



# CIENCIAS NATURALES MARTES 08 JUNIO 2021

Objetivo: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

4to A Y B



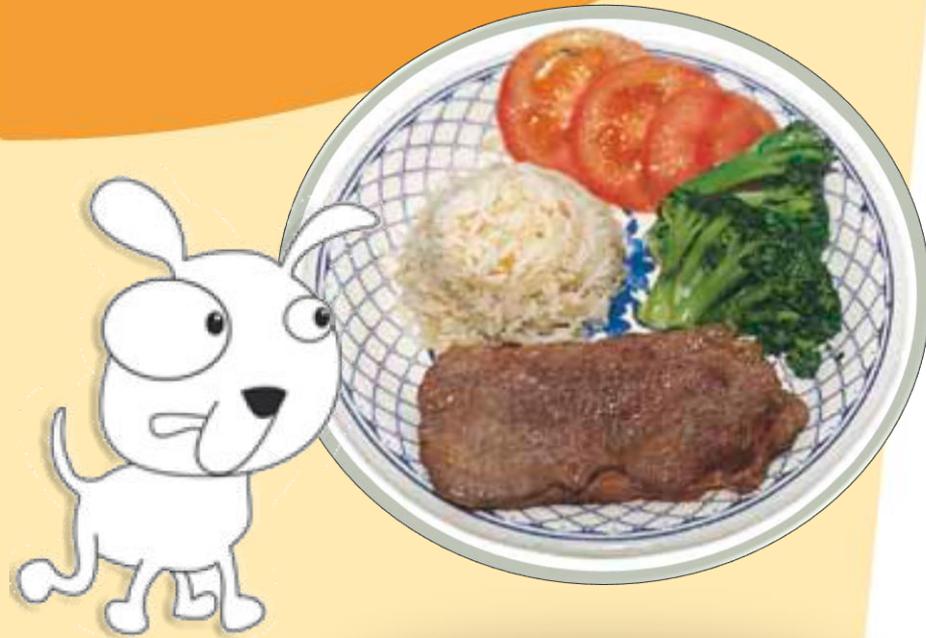
# Observa las imágenes y comenta con tu curso.



¿Qué menú de almuerzo elegirías tú? ¿Por qué?



# Alimentación saludable



- Tu cuerpo consigue la energía necesaria para realizar las actividades diarias de los alimentos que consumes, por eso es importante que te alimentes sanamente.
- Una alimentación equilibrada y saludable debe contener alimentos ricos en vitaminas, sales minerales, carbohidratos y proteínas.

Alimentos que nos  
aportan vitaminas y  
sales minerales.



Frutas y verduras

¡Nos ayudan a crecer!



# Alimentos que aportan carbohidratos.

## Masas y cereales

¡Entregan energía inmediata a nuestro cuerpo!



# Alimentos que nos aportan proteínas.

**Carnes, huevos y leche.**



¡Reparan tejidos y estructuras de nuestro cuerpo!

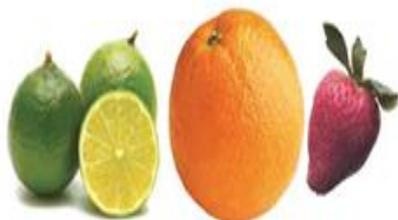




# Alimentación saludable

## Frutas y Verduras

Nos ayudan a crecer aportándonos vitaminas y minerales



## Masas y cereales

Nos aportan carbohidratos que dan energía instantánea a nuestro cuerpo



## Carnes, huevos y leche

Nos aportan proteínas las cuales nos ayudan a regenerar los tejidos de nuestro cuerpo

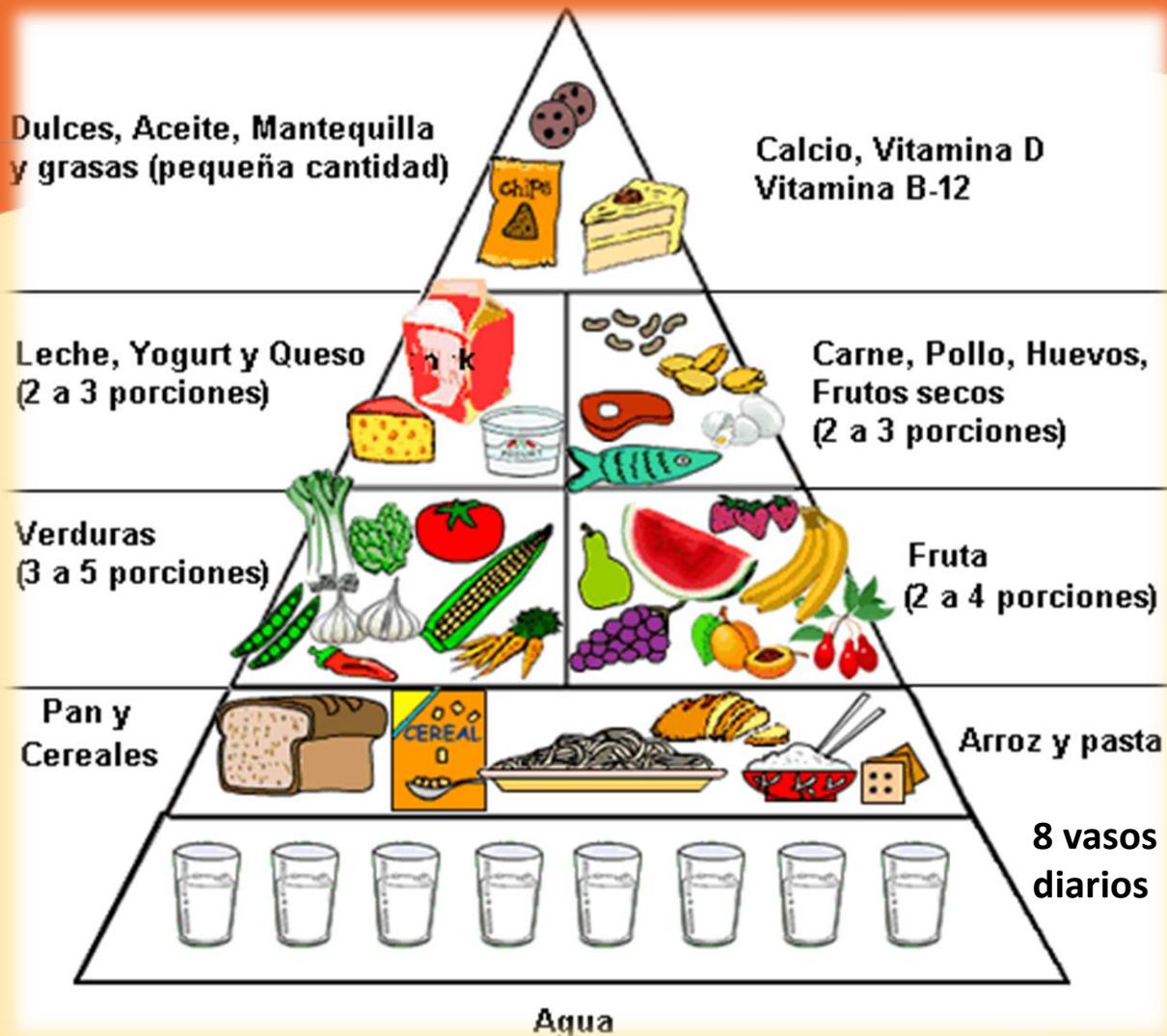


Una alimentación balanceada y saludable debe contener alimentos ricos en vitaminas, sales minerales, carbohidratos y proteínas.

# PIRAMIDE ALIMENTICIA

Para reforzar tus aprendizajes, te invito a ver el siguiente video:

<https://youtu.be/QeXzKg95H8c?t=1>



Recuerda que para complementar tu alimentación, también debes realizar actividad física todos los días.



# TICKET DE SALIDA

Te invito a responder el ticket de salida, para ello:

- Lee bien antes de responder.
- Recuerda lo aprendido en la clase sobrealimentación saludable.
- La profesora enviará el link a tu correo institucional.