



Colegio Santa María de la Florida
Cursos: 4tos básicos

GUÍA DE CIENCIAS NATURALES

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

ALIMENTOS SALUDABLES Y POCO SALUDABLES

Quizás muchas veces has escuchado estos conceptos, saludable y poco saludable, pero ¿Qué quiere decir esto? Significa que los expertos han clasificado los alimentos según los efectos que estos tienen en nuestra salud.

Los ALIMENTOS SALUDABLES, serán aquellos que presentan **menos calorías, azúcares, grasas de origen animal y sodio** y su consumo en cantidades adecuadas nos mantendrá sanos. Aquí encontramos alimentos como las frutas y verduras, pescado, cereales integrales, lácteos descremados, entre otros.

Por otra parte, los ALIMENTOS POCO SALUDABLES son los que presentan **muchas calorías, alto contenido de azúcares, grasas de origen animal y/o sodio** y su consumo habitual nos ocasionará enfermedades. Algunos de estos alimentos son: vienas, ramitas, papas fritas, helados, comida chatarra, entre otros.



Para poder reconocer los alimentos POCO SALUDABLES estos presentan un **sello de advertencia** en mientras más sellos tenga un alimento más



Imagen 1: Descriptores Nutricionales "ALTO EN"

I. Dibuja lo que se solicita en cada recuadro y luego responde las preguntas.

¿Qué desayunaste hoy?

¿Cuál es tu colación favorita?

¿Cuál es tu comida favorita?

Según los alimentos que consumes...

a) ¿Cuáles pertenecen al grupo de los saludables? ¿Por qué?

b) ¿Cuáles pertenecen al grupo de los poco saludables? ¿Por qué?

II. Pinta los objetos saludables y marca con una X los alimentos poco saludables.



Según los alimentos poco saludables...

a) ¿Cuál(es) serían alto en azúcares? _____

b) ¿Cuál(es) serían alto en grasas? _____