

## TAREA

Curso	2º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	8º Semana
Objetivo de la clase:	Conocer y aplicar a través de guía entregada, buenos hábitos de alimentación saludable. (desayuno, almuerzo y colaciones entre comidas).

### INSTRUCCIONES:

Observa la imagen, junto a alguien mayor, la pirámide alimenticia y sus pautas generales.

Deberás responder las siguientes preguntas, ayudados por tu Padre o Madre o alguien mayor y escribirlas debajo de cada pregunta al lado de la letra R

1. ¿Cuántas comidas al día debes consumir?

R:

2. ¿Cuáles son los métodos sencillos que se usan para cocinar?

R:

3. Para mantenerse hidratado ¿cuántos vasos de agua debes tomar?

R:

4. ¿Cuántas veces al día debes practicar ejercicios físicos?

R:

5. El consumo de grasa y embutidos ¿debe ser sin restricción?

R:

6. Según la pirámide alimenticia, ¿Qué alimentos deberías consumir diariamente?: Escoge un alimento de cada tramo de color azul y celeste.

R:

## SOLUCIONARIO

Asignatura:	Educación física
Docente:	Ricardo Olguin Elgueta
Semana:	8
Objetivo de la clase:	Aplicar, a través de guía entregada, buenos hábitos de alimentación saludable. (desayuno, almuerzo y colaciones entre comidas).

Respuestas.

1. R: 4 a 5 comidas al día con horarios regulares.
2. R: Al vapor, hervir y hornear
3. R: 4 a 6 vasos de agua
4. R: Diariamente
5. R: El consumo debe ser moderador
- 6.R: Alimentos de los 4 primeros tramos que están en color azul y celeste.

Conceptos:

Hidratación: tomar liquido especialmente agua