

Morá: Carolina

Grado: 5to

Área: Ciencias Naturales

Fecha: Viernes 13/11

Año: 2020

¿SABES LO QUE ES?



EL ÓVALO NUTRICIONAL ARGENTINO

Es una representación gráfica desarrollada en nuestro país, que indica la variedad, la proporción y la cantidad de alimentos que una persona debe consumir en su plan de alimentación diaria. Con solo observar el óvalo nos damos cuenta, por ejemplo, que el cuerpo necesita consumir más cantidad de cereales, frutas y verduras que carnes, grasas y aceites. La forma de lectura del óvalo es en sentido inverso a las agujas del reloj. El tamaño y el orden de cada uno de los grupos de alimentos indican la

cantidad en relación al resto, que debe estar presente en el plan nutricional de Argentina es de color azul y representa al agua, que es el nutriente esencial para la vida y está presente en todos los alimentos.

1) Leé y responde.

El sábado Nico tiene un día agitado: a la mañana va a jugar al fútbol y a la tarde tiene una competencia de natación. Maxi, su hermano, tiene que estudiar porque el lunes tiene un examen muy importante.

a) La alimentación de Nico y Maxi deberían ser las mismas? ¿Por qué?

b) ¿Qué alimentos incluirían en la dieta de Nico? ¿Cuántas veces tendría que comer en el día?

2) Durante una semana tomá nota de todos los alimentos que ingeriste en el desayuno, almuerzo, merienda y cena. Clasificalos en las categorías que muestra el óvalo nutricional.

Responde: - ¿Consideras que tenés una alimentación adecuada?

- ¿Es necesario que incorpores o disminuyas el consumo de algún nutriente?
- ¿Tomás la suficiente cantidad de agua?

ESPERO RESUELTAS LAS ACTIVIDADES POR CLASSROOM O

POR MAIL PARA EL DÍA JUEVES 19/11. GRACIAS

¡LES MANDO UN ABRAZO! MORÁ CARO