

GUIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

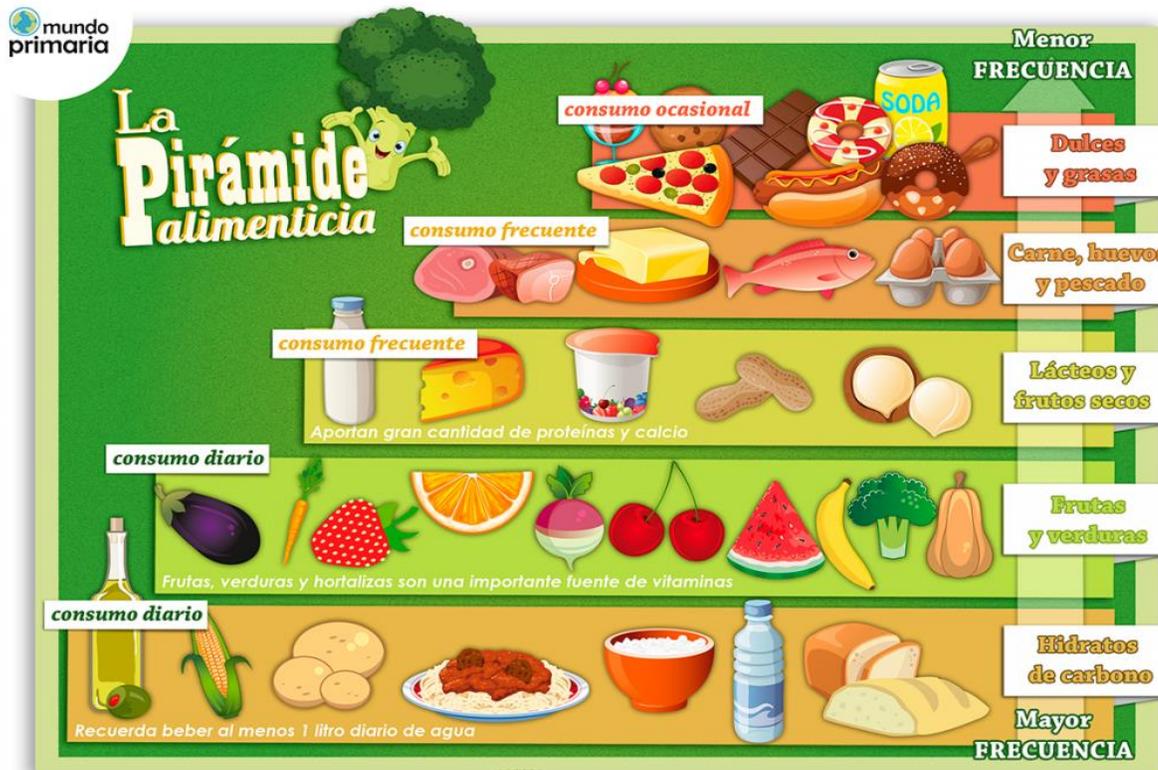
PARA SEGUNDOS BÁSICOS

UNIDAD: Alimentación Saludable

OBJETIVO: **Identificar los alimentos en una pirámide alimenticia**

La pirámide alimenticia

Los alimentos son esenciales para vivir. Los necesitamos para crecer, levantarnos por la mañana y estar sanos, por ello es tan importante alimentarse bien. Esta alimentación ha de ser variada y proporcional, ha de seguir esta imagen de pirámide alimenticia que puedes ver aquí.



Departamento de Educación Física y Salud.

Ante cualquier duda comunicarse al correo: Lib_ager.lov@hotmail.com

Los alimentos son todo aquello que comemos y bebemos. Es importante para nuestro cuerpo alimentarse varias veces al día, por eso si dejamos de hacerlo, sentiremos sed o hambre. Los alimentos permiten desarrollarnos físicamente, mantener nuestro cuerpo sano, mantener el calor del cuerpo.

Para poder seguir la pirámide alimenticia, vamos a conocer primero las características de los alimentos. Existen tres tipos de alimentos; los de origen vegetal, animal o mineral:

- **Origen vegetal:** proceden de las plantas, tales como verduras, frutas, cereales o legumbres.
- **Origen animal:** proceden de los animales, tales como el pescado, las carnes, la leche o los huevos.
- **Origen mineral:** proceden de los minerales, tales como el agua o la sal.

Una dieta equilibrada ha de contener gran cantidad y variedad de alimentos para que las personas estén sanas y fuertes. Por este motivo, la dieta ideal cambia según la edad o trabajo que tengamos o la actividad física que desarrollemos.

Para seguir la pirámide alimenticia tenemos que alimentarnos de forma variada y no abusar de las carnes o dulces ni olvidar las verduras. Es mejor comer alimentos frescos y naturales y reducir aquellos envasados.

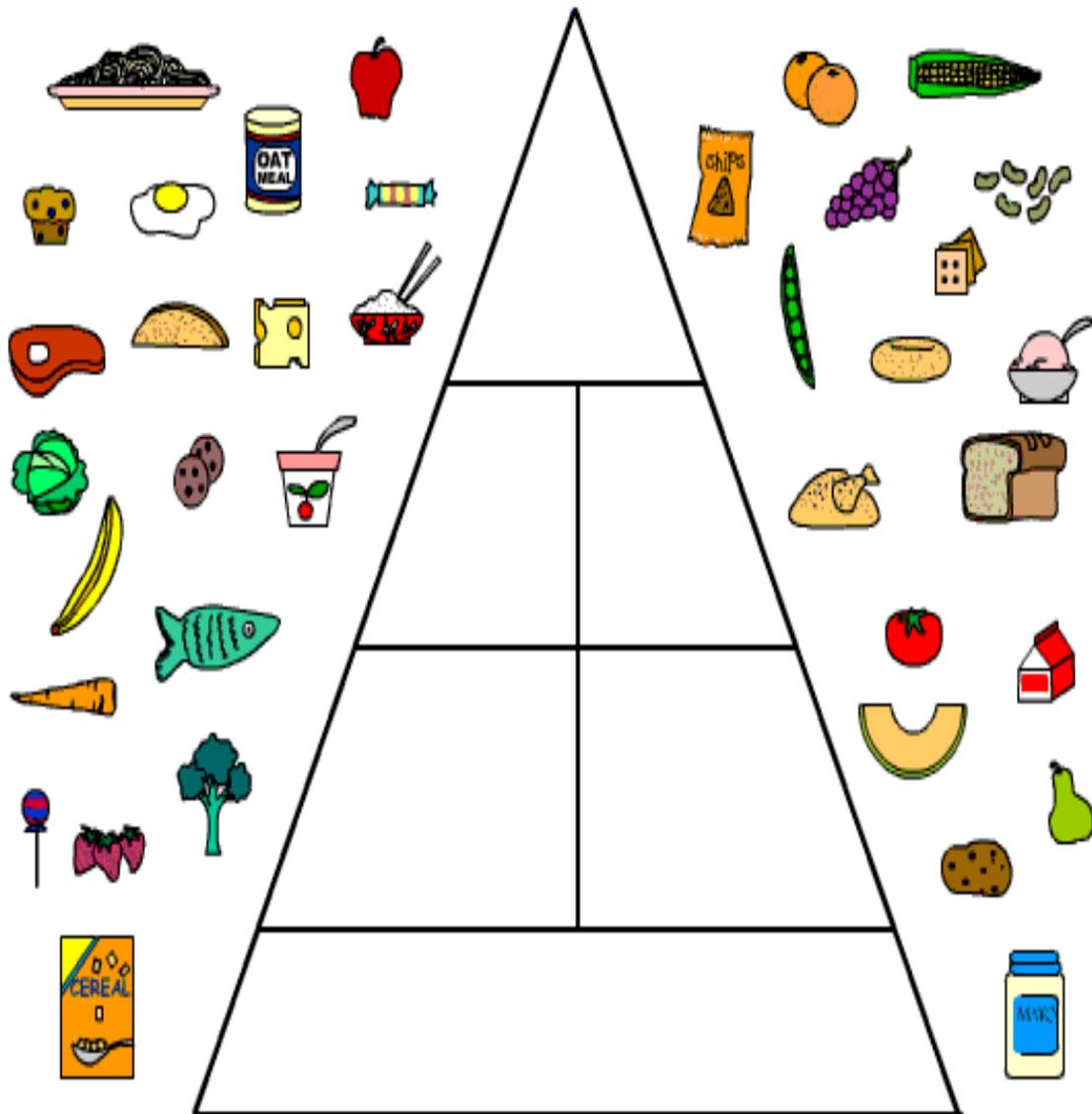
Los alimentos se pueden clasificar en cinco grupos dependiendo de su composición:

1. **Hidratos de carbono**
2. **Frutos y verduras**
3. **Lácteos y frutos secos**
4. **Carne, huevos y pescado**
5. **Dulces y grasas**

Siguiendo la pirámide alimenticia, tendremos que comer hidratos, frutas y verduras todos los días, lácteos, frutos secos, carne, huevos y pescado dos o tres veces en semana y dulces y grasas una o dos veces en semana y sin abusar.

La alimentación debe tomarse muy en serio ya que de ella dependemos para estar sanos y poder vivir muchos años. Si seguimos la pirámide alimenticia podremos estar sanos, contentos y desarrollarnos adecuadamente.

I.-De acuerdo con lo leído anteriormente arma tu propia pirámide alimenticia



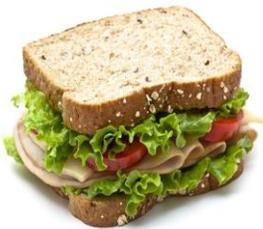
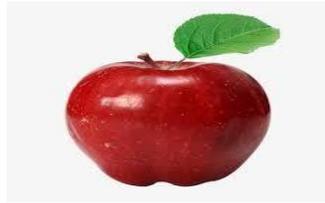
Departamento de Educación Física y Salud.

II. Con que leíste sobre la pirámide alimenticia, los alimentos estaban separados por grupos pinta esta pirámide y coloca los nombres de los grupos en el cuadro que corresponde



Departamento de Educación Física y Salud.

III.-Marca con una X los alimentos que deben venir en tu lonchera



Departamento de Educación Física y Salud.

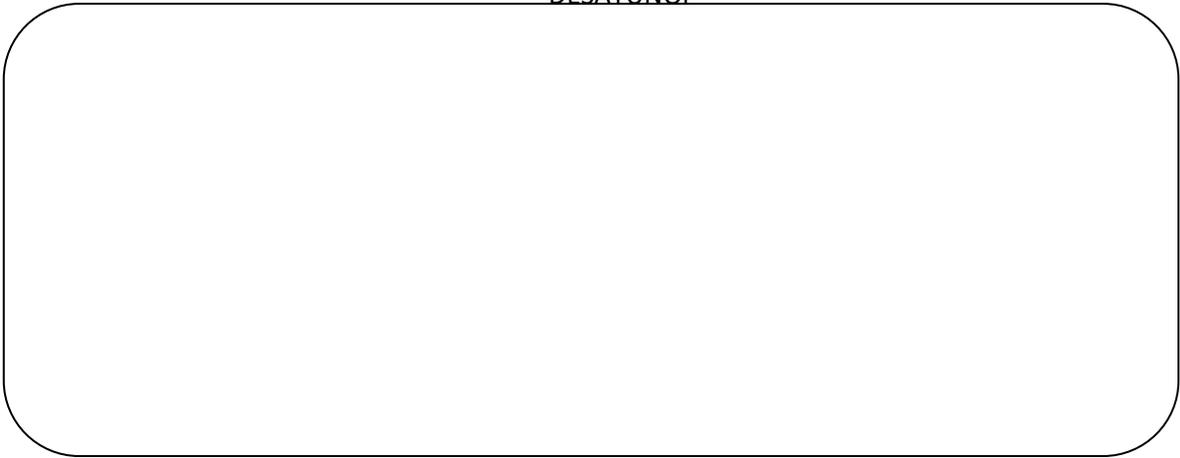
IV.- Con estos alimentos que vez acá píntalos y recórtalos



Departamento de Educación Física y Salud.

V.-Después de haber pintado y recortado los alimentos en la página anterior, elige y Pega los alimentos formando un desayuno, almuerzo y once saludable

DESAYUNO



ALMUERZO



ONCE

