

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- SEMANA N°: 2
- CLASE: N° 2
- CURSO: 3ro y 4to Básico
- DOCENTE: Katherine Andrade Bravo
- CORREO:  
ELECTRÓNICO: [kandrade@americanacademy.cl](mailto:kandrade@americanacademy.cl)  
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

OBJETIVO: Conocer sobre la alimentación saludable y la importancia de esta en el proceso educativo del estudiante.

CONTENIDOS DE LA SEMANA: Aporte Nutricional de los alimentos

### • DESARROLLO

Un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado. Entonces, ¿cómo se elige un plan de alimentación saludable? Comencemos por definir qué es un plan de alimentación saludable.

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

## ALIMENTOS NUTRITIVOS



## ALIMENTOS NO NUTRITIVOS



• **ACTIVIDADES:**

OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO.

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

a) Luego de observar este video, realiza la siguiente actividad.

*La pirámide de los alimentos*

**DIBUJA LOS ALIMENTOS DONDE CORRESPONDA:**

-dulce -carne -leche -pan  
-lechuga- manzana -zanahoria  
-yogurt -tomate - cereales -  
pollo - helado



**b) SOPA DE LETRAS**

A jugar, y encuentra las palabras que te piden a continuación.

**ALIMENTOS**

W	N	Ñ	G	K	Q	O	H	U	E	V	O	S	S	W
N	V	W	U	G	F	R	U	T	A	P	H	B	Q	P
K	B	Q	X	H	Y	J	O	Ñ	W	F	X	T	V	P
X	U	I	F	V	L	R	P	D	O	U	M	Y	E	M
H	S	P	G	I	L	G	H	Ñ	R	L	B	Q	R	Q
Z	Ñ	V	W	W	G	Y	L	E	C	H	E	A	D	Q
H	A	H	O	R	T	A	L	I	Z	A	S	P	U	I
K	L	T	D	J	K	M	A	C	H	W	A	T	R	K
J	J	J	L	V	W	C	J	V	N	M	F	Q	A	M
R	S	P	E	S	C	A	D	O	O	Ñ	Ñ	Z	S	X
H	W	Q	Z	G	H	R	L	S	O	O	R	V	W	I
Y	O	E	Z	E	J	N	Y	C	E	L	L	Y	T	N
X	V	G	B	K	L	E	V	N	Ñ	G	I	D	D	R
Ñ	L	F	J	G	H	H	O	N	A	Y	R	R	G	U
K	Y	U	J	Y	K	L	R	P	Y	X	W	C	Ñ	U

- CARNE
- FRUTA
- HORTALIZAS
- HUEVOS
- LECHE
- PESCADO
- VERDURAS