



ORIENTACIONES PARA GUIAR EL APRENDIZAJE A DISTANCIA

Unidad 1ra (3° Básico)	Aprendizaje esperado por el estudiante	Actividades	Profundización
3 SEM	<p>Eje: Vida activa y saludable.</p> <p>OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.</p>	<p>Unidad 1: <i>“Mis habilidades y la manipulación de elementos”</i></p> <p>Guía número 3: “Pirámide Nutricional o Alimenticia”</p> <ol style="list-style-type: none">1. Escriben grupos alimenticios en la pirámide nutricional, según corresponda.2. Pintan, recortan y ubican alimentos en la pirámide nutricional, según corresponda.	<p>VIDEO: “Pirámide Alimenticia Animada”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GTqnk_kgmwU</p> <p>Las guías de Educación Física y Salud deben ser pegadas en el cuaderno, ya que corresponden a la evaluación formativa de la asignatura.</p>



Guía de trabajo N°3 “La Pirámide Nutricional o Alimenticia”

Grupos Alimenticios

Carbohidratos: Están ubicados en la base de la pirámide, se encuentran en alimentos como, cereales, pan, arroz y papas, ellos son nuestra principal fuente de energía. (consumir 4 a 6 porciones por día)

Frutas y Verduras: Están en el segundo grupo, ubicado sobre los carbohidratos, son alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra, ellos mejoran tus defensas y ayudan a protegerte de enfermedades. (Frutas consumir 2 a 4 porciones por día) (Verduras consumir 3 a 5 porciones por día)

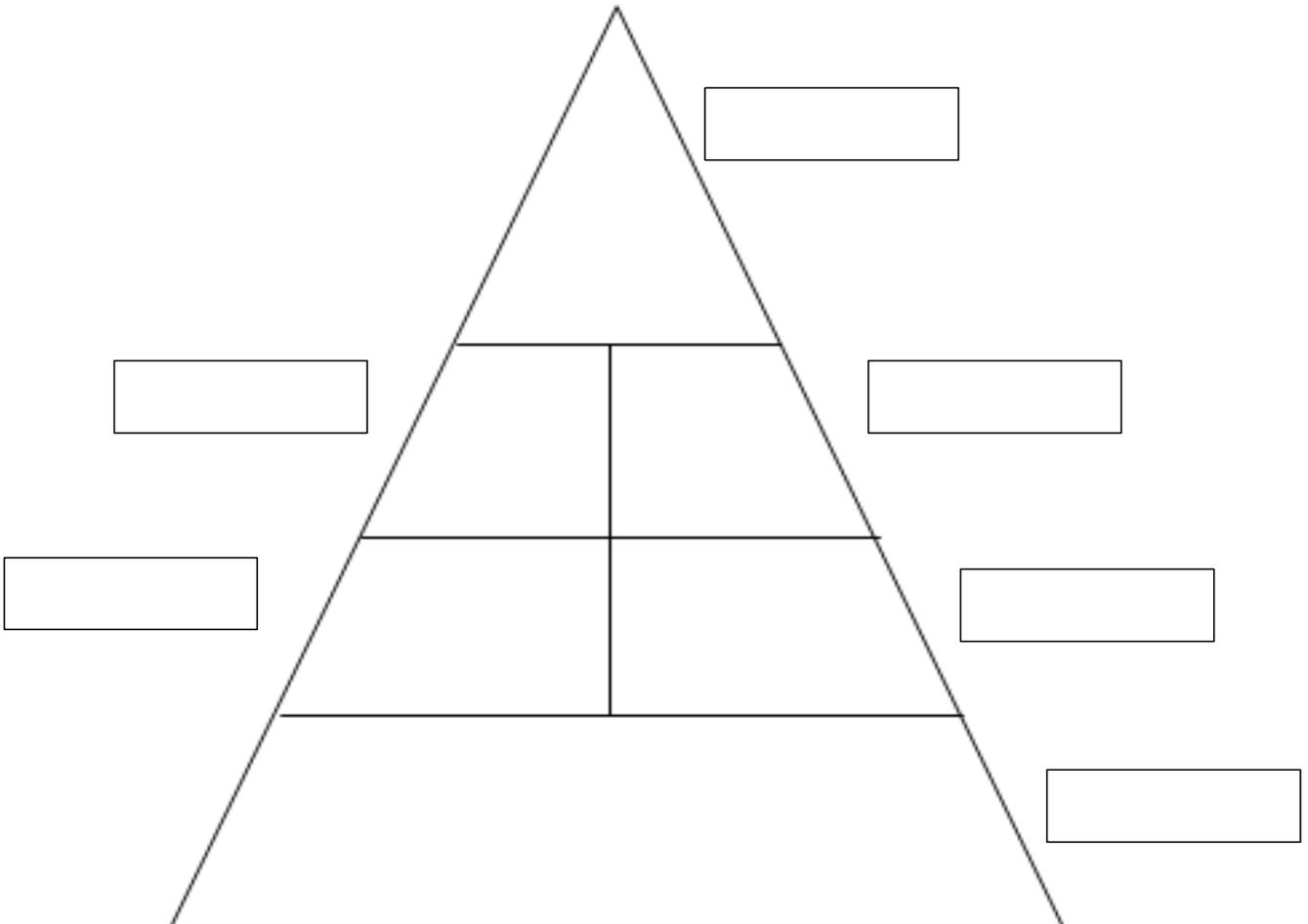
Lácteos y Carnes: Son el tercer grupo, ubicados sobre las frutas y verduras, estos alimentos nos aportan calcio y proteínas, fortaleciendo los huesos de nuestro cuerpo. (consumir 2 a 3 porciones por día)

Grasas y Aceite: Es el último grupo, ubicado en la punta de la pirámide, son una fuente más concentrada de energía, pero deben ser consumidas ocasionalmente.

Grasas Buenas: Como el aceite de oliva, palta (aguacate) y cacao, te ayudan a tener mucha más energía para tus actividades diarias.

Grasas Malas: Como las golosinas, solo le hacen daño a nuestro cuerpo, es por esto que su consumo debe ser muy lejano.

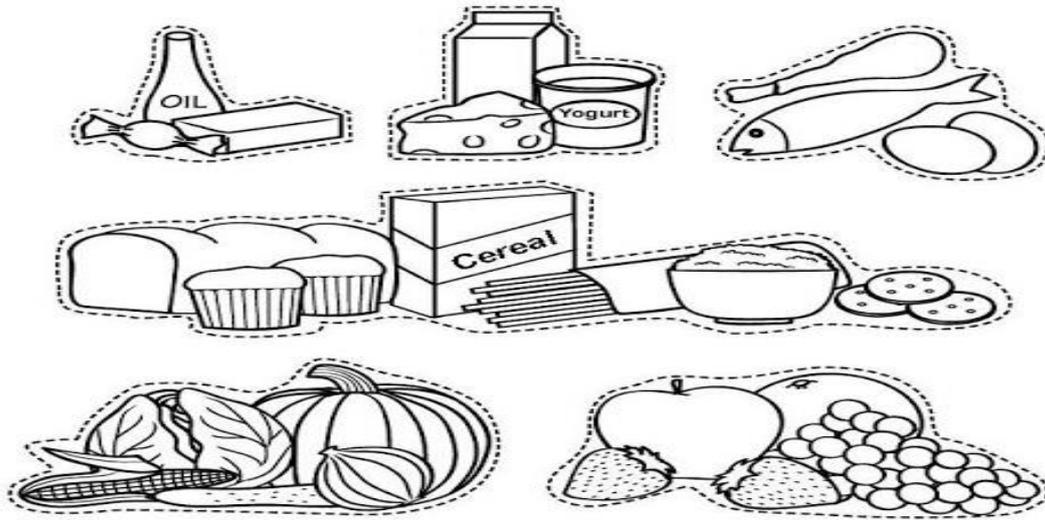
1. Escribe los grupos alimenticios en la pirámide nutricional, según correspondan.





Colegio Mercedes Marín del Solar
Los Leones 262, Providencia.
Educación Física y Salud 3°básico.

2. Pinta, recorta y pega los alimentos en la pirámide nutricional, según correspondan.



1. Enviar al correo electrónico: xfarina@colegiomercedesmarin.cl
2. Indicar nombre y curso del estudiante.
3. Si la ficha de trabajo es impresa por el apoderado, el estudiante debe pegarla en su cuaderno de Educación Física y Salud.