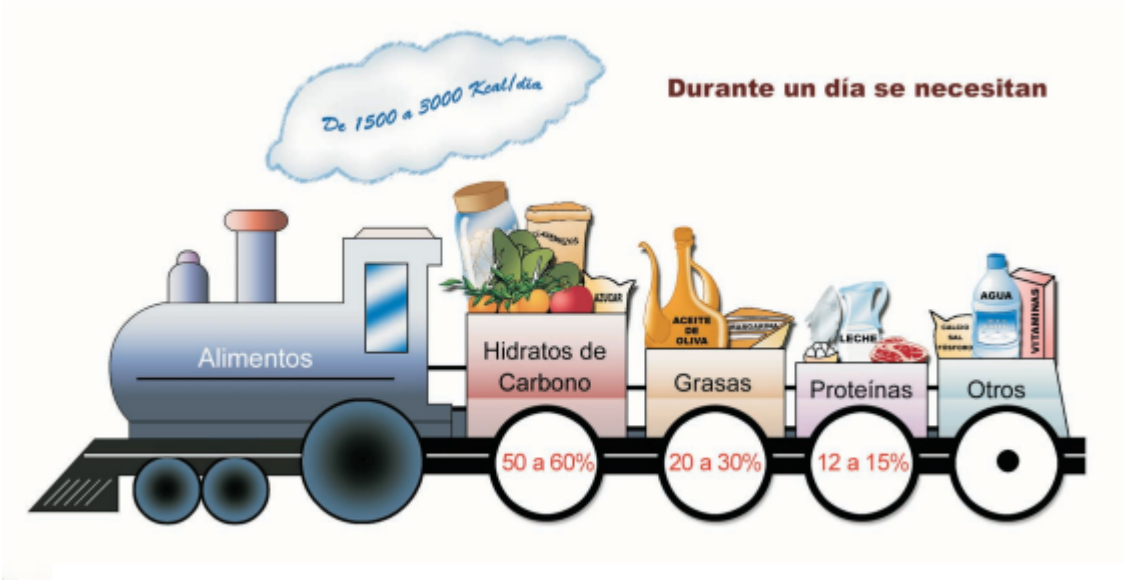
PROPÓSITO:

GUÍA #1:

Que el estudiante identifique los diferentes grupos de alimentos y la importancia de cada uno de ellos para el desarrollo físico y mental de los niños.

MOTIVACIÓN:

Analiza y realiza en tu cuaderno la siguiente figura:



EXPLICACIÓN:

La pirámide alimenticia y sus grupos de alimentos:

Contenido descargado de: https://www.significados.com/piramide-alimenticia/

La pirámide alimenticia contiene las proporciones indicadas para los 5 o 6 grupos alimenticios que se dividen en los siguientes:

1.**Alimentos hechos a base de granos**: son la base de la pirámide y aporta los carbohidratos necesarios para la energía diaria para el correcto funcionamiento del cuerpo. En este grupo se encuentra el arroz, las masas, el pan, el maíz y las tortillas. Se recomienda comer entre 6 a 11 porciones diarias.

2.**Frutas y vegetales**: se encuentran en el segundo nivel de la pirámide y proporciona al organismo la fibra, las vitaminas y los minerales necesarios. Se recomienda consumir 2 a 3 porciones de frutas y 3 a 5 porciones de vegetales por día.

3.**Lácteos y derivados**: son fuente de vitaminas, fósforo y calcio necesarios para la regeneración y fortalecimiento de los huesos y músculos. Se recomienda consumir entre 2 a 3 porciones diarias.

4.**Carnes, pescados, huevos y legumbres**: contienen aminoácidos esenciales para crear nuestras propias proteínas y fortalecer nuestro sistema inmunológico. Se recomienda ingerir 2 porciones diarias.

5.**Las grasas, aceites y azúcares**: forman el último nivel de la pirámide y se recomienda ingerir 1 porción diaria.

EJERCICIOS:

1. Realizar la imagen de la motivación y explicarla.

EVALUACIÓN:

1. Teniendo en cuenta la explicación de la guía elabora en una cartulina el triangulo de la alimentación, utiliza colores, granos (frijol, arroz, lenteja, etc.), plastilina realiza de forma muy creativa el triangulo, debe tener los dibujos de los alimentos estudiados... Debes exponer el trabajo en clase.

BIBLIOGRAFÍA: