



Maglene Martínez Cofré

Clase 22 CN5° básico

Objetivo: 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.

1. Observa este video que te traerá recuerdos de 3° básico.

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

La Pirámide es una forma de agrupar los alimentos

Otra forma de Clasificar los alimentos es por sus nutrientes.

Los alimentos contienen en su interior nutrientes,
todos contienen alguno de ellos, los nutrientes son:

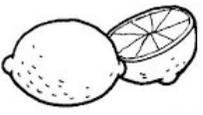
| Carbohidratos | Proteínas | Grasas | Vitaminas | Minerales | Agua |
|---------------|-----------|--------------|-----------|-----------|----------|
| Pan | Carnes | Aceites | Frutas | Frutas | Frutas |
| Arroz | Huevos | Cremas | Verduras | Verduras | Verduras |
| Fideos | Leche | Mantequillas | | | |
| Cereales | Legumbres | Frituras | | | |
| Harinas | | | | | |

Los alimentos contienen varios nutrientes en su interior, pero siempre hay uno que predomina, por ejemplo:



Pollo: Contiene Proteína, vitaminas, minerales y grasa, pero lo que predomina es la PROTEÍNA por eso lo clasificamos en ese grupo.

2. En tu cuaderno clasifica los alimentos de la imagen según su nutriente principal. Recórtalos y pégalos en un grupo según su nutriente. Recuerda que son seis grupos: Carbohidratos, proteínas, vitaminas, grasas, minerales y agua.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| LECHUGA | PESCADO | JAIBA | TALLARINES | ZANAHORIA |
|  |  |  |  |  |
| YOGURTH | PLÁTANO | DULCE | HUEVOS | LECHE |
|  |  |  |  |  |
| PAN | ARROZ | PIÑA | FRUTILLA | ACEITE |
|  |  |  |  |  |
| POLLO | PAPAS FRITAS | TOMATE | APIO | LIMÓN |