

HÁBITOS SALUDABLES

TERCER AÑO

GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDAD 1

Obsrevá cada imagen, leela y a partir de las mismas respondé cada consigna.

	Grupo 1
Los 6 grupos de alimentos	Granos, raíces y plátanos



primer ciclo

Come diariamente y en todos los tiempos de comida alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Reponer la energía que gastas al jugar, correr, saltar y realizar otras actividades.



Ejemplos de preparaciones

- Arroz:** hervido, en sopa, frito, en leche.
- Maíz:** tortilla, tamales, pasteles, pupusas.
- Frijoles:** molidos, casamiento, pupusas.
- Plátano:** salcochado, frito, empanadas.

Grupo 2

Los 6 grupos de alimentos

Frutas



Come diariamente alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.
- Tener una buena visión.
- Parar el sangrado de las heridas.
- Evitar el estreñimiento.



Grupo 3

Los 6 grupos de alimentos

Verduras y hojas verdes



Come diariamente alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.
- Tener una buena visión.
- Formar huesos.
- Parar el sangrado de las heridas.



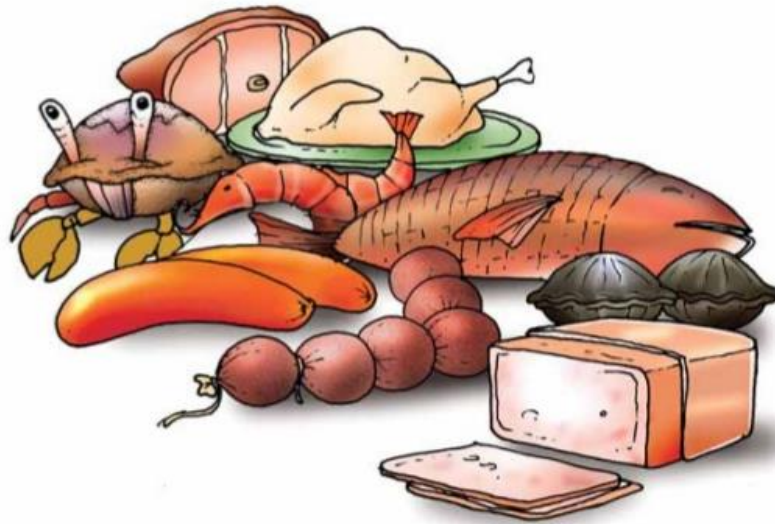
Ejemplos de preparaciones

Ensaladas, encurtidos, escabeche, salsas, purés, picado de verduras y otras.

Grupo 4

Los 6 grupos de alimentos

Carnes, aves y mariscos



Come por lo menos 1 vez por semana alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Crecer.
- Formar huesos y dientes.
- Mantener y reparar tejidos.
- Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.



Ejemplos de preparaciones

Asados, guisados, en sopas, en tortas y otras.

Grupo 5

Los 6 grupos de alimentos

Huevo, leche y derivados



Come por lo menos 3 veces por semana alimentos de este grupo.

Ayudan a

- Crecer.
- Formar huesos y dientes.
- Reparar tejidos.



Grupo 6

Los 6 grupos de alimentos

Grasas y azúcares



Come diariamente alimentos de este grupo, pero en pocas cantidades.

Ayudan a

- Dar energía.
- Que el cuerpo aproveche las vitaminas A y D (las grasas).



AHORA QUE YA CONOCES TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTO TE PROPONEMOS QUE ARMES TU PROPIO MENU SALUDABLE.

1 MENU SALUDABLE POR DIA DURANTE UNA SEMANA TENIENDO EN CUENTA QUE TODOS TENGAN DESAYUNO REFRIGERIO ALMUERZO MERIENDA Y CENA.

ACTIVIDAD 2

Mirá las etiquetas de los alimentos que tenés en casa.

Anotá

¿Cuáles te gustan más?

¿Qué datos hay en las etiquetas de los alimentos?

¿Mirá fecha de elaboración y vencimiento?

¿Por qué crees que es importante leer las etiquetas?

ACTIVIDAD 3

Lavarte las manos puede evitar que te enfermes.

Las superficies que tocas habitualmente se encuentran contaminadas por pequeñas partículas, virus, gérmenes, bacterias, por eso es necesario que laves tus manos antes de consumir alimentos, antes de tocarte la cara, luego de ir al baño etc.

Observa detenidamente los dibujos y anota los pasos para un buen lavado de manos.

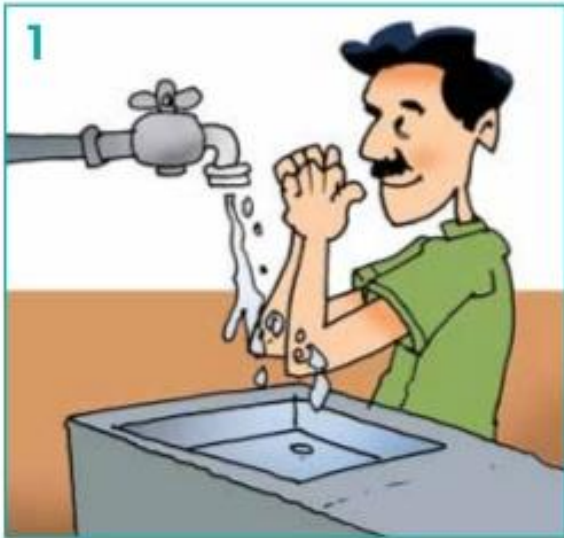
Para investigar

Qué sucede si:

- Comemos alimentos crudos sin lavar.
- Toda agua esta en condiciones de ser ingerida por nuestro cuerpo.
- Observá los dibujos y anotá los pasos que realizas al lavarte las manos...
- Marcá con una cruz las diferencias con las imágenes

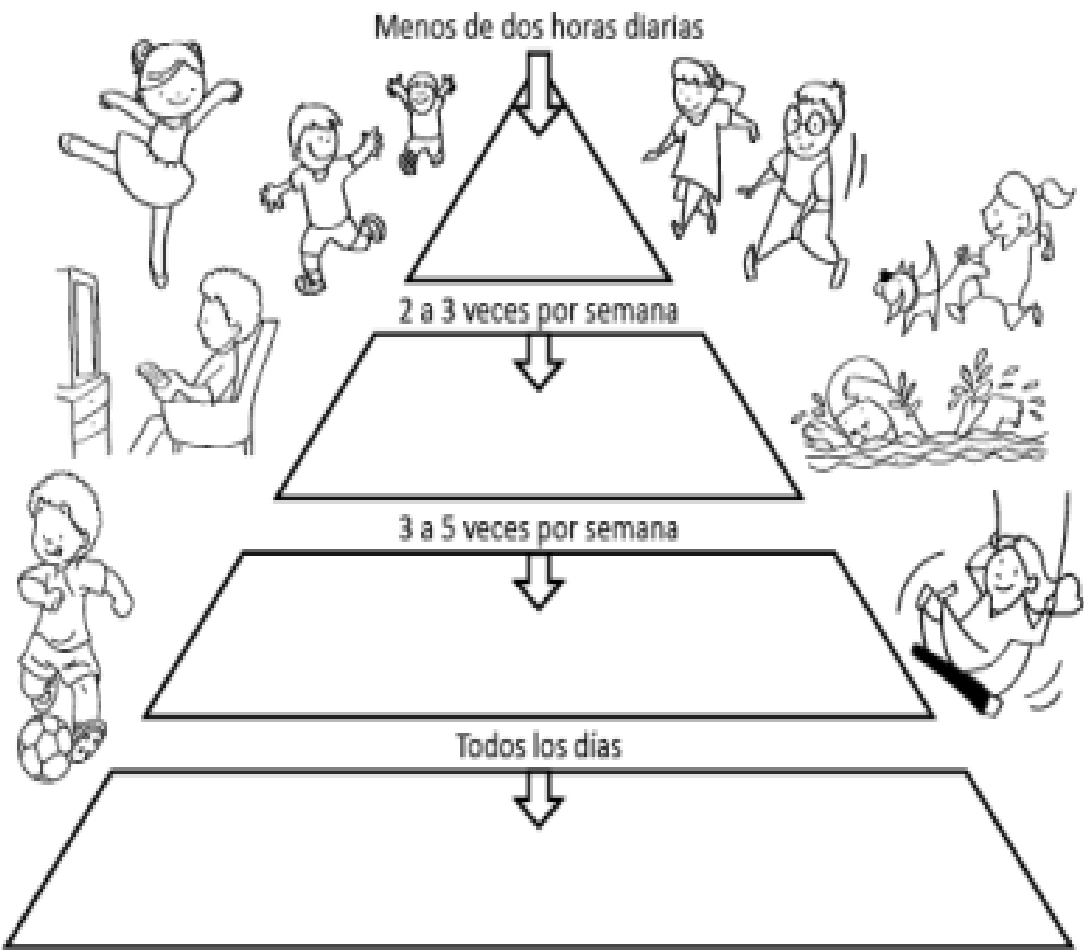
ACTIVIDAD 4

COMPLETÁ LA PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA ESCRIBIENDO EN EL NIVEL QUE



CORRESPONDA

bailar	caminar rápido	pasear a las mascotas	correr
jugar en el computador	recoger los juguetes	jugar al aire libre	
andar en bicicleta	jugar fútbol	subir escaleras	nadar
ayudar en las tareas del hogar	columpiarse	ver televisión	



ecuentos.cl

RESPONDÉ

- ¿Cómo es tu actividad física?
- ¿Qué crees que tendrías que cambiar?