

Nombre:	Curso:
---------	--------

Objetivo: Conocer e Identificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables

Habilidad: Conocer e identificar.

❖ Recuerda:

Dieta	Dieta balanceada
Alimentos → Diariamente	Selección de Alimentos → Alimentación saludable

❖ Debido a esto surge en el año 2015:



Alimentos saludables y poco saludables.

✓ De acuerdo a la función que cumplen los alimentos

Reguladores ↓ vitaminas/minerales (funcionamiento normal del organismo)	Energéticos ↓ Azúcares/grasas (funcionamiento del organismo)	Estructurales ↓ Proteína (formar/fortalecer)
---	--	--

✓ De acuerdo a los efectos de los alimentos sobre la salud, nos encontraremos con:

Alimentos saludables	Alimentos poco saludables
-Menos calorías. -Menos azúcar -Grasa de origen animal	-Altos en grasas. -Altos en sal o sodio. -Altos en azúcares

- ✓ Nacen debido a esto los sellos de Advertencia, los cuales nos indicarán que los alimentos son poco saludables. Por lo tanto, mientras más sellos contenga, este alimento será dañino para nuestra salud.
- ✓ Importante es mencionar que estos sellos no nacen para prohibir el consumo, sino que podamos identificar y de esta manera escoger de mejor manera lo que consumimos.



Actividad:

1.- Has un listado de los alimentos que consumes de manera diaria:

Listado de alimentos:

2.- Observa el plato de alimentos y menciona:



a) ¿Cuánta agua tomas al día? (medida en vaso o taza).

b) ¿Qué actividad física realizas actualmente?

c) Escribe tres alimentos que tengan por función ser reguladores, tres energéticos y tres estructurales.

Reguladores	Energéticos	Estructurales

3.- De acuerdo a lo leído y a lo explicado por la profesora, indique por qué surgió la ley de etiquetado.

	Control del Proceso Educativo Segundo Semestre Guía nro. 1 Ciencias Naturales Terceros Básicos			7. 5. 1.
	<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Ed. Básica</i>	Página 3 de 1 Rev. 02	

4.- Busca y pega 3 recortes de alimentos que consumas de manera ocasional y que tengan los sellos de advertencia.

--	--	--