



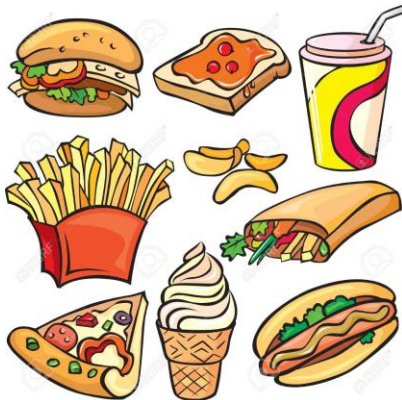
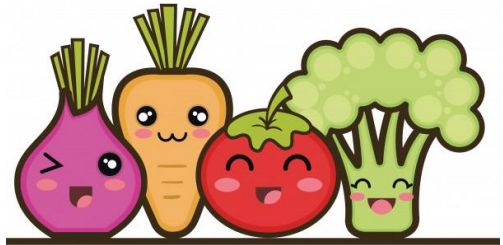
**Guía de estudio Ciencias Naturales  
 UNIDAD CERO, 2020**

<b>Nombre</b>		<b>Nº de lista</b>
<b>Curso</b>	<b>Fecha</b>	<b>Objetivo</b>
4° A- B- C	Semana del 23 al 27 de marzo	OA 6 Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.
<b>Contenidos</b>		<b>Habilidades</b>
Vida saludable		Describir, relacionar, conocer.

**Vida Saludable**

*Recuerda que, para mantener una vida saludable, no solo debes comer sano, también debes realizar actividad física.*

**Alimentos saludables:** Un **alimento saludable** es aquel que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. El organismo funciona a base de vitaminas, minerales y múltiples sustancias y nutrientes que proporcionan los **alimentos**.



**Alimentos NO saludables:** Conocidos como comida chatarra. Los alimentos NO saludables son aquellos **alimentos** que se ingieren para subsistir y por lo adictivos que son. ... Esto sin que la **comida** aporte sustancias nutritivas o **saludables**: por el contrario, aportan altas grasas, azúcares e ingredientes que pueden provocar trastornos en la salud (como el desarrollo de obesidad).

I. Recorta y pega 6 alimentos según corresponda a Alimentos saludables y alimento No saludables.

<b>Alimentos Saludables</b>	<b>Alimentos NO saludables/ comida Chatarra</b>


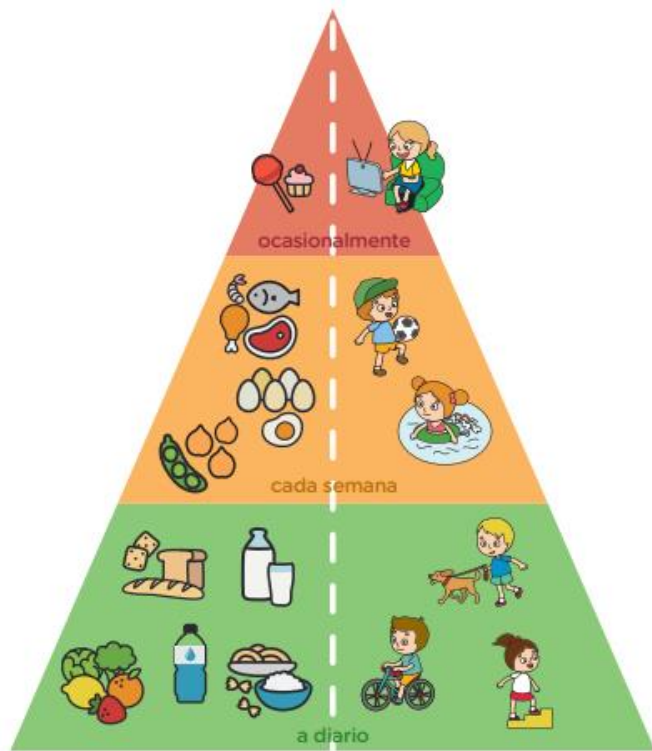


**La pirámide de la alimentación**

La pirámide de la alimentación saludable es una de las herramientas más eficaces para que los niños y niñas aprendan cómo debe ser este tipo de dieta, a dividir los grupos de alimentos y clasificarlos según su frecuencia de consumo. Se recomienda realizar distintas tomas a lo largo del día para conseguir que la alimentación sea equilibrada y completa. Nunca se debe olvidar el desayuno, una de las tomas más importantes por ser la primera del día, ya que debe aportar energía necesaria para un buen comienzo de la jornada.

**¿Sabías que...**

...la verdadera base de la pirámide nutricional es el agua? ¡No hay bebida más sana y saludable y debemos consumirla durante todo el día, todos los días! Se recomienda un consumo de ocho vasos de agua al día.

Consumo		
Diario	Varias veces a la semana	Ocasional
Leche y lácteos	Carnes magras y aves	Margarina, mantequilla
Aceite de oliva	Pescado	Dulces, bollería, chucherías, refrescos, helados...
Verduras	Huevos	Carnes grasas, productos cárnicos
Frutas	Legumbres	
Pan y cereales, arroz, patatas, pasta	Frutos secos	
Agua		

II. Escribe un menú saludable para un día en que asistes al colegio y luego llegas a casa a hacer deporte. Incluye desayuno, colación, almuerzo, colación y cena.



III. ¿Crees que es importante realizar actividad física? ¿Por qué?

.....  
.....  
.....

IV. ¿Tú realizas algún deporte, cuál?

.....  
.....  
.....

V. Dibuja o pega recortes de tu deporte favorito.

REGLAS DE **AMOR** EN LA FAMILIA

- ✓ AYUDAR AL OTRO
- ✓ SER AGRADECIDO
- ✓ REGALAR ABRAZOS Y BESOS
- ✓ INTENTAR COSAS NUEVAS
- ✓ SER FELIZ
- ✓ MOSTRAR COMPASIÓN
- ✓ SOÑAR EN GRANDE
- ✓ RESPETAR AL OTRO
- ✓ REÍR A CARCAJADAS

