

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 17

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: _____

ASIGNATURA: ORIENTACION

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 7° Año básico LETRA: A- B -C FECHA: _____

Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

OA 4.-Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

ALIMENTACION SALUDABLE

EN ESTA GUIA VAMOS A REFLEXIONAR SOBRE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA.



INICIO: ACTIVIDAD

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



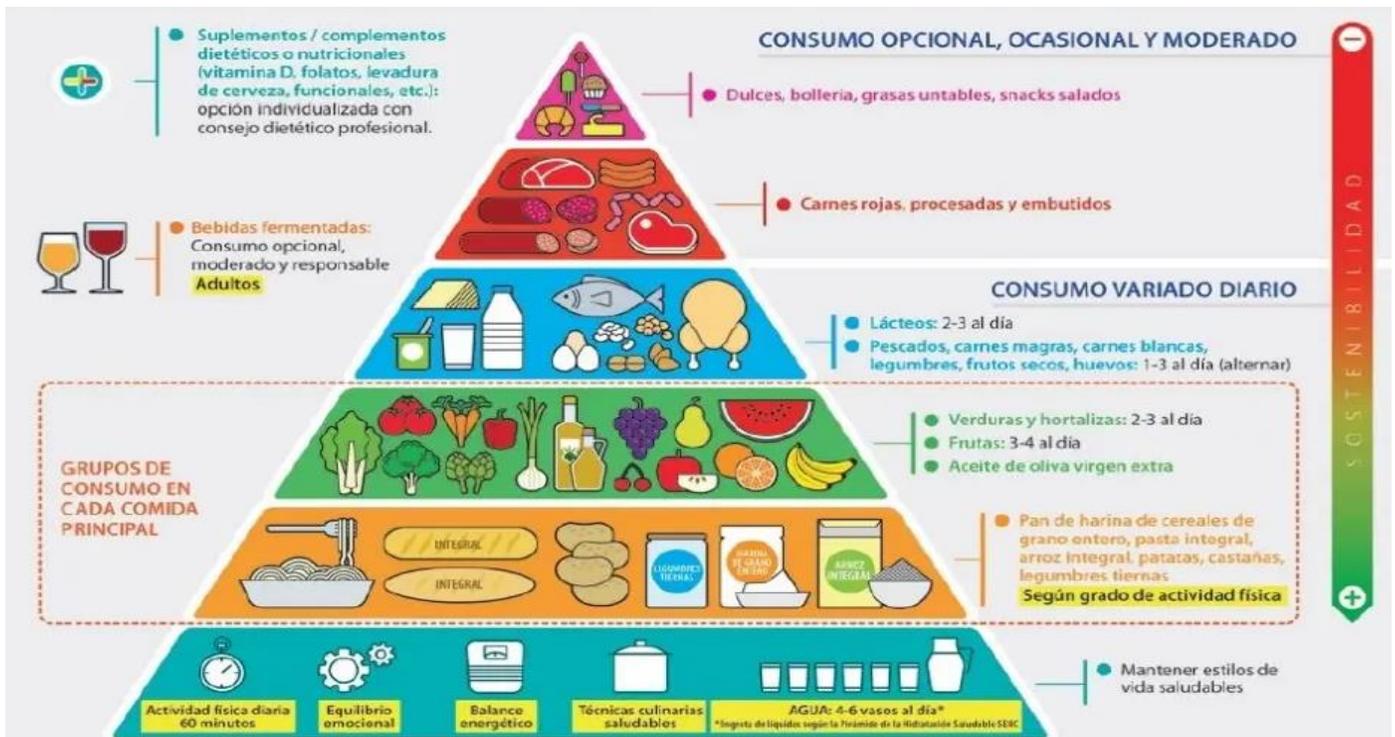
1.-Observa el ejemplo de lo que comió uno de tus compañeros el día viernes de la semana pasada.

DESAYUNO	COLACION	ALMUERZO	ONCE	CENA
Pan integral con queso y una tasa de leche	Yogur sin azúcar	Charquicán con ensalada de tomate, postre Manzana.	Marraqueta con mantequilla Tasa de te	Huevo duro con ensaladas surtidas

1.- ¿Crees que este menú es una dieta equilibrada? Justifica tu respuesta

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominadas nutrientes, que le permiten crecer y reparar sus tejidos. Estos, además, le proporcionan la energía necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza. Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes.

DESARROLLO ACTIVIDAD N°1 Observa y lee la Pirámide Alimenticia, en ella está representada la cantidad de raciones de los diferentes tipos de alimentos según su aporte nutricional, en la base se concentran los alimentos que deben ser consumidos con mayor frecuencia



Considerando tus aprendizajes en la asignatura de Ciencias Naturales y los datos entregados en la Pirámide Alimenticia, te propongo que, en familia de acuerdo a tus recursos, realices una Planificación de Minuta Alimenticia Equilibrada para una semana.

DIA	DESAYUNO	COLACION	ALMUERZO	ONCE	CENA
LUNES					

CIERRE ACTIVIDAD ¿Qué tipo de alimentación tienes? Vegano, vegetariano, omnívoro, crudísimo, macrobiótica ¿Crees que eliminar el consumo de carnes podría afectar tu salud?

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contreras@colegio-mineralelteniente.cl

