente en Mayor Cantidad

Vitaminas y Minerales

Función en el organismo

Ayudan a fortalecer el cuerpo contra las enfermedades, tener una buena visión, mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo, disminuir el sangrado de las heridas y ayudan a prevenir las enfermedades.

Consume diariamente alimentos de este grupo

**Grupo 3**

Leche y derivados, carne, pescados, huevos y legumbres secas.

 



Nutriente en Mayor Cantidad

Proteína

Función en el organismo

Ayudan a crecer, formar huesos y dientes, mantener y reparar tejidos y fortalecer el cuerpo.

Consume 2 o 3 veces a la semana alimentos de este grupo, pero ¡debes tomar leche diariamente!

**Grupo 4**

Mantequilla, mayonesa y aceites.



Nutriente en Mayor Cantidad

Grasa

Función en el organismo

Ayudan a reponer energía gastada en todas las actividades diarias y proteger nuestros órganos internos de golpes.

Se puede consumir todos los días, pero, con moderación y en pequeñas cantidades.

**Grupo 5**

Bebidas y dulces



Nutriente en Mayor Cantidad

Azúcar

Función en el organismo

Ayudan a reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.

Consumir con moderación y en pequeñas cantidades

AHORA QUE YA SABES LO QUE ES UNA PIRAMIDE ALIMENTICIA Y ADEMAS DE APRENDER QUE ALIMENTOS CONSUMIR PARA PODER CRECER SANO Y FUERTE, NECESITO QUE EN TU CASA REALICES EN UNA CARTULINA Y MATERIALES A ELECCION UNA PIRAMIDE ALIMENTICIA Y ENVIES UN VIDEO O UNA FOTOGRAFIA DE TU PIRAMIDE AL CORREO ELECTRONICO educacionfisica565@gmail.com