**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombres:** | **Apellidos:** | **Fecha:** | **Curso:**  |

Tiempo considerado: 90 minutos.

**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.



 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.**





Realiza un listado de 20 de tus alimentos y trata de clasificarlo en uno de los grupos

|  |  |
| --- | --- |
| Alimento | Grupo |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombres:** | **Apellidos:** | **Fecha:** | **Curso:**  |

Tiempo considerado: 45 minutos.

¿Para que sirve la pirámide alimentaria?

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.

Observa la siguiente imagen

La base de la pirámide es el agua, base de la vida, no solo en nuestro cuerpo, sino para el planeta. Una persona puede sobrevivir más de una semana sin comer, pero sin agua solo 3 días.

¿Cuánta agua bebes diaria? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A pesar que los carbohidratos son esenciales para nuestras actividades diarias, el exceso de estas provoca el sobre peso y obesidad. La cantidad que comemos depende nuestra edad y nivel de actividad física.

¿Cuántos panes diarios consumes? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

En la variedad está el secreto, come distintas frutas y verduras, de distintos colores. Y recuerda, es por el bien de una buena nutrición de nuestro organismo

Realiza un listado de frutas y verduras que te gustaría incluir en tu dieta

|  |  |
| --- | --- |
| Frutas | Verduras |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |