



**ESCUELA ADVENTISTA
DE HUALPÉN**

Ciencias Naturales
Prof.: Luis Martínez Silva

GUÍA DE APRENDIZAJE 5° Año
"Alimentos y Nutrición"

Validación

Nombre:

Objetivo de Aprendizaje: OA 05

- Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones) reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.

Porcentaje de logro.

HABILIDADES: *Comprender, Analizar, Evaluar.*

I.- Observa la pirámide alimenticia y contesta las aseveraciones que se encuentran a continuación. Coloca V o F según corresponda.



- _____ Debemos ingerir proteínas varias veces a la semana.
- _____ Debemos ingerir cereales y legumbres todos los días
- _____ En el nivel 1 se encuentran los alimentos energéticos.
- _____ Las vitaminas y minerales se deben consumir todos los días.
- _____ En el nivel 2 se encuentran los alimentos reguladores.
- _____ Los lácteos se consumen varias veces a la semana.
- _____ En el nivel 3 se encuentran los alimentos constructores.

II.- Lee con atención y contesta las siguientes preguntas.

a) Los alimentos reguladores son básicos para:

b) Los alimentos constructores son básicos para:

c) Los alimentos energéticos son básicos para:

Que Dios les bendiga a cada uno de ustedes!!