

Guía de Educación Física: "Alimentación Saludable"

6° Básico

Nombre: _____ Curso: _____

1. Arrastra los alimentos **SALUDABLES** y **NO SALUDABLES** donde corresponda.

SALUDABLES		NO SALUDABLES	



2. Contesta las siguientes preguntas:

a) ¿Qué es un alimento saludable? Nombra al menos 2.

b) ¿Cuáles son los beneficios de una dieta saludable?

- A) Ayuda en la concentración y el estudio.
- B) Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.
- C) Ayuda a que nuestro cuerpo crezca saludable.
- D) Todas las anteriores.

c) ¿Qué ocurre si te alimentas mal?

d) Selecciona si la frase es VERDADERO O FALSO.

- 1. Basta con comer dos a tres veces a la semana comida saludable.
- 2. No importa si nos saltamos las comidas, se come más en la siguiente.
- 3. Si consumo calcio (está en los lácteos) tendré huesos más fuertes y sanos.
- 4. Debo planificar o crear un cuadro con los horarios de comida.

Felicitaciones terminaste la guía, recuerda que es importante hacer ejercicios al menos 3 veces por semana y alimentarte de forma saludable. Ahora envía la guía a tu profesor/a presionando el botón "Terminado".

Si eres de 6to A enviar la guía interactiva al correo: c.valencia@fprimitiva.cl

Si eres de 6to B enviar la guía interactiva al correo: j.toloza@fprimitiva.cl

