



NOMBRE ALUMNO(A):

Guía N°3

Con esta guía de estudio vamos a iniciar la unidad N°2 “*Cuerpo humano y Salud*”.

**¿Qué aprenderemos
en esta guía de
estudio?**



O.A.6: *Pirámide alimentaria. (Grupos de alimentos y aporte al cuerpo)*

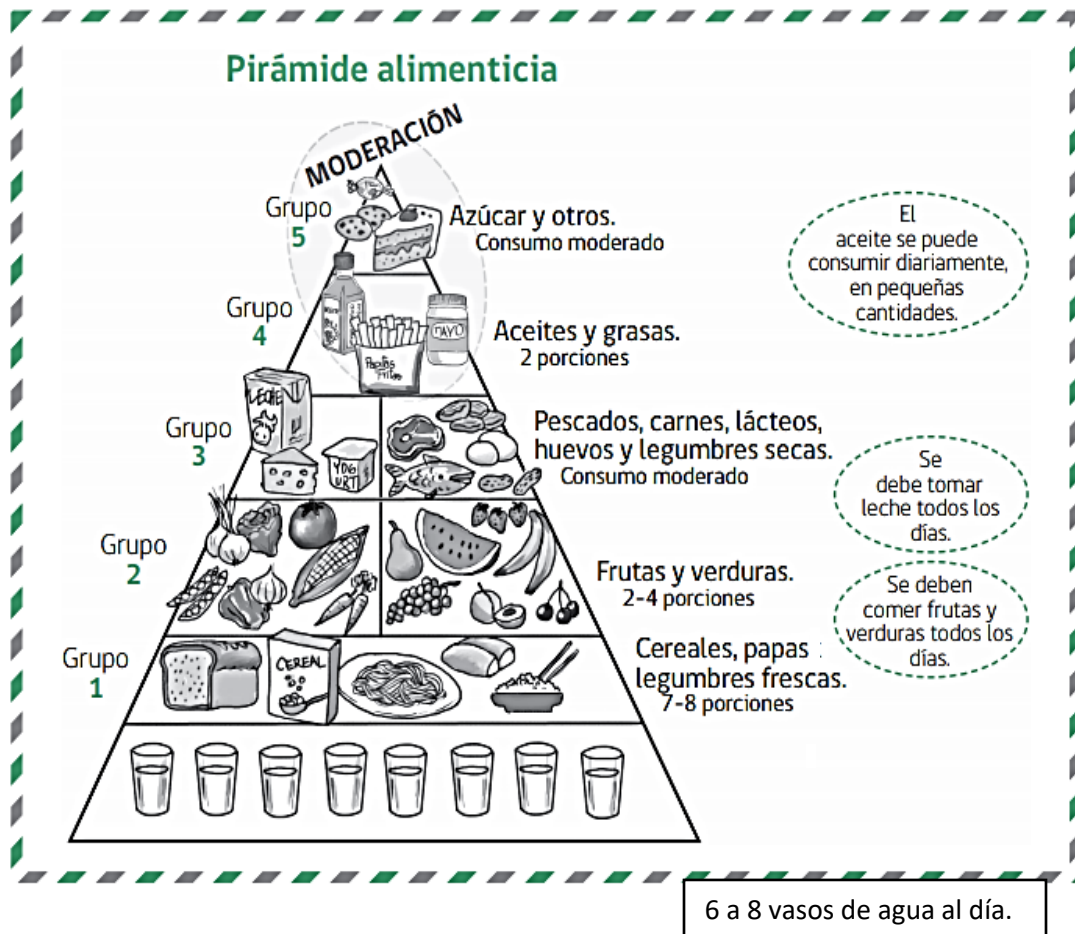
COMENCEMOS A ESTUDIAR:

Pirámide Alimentaria







Es una guía o referencia que **nos indica la cantidad de nutrientes que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.**

En la base de la pirámide (abajo) se muestran los alimentos que debemos consumir a diario y en la punta o cúspide (arriba) nos indica los alimentos que debemos consumir con moderación.




La pirámide alimenticia **está ordenada en grupos de alimentos** como vemos en la siguiente imagen:



Para que comprendamos de mejor manera la *pirámide de los alimentos*, vamos a separar los grupos de alimentos, para así, identificar el **Nutriente que aporta cada uno y la Función que cumplen en nuestro cuerpo.**

Alimentos	Nutriente en mayor cantidad	Función en el organismo
<p>Grupo 1 Cereales, papas, legumbres frescas, pastas, etc.</p> 	<p>Carbohidratos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ayudan a reponer la energía que gastas al pensar, jugar, correr, saltar y realizar otras actividades. 
<p>Grupo 2 Frutas y verduras</p> 	<p>Vitaminas y minerales</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● fortalecer el cuerpo contra las enfermedades. ● tener una buena visión. ● mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo. ● disminuir el sangrado de las heridas. ● ayudan a prevenir enfermedades. 
<p>Grupo 3 Leche y derivados, carne, pescado, huevos y legumbres secas.</p> 	<p>Proteína</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● crecer. ● formar huesos y dientes. ● mantener y reparar tejidos. ● fortalecer el cuerpo. 

Energía instantánea (de inmediato)

<p>Grupo 4 Mantequilla, mayonesa y aceites.</p> 	<p>Grasa (Lípidos)</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reponer la energía gastada en todas las actividades diarias. • proteger nuestros órganos internos de golpes. 	<p>Energía de reserva</p>
<p>Grupo 5 Bebidas y dulces.</p> 	<p>Azúcar</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reponer la energía gastada en todas las actividades diarias. 	<p>Energía de reserva</p>

¿Cómo debe ser nuestra dieta diaria?

Dieta equilibrada

Para tener una alimentación (dieta) sana y equilibrada o balanceada hay que consumir alimentos variados de cada grupo y en las cantidades adecuadas. Una forma de asegurar que la dieta será sana y equilibrada, es utilizar la información que entrega la pirámide de los alimentos.

La pirámide de los alimentos o pirámide alimenticia muestra la gran variedad de alimentos que pueden y deben ser consumidos por las personas. Indica, además, las cantidades adecuadas (porciones) en que deben ser consumidos, en forma diaria, para que el organismo se mantenga sano y pueda realizar todas sus funciones normalmente.

MANOS A LA OBRA!!!

Realiza los siguientes ejercicios con los contenidos que ya estudiamos.

Actividad evaluada N°1: (16 puntos en total)

1.- Responde, de manera completa, las siguientes preguntas. (08 puntos)

- ¿Por qué debemos comer carne, huevos y legumbres secas? Explica tu respuesta.

- ¿En qué nos ayudan las vitaminas y los minerales? ¿Dónde se encuentran principalmente?

- ¿Cuándo un alimento puede ser perjudicial para la salud?

- ¿Cuáles son los alimentos que aportan, principalmente, energía?

(Instantánea y de Reserva).

2.- Observa los alimentos de las imágenes y pinta el círculo según la clave. (3 puntos)

 Alimentos saludables.  Alimentos poco saludables.

3.- Marca con una X la letra de la alternativa correcta. (5 puntos)

¿Qué grupo de alimentos se encuentran en la base de la pirámide alimentaria?

- a) Aceite y azúcar.
- b) Frutas y verduras.
- c) Papas, cereales, pastas.

¿Qué nutriente aportan al cuerpo las frutas y verduras?

- a) Proteínas.
- b) Vitaminas y minerales.
- c) Carbohidratos.

Una dieta balanceada o equilibrada debe considerar:

- a) Solo alimentos de la base de la pirámide.
- b) Todos los alimentos en su justa medida.
- c) Solo alimentos de la punta de la pirámide.

Según la pirámide alimentaria ¿Qué alimentos son de consumo ocasional o moderado?

- a) Cereales, pastas y papas.
- b) Aceite y azúcar.
- c) Frutas y verduras.

¿Qué alimentos se encuentran en la punta de la pirámide alimentaria?

- a) Frutas y verduras.
- b) Grasa y azúcar.
- c) Cereales, pastas y pan.

Etiquetado de alimentos.

Para lograr saber si un alimento es o no saludable, en Chile, los alimentos envasados tienen **Sellos de Advertencia**, que nos permiten distinguir qué alimentos son menos saludables.

Existen cuatro sellos de advertencia:



Mientras **más sellos** tenga un alimento, **menos saludable es**.

Prefiere siempre los productos sin sellos o con menos sellos de advertencia.

¿Qué alimentos debemos comer todos los días y cuáles No?

Los alimentos que **PODEMOS COMER TODOS LOS DÍAS** porque **aportan las sustancias necesarias** para las funciones de nuestro organismo, **son los que aparecen en la Pirámide alimenticia**. Pero siempre, tenemos que controlar la cantidad que comemos y guiarnos por las porciones.

Estos son:

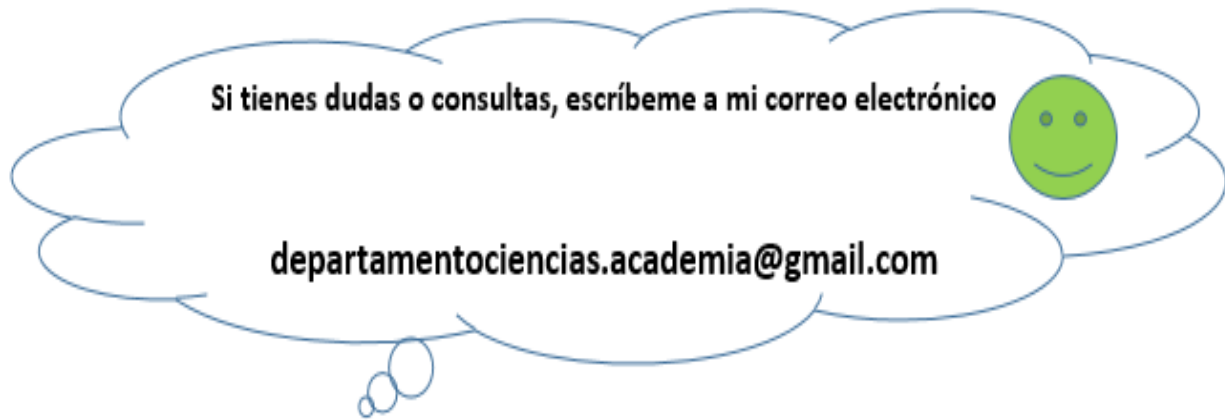
- Arroz, o pasta, o patata, o pan.
- Legumbres, frutos secos.
- Fruta fresca. - Verduras y hortalizas.
- Carne, pescado o huevo. - Leche o yogur o queso.
- Aceite o mantequilla. - Agua, infusiones, café.

Los alimentos que **NO DEBEMOS COMER TODOS LOS DÍAS** y que NO aparecen en la Pirámide de los Alimentos, ya que **no son necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo** e incluso lo pueden llegar a estropear o dañar son los siguientes.

Estos son:

- Embutidos y fiambres.
- Quesos que son curados y patés.
- Snacks salados (papas, doritos, dulces, etc.)
- Bollería industrial y dulces.
- Refrescos azucarados.
- Alcohol.

NOTA: Para repasar estos contenidos y trabajar con tu texto de estudio, puedes leer y realizar las actividades desde la página 136 hasta la página 151.



- *Guía N°: 3 (Mayo 2021)*
- *Curso: 3°básico*
- *Nombre Profesor(a): Carla Allendes F.*
- *Nombre estudiante: _____*

NOTA

N° Objetivo Aprendizaje	N° de Actividad	N° de Pregunta	Indicadores/Habilidades	Puntaje Ideal	Puntaje Obtenido
O.A. 6	1	1	Analiza y explica la importancia y función de los alimentos.	8	
		2	Reconoce alimentos saludables y poco saludables.	3	
		3	Compara y registra la información de la Pirámide alimenticia.	5	
Puntaje Total:				16	
Porcentaje de evaluación:				60%	