

**Tema:** La Pirámide Alimenticia

**Asignatura:** Ciencias Naturales

**Curso:** Cuarto Año de Educación Básica

**Nombre:**

1) ¿Qué líquido vital e indispensable para la vida se encuentra en la base de la pirámide alimenticia y debemos tomar todos los días?

**Respuesta:**

2) Los dulces, pasteles y chocolates se encuentran en la punta (la parte más alta) de la pirámide alimenticia. ¿Qué nos indica su posición?

Que debemos comerlos en el desayuno todos los días.

Que son los alimentos más importantes para crecer.

Que debemos consumirlos muy poco y de forma ocasional.

3) Selecciona todos los alimentos que pertenecen al grupo de las *Frutas y Verduras* (el segundo piso de la pirámide que nos da vitaminas y minerales):

Arroz

Manzana

Zanahoria

Pollo

Banana

4) Completa la oración seleccionando la palabra correcta:

Los alimentos como el pollo, el pescado, los huevos y la leche pertenecen al grupo de las [seleccionar: **proteínas / grasas / azúcares**], las cuales ayudan a que nuestros músculos y huesos crezcan fuertes.

5) Arrastra cada alimento a la canasta correcta según la frecuencia con la que debemos consumirlos según la pirámide alimenticia:

**Alimentos:** Pan integral, Hamburguesa con papas fritas, Lechuga, Helado.

**Canasta de "Consumo Diario" / Canasta de "Consumo Ocasional (Muy poco)"**



6) Une con una línea cada grupo de la pirámide alimenticia con la función principal que cumple en nuestro cuerpo:

**Columna A (Grupo de Alimentos)**

1. Carbohidratos (Pan, arroz, fideos)

2. Vitaminas y Minerales (Frutas y vegetales)

3. Proteínas (Carnes, huevos, lácteos)

**Columna B (Función en el cuerpo)**

**A)** Nos dan la energía inmediata que necesitamos para correr, saltar y estudiar.

**B)** Actúan como un "escudo protector" que nos ayuda a evitar enfermarnos.

**C)** Son los "ladrillos" que ayudan a construir y crecer nuestros músculos.