



**Habilidad:** Identificar - clasificar

**Tema Vida Saludable**

**Contenido:** Alimentos saludables y no saludables

Estimada familia, estas actividades las puede encontrar en el libro que entrega el gobierno para los estudiantes, pero estos no alcanzaron a ser enviados a casa, es por ello que envío todo, aquellos que puedan imprimir la guía, por favor resolverla y pegarla en el cuaderno, aquellos que no puedan dejen el espacio con el número de la guía, pero resuélvanla en el cuaderno y esta será entregada al estudiante al regreso....

## Lección 2



### ¿Qué alimentos son saludables?

#### Exploro

¿Cómo te sientes? Ponte en disposición para aprender.

**1** Dibuja o pega recortes de las colaciones que trajiste para el día de hoy.

Colación 1	Colación 2

■ ¿Qué alimentos comiste o vas a comer en **mayor** cantidad? Pinta.

Frutas y verduras	Dulces y chocolates	Lácteos	Sándwiches
----------------------	------------------------	---------	------------

■ ¿Qué alimentos comiste o vas a comer en **menor** cantidad? Pinta.

Frutas y verduras	Dulces y chocolates	Lácteos	Sándwiches
----------------------	------------------------	---------	------------

■ ¿Cómo crees que son tus colaciones? Pinta.

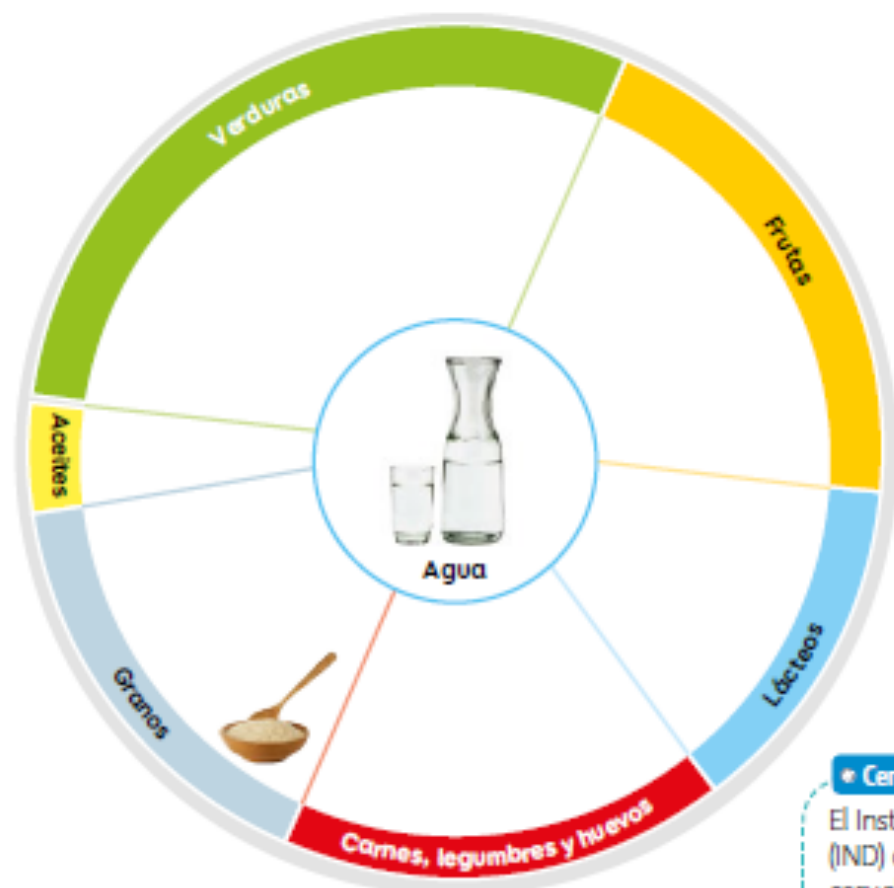
Saludables	Poco saludables
------------	--------------------

Para crecer sano y fuerte necesitas tener una **alimentación saludable** o **balanceada** que combine frutas, verduras, granos, lácteos, carnes, legumbres, huevos y, en menor cantidad, aceites. Debes evitar consumir "comida chatarra", por ejemplo, papas fritas, hamburguesas, pasteles y tortas, ya que son poco saludables para tu cuerpo.

**Integro y aplico**

Distingo alimentos saludables de los poco saludables y los relaciono con una buena salud.

- 2 Observa y completa el plato con los recortables de la página 205. Guíate por el ejemplo.



- ¿Qué alimentos deberías considerar en tus colaciones? ¿Por qué?

• Centros de investigación en Chile

El Instituto Nacional del deporte (IND) creó el programa de escuela deportivas integrales (EDI), que busca incentivar la práctica de la actividad física y un estilo de vida saludable.

Fuente: <http://www.ind.cl/deporteformativo/> (adaptación)

**Reflexiono**

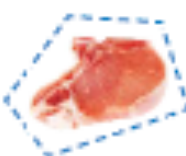
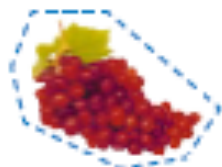
Recurso digital complementario



- 💡 Además de alimentarte saludablemente, ¿qué otras cosas puedes hacer para cuidar tu cuerpo?
- 💡 ¿Te sentiste capaz de hacer las actividades? ¿Qué fue lo que más te costó?

Para usar en la página 31.

# Recortables



En esta actividad **dibuja y colorea** un almuerzo saludable en el **PLATO 1** y un almuerzo no saludable en el **PLATO 2**

