**CORPORACIÓN EDUCACIONAL A&G**

**Colegio El Prado**



Cooperativa nº 7029 – Pudahuel

Teléfonos: 227499500 - 227476072

[**www.colegioelprado.cl**](http://www.colegioelprado.cl)

**direccioncolegioelprado@gmail.com**

**RBD: 24790-1**

**Profesor(a): Karen Lara Agurto. CURSO: 8° Básico**

*GUIA N° 4
Seamos saludable*

**Actvidad 1**.- Realice la siguiente actividad en su cuaderno, no olvide anotar las preguntas, si cuenta con impresora en la casa puede imprimirlas. Actividad página 16 de la unidad Nº1.

1.- Reune las etiquetas nutricionales de 6 alimentos diferentes, pegalas en tu cuaderno o sacale una foto.

2.- Examínalas y evalúa el valor nutricional de cada alimento, utilizando estos criterios: calorías y cantidad de nutrientes por porción.

3. Responde estas preguntas:

a. ¿Cuál(es) de los alimentos que revisaste incluirías en un menú saludable?

b. ¿Qué importancia tiene revisar el etiquetado de los alimentos?

4.- Dibuja la pirámide alimenticia indicando sus niveles y los grupos de alimentos.
5.- Entre el plato de proporciones y la pirámide alimenticia ¿cuál de la dos te es mas fácil de comprender? Explique.