

## Unidad: Alimentación Saludable



Profesora Claudia Honorato  
Curso 5 Básico A EB ESPECIAL

Objetivo : Clasificar los alimentos, según su función y sus efectos sobre la salud del cuerpo

Contenido : clasificación de los alimentos, su función y efectos.

Habilidad : clasificar, diferenciar.

Semana : N° 7 desde 11 al 15 de Mayo del 2020.

¿ Qué  veremos durante el mes de Mayo?

- 1 : Los alimentos y las colaciones
- 2 : Los alimentos saludables
- 3 : La clasificación de los alimentos**
- 4 : Una dieta balanceada

### La clasificación de os alimentos

Hoy  ¿ Qué  voy  aprender  ?  
Yo voy  aprender  sobre  
la clasificación de los alimentos  como algunas  
funciones y efectos sobre el cuerpo

- 1.-Busca un lugar tranquilo en tu casa  y con ayuda  de tú papá   
o mamá  mira en youtube los siguientes link:

[https://www.youtube.com/watch?v=15\\_fCdIXhCI&t=246s](https://www.youtube.com/watch?v=15_fCdIXhCI&t=246s)

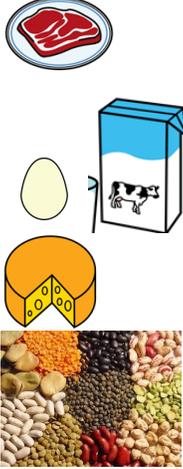
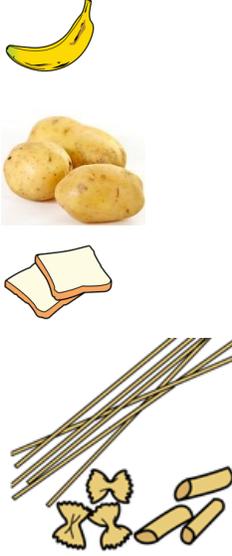
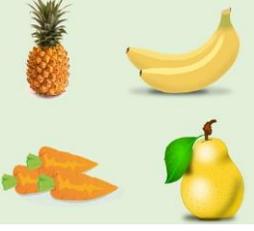
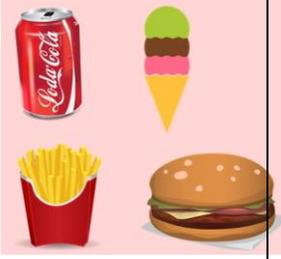
2.- Piensa  :

Lee o escucha  con **atención**  a tú **papá**  o **mamá**  :

**Los alimentos  se clasifican en**

**Función principal  
en el cuerpo**

**Efectos en la salud**

<b>Estructurales</b>	<b>Energéticos</b>	<b>Reguladores</b>	<b>Saludables</b>	<b>No saludables</b>
<p>Son los alimentos con <b>proteínas</b> y ayudan a <b>formar y fortalecer</b> algunas partes del cuerpo.</p> 	<p>Son los alimentos con <b>azúcares o grasas</b> y aportan <b>energía</b> al cuerpo.</p> 	<p>Son los alimentos que contiene <b>minerales y vitaminas.</b></p> 	<p>Son los alimentos como las frutas y verduras que ayudan a evitar las enfermedades.</p> 	<p>Son los alimentos que <b>dañan</b> la salud del cuerpo.</p> 

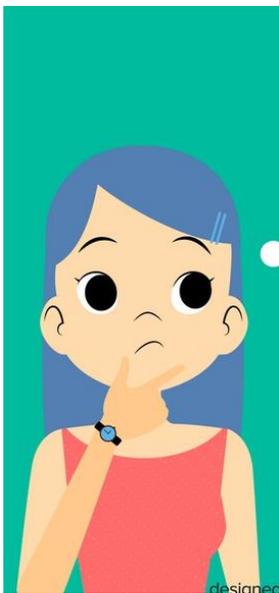
3.- Piensa  ¿Qué  alimentos  **no** son saludables para tu cuerpo  ?

Dibuja  tu respuesta o pega recortes:



4.- Piensa  ¿Qué  alimentos  son saludables para tu cuerpo  ?

Dibuja  tu respuesta o pega recortes.



5.- Piensa 

¿Qué  te parece?



Ahora responde y encierra tu respuesta

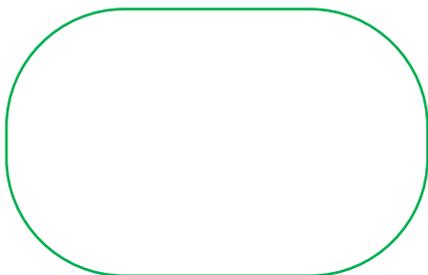
¿En qué  alimentos  se encuentran las **proteínas** que le dan energía   
al cuerpo  ?

 carnes rojas y pescados	 legumbres	 pasteles y helado
--	--	---

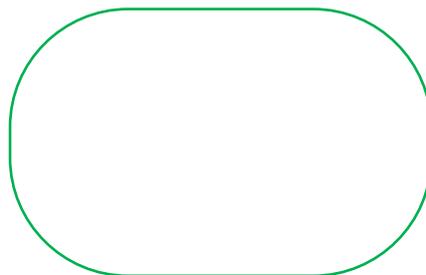
¿En qué  alimentos  se encuentran las **vitaminas** que regulan el  
cuerpo  ?

 carnes rojas y pescados	 frutas	 verduras
--	---	---

6.- Piensa  y dibuja 1 alimento que te da **energía** y otro **vitaminas**



**energía**



**vitaminas**



# Solucionario

# La clasificación de los alimentos

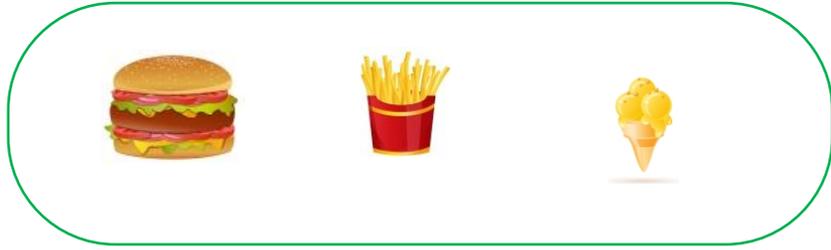


Semana 7 : del Lunes 11 al Viernes 15 de Mayo del 2020

Revisa  con atención  con ayuda  de tú **mamá** o **papá**

Coloca un visto  si es correcta y si no inténtalo de nuevo.

## 3.- Ejemplos de alimentos no saludables:



## 4.- Ejemplos de alimentos saludables



## 5. Ejemplos alimentos con **proteínas** que dan energía

 carnes rojas y pescados	 legumbres	 pasteles y helado
--	--	---

## Ejemplos: alimentos con **vitaminas**

 carnes rojas y pescados	 frutas	 verduras
--	---	---

Evaluación del colaborador  
Guía La clasificación de los alimentos  
Fecha del 11 al 15 de Mayo del 2020

Nombre del colaborador: \_\_\_\_\_  
Fecha de la Evaluación: \_\_\_\_\_

Se solicita evaluar el desempeño de su hijo/a según lo observado por usted, en esta guía.

Marcar con una X su evaluación

Indicador	Sin dificultad 3	Con algo de dificultad 2	Con mucha dificultad 1
Realiza la guía con buena disposición			
Sigue las instrucciones paso a paso			
Distingue los alimentos por su función (estructurales, energéticos y reguladores)			
Distingue los alimentos entre saludables y no saludables			
Responde a las preguntas dadas sobre los alimentos			
Se cuenta de sus errores			
Corrige los errores			
Realiza la guía en los tiempos dados por el adulto			

De antemano Muchas Gracias