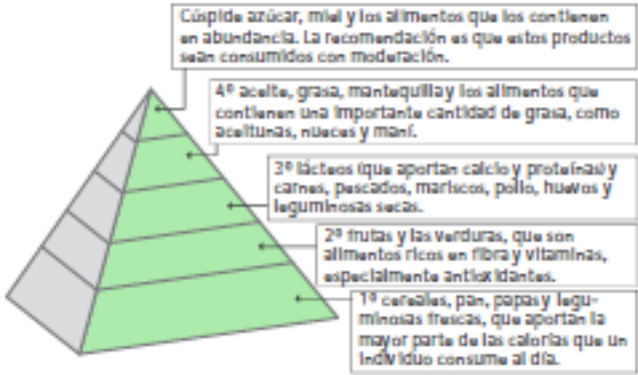


Actividad Sugerida N°2

Grupos de alimentos

OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<p>Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables. (OA6)</p> <p>Resumir evidencia para responder la pregunta inicial. (OA e)</p> <p>Comunicar y comparar con otros sus observaciones. (OA f)</p>	<p>Los estudiantes desarrollan la actividad “tren de los alimentos”: la locomotora es el cuerpo humano y siguen seis coches que representan los principales grupos de alimentos: cereales y pan, frutas, verduras, etc. El tamaño de cada carro debe corresponder proporcionalmente a la cantidad recomendada de ingesta (ver pirámide alimenticia). Con ilustraciones de revistas usadas, los estudiantes ubican cada alimento en el coche correspondiente y responden preguntas. Los estudiantes responden: ¿Por qué los carros tienen diferente tamaño? ¿en qué carro caben más alimentos y en cuál menos?, ¿por qué?</p>  <p>El diagrama muestra una pirámide dividida en cinco niveles, cada uno con una descripción de los alimentos que pertenecen a ese grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cúspide: azúcar, miel y los alimentos que los contienen en abundancia. La recomendación es que estos productos sean consumidos con moderación. 4º: aceite, grasa, mantequilla y los alimentos que contienen una importante cantidad de grasa, como aceitunas, nueces y mani. 3º: lácteos (que aportan calcio y proteínas) y carnes, pescados, mariscos, pollo, huevos y leguminosas secas. 2º: frutas y las verduras, que son alimentos ricos en fibra y vitaminas, especialmente antioxidantes. 1º: cereales, pan, papas y leguminosas frescas, que aportan la mayor parte de las calorías que un individuo consume al día.

