



¿Cómo te fue con la actividad pasada?

Autoevaluación		
¿Cómo realice mis tareas en la casa?		
		
Muy bien	Me costó realizar la tarea, pero puedo mejorar	Tuve muchos problemas para realizar la tarea.

2. Antonia escogió los siguientes alimentos para su desayuno:



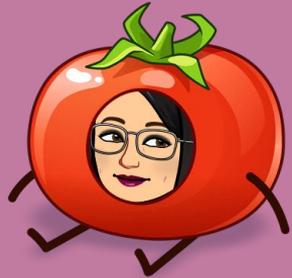
- ¿Qué nutrientes contiene el desayuno de Antonia?
- ¿Con qué funciones se relacionan los alimentos?
- Justifica si consideras que el desayuno de Antonia es un buen ejemplo de «alimentación equilibrada».



Maglene Martínez Cofré

## Clase 24 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.



Para saber qué tenemos que comer en mayor proporción y qué debemos evitar, el Ministerio de Salud ha establecido una Guía de alimentación saludable, que se muestra a continuación:



**EVITA ESTOS ALIMENTOS**



Una **alimentación equilibrada** consiste en consumir alimentos variados, en una cantidad apropiada, que aporten todos los nutrientes. Lo anterior depende de factores como la edad, la masa corporal (cantidad de materia presente en el cuerpo humano), la estatura y la actividad física.

Algunas consideraciones para mantener una alimentación equilibrada son:

**Comer 5 verduras y frutas diarias.**

**Tomar al menos 6 a 8 vasos de agua al día.**

**Consumir legumbres 2 veces por semana.**

**Evitar frituras y alimentos ricos en grasas.**

**Consumir 3 lácteos al día.**

**Comer alimentos con poca sal.**

**Disminuir el consumo de azúcar,  
dulces, bebidas y jugos azucarados.**



1. Observa la siguiente situación y responde las preguntas:

¿Qué comes de colación, Fernanda?

Frutas y leche.

¿Y tú, Sebastián?

Bebida y papas fritas; siempre las como. ¿Quieres?

No, gracias, Seba prefiero no comerlas, ya que no son sanas.

Creo que mañana también traeré frutas.

**A. ¿Cuál de los estudiantes crees que no se alimenta sanamente? ¿Por qué?**

**B. ¿Qué actitudes debe tener este estudiante para mejorar su alimentación?**

## 2. Lee la siguiente lectura y responde las preguntas:



### CHILE, un país SALADO

A diario en Chile consumimos alimentos que contienen sal y, de acuerdo a los estudios disponibles, el consumo promedio de sal por persona en nuestro país es más del doble del recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es importante mencionar que el sodio contenido en la sal es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema circulatorio y nuestras células, por lo que es beneficioso consumirlo en bajas cantidades diarias. Sin embargo, el sobreconsumo de sal es de casi 11 gramos diarios por persona, lo que puede provocar serios problemas de salud, fundamentalmente hipertensión arterial.

Por este motivo, es importante que las personas puedan seleccionar alimentos que contengan una baja cantidad de sodio. Actualmente, existen algunas variedades de sal bajas en sodio. Además, ciertos alimentos envasados han reducido la cantidad de sodio y las panaderías están produciendo pan con menos sal, ayudando de esta manera a reducir el consumo de sodio y disminuyendo el riesgo de enfermedades asociadas a la hipertensión arterial.

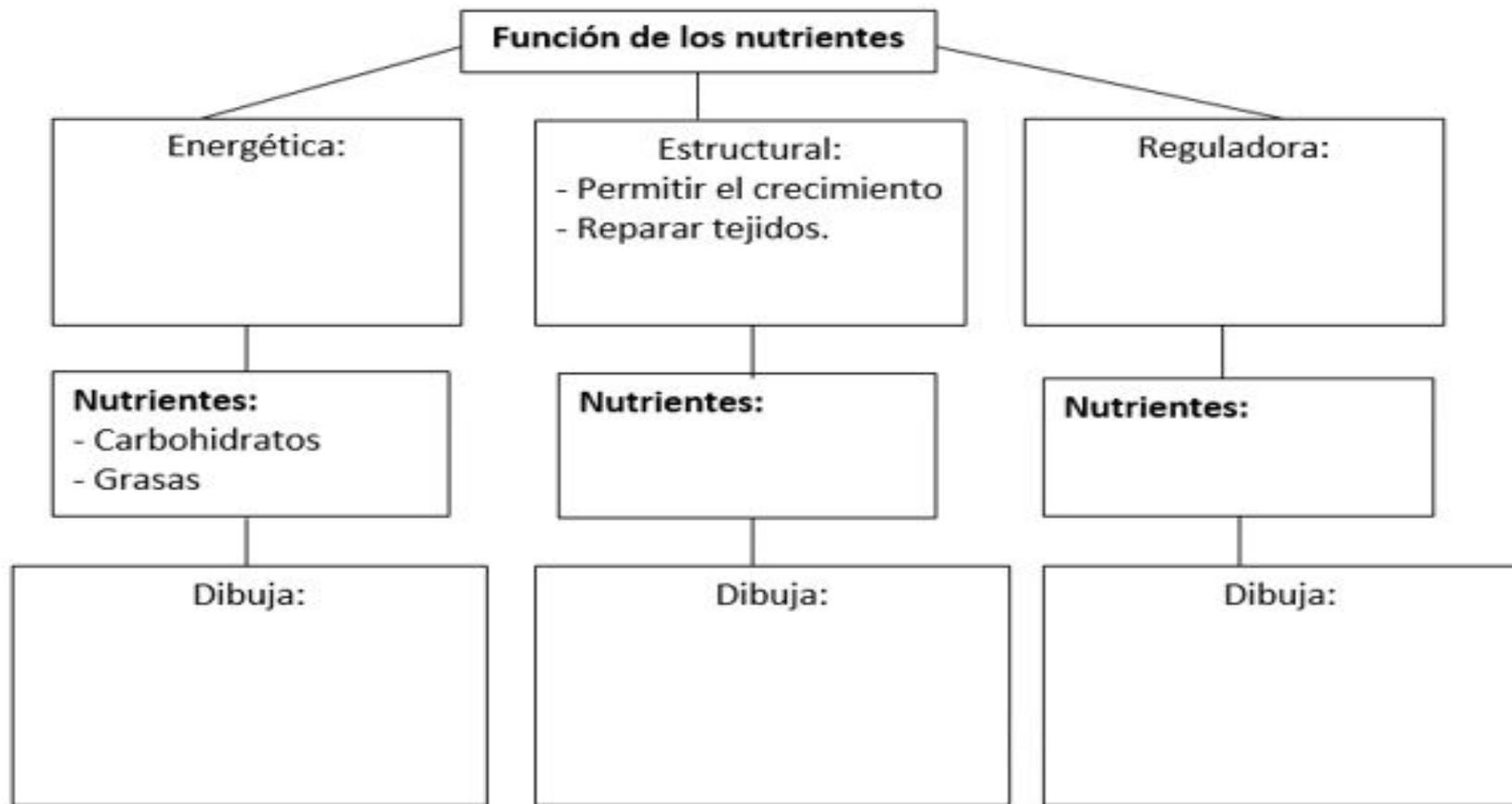
Fuente: [www.uchile.cl](http://www.uchile.cl)



**A. Para evitar tener una presión arterial alta. ¿Qué alimentos deberíamos consumir en menor cantidad?**

**B. ¿Qué recomendaciones les harías a tus familiares para disminuir el consumo de sal?**

3. Completa el esquema con lo visto en la clase anterior. Revisa la clase si es necesario.



4. Completa la siguiente tabla con lo que consumiste ayer en tu desayuno y almuerzo:

DESAYUNO	
ALIMENTO	NUTRIENTE
ALMUERZO	
ALIMENTO	NUTRIENTE

**Actividad para la casa.  
Plazo próxima clase.**

**RESUELVE TU GUÍA**

**Revisamos la próxima  
clase.**

