**Indicador de desempeño:**  Me preocupo por la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

**Tema:** Nutrición (pirámide nutricional) y suplementos.

 **Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

       Nota 2:  lo consignado en el blog, es una guía explicativa donde se desarrollaran los temas, teniendo en cuenta la ayuda del padre de familia durante el proceso educativo, en está encontrara la explicación del tema, vídeos relacionados y jugos o actividades del tema propuesto. la explicación debe quedar consignada en el cuaderno.

     **¿Qué son las calorías?**
•Son la unidad de medida que se usa para saber la cantidad de energía de nuestro cuerpo.
•Las calorías son esenciales para la vida.

**Las calorías se pueden encontrar:**

•Carbohidratos.
•Proteínas.
•Grasas.

**Carbohidratos.**

•Son la fuente principal de energía para el organismo.
•Las principales fuentes de carbohidratos son: frutas, harinas, pastas, cereales, papas, etc.
•Cada gramo de carbohidratos, proporciona 4 calorías.

**Proteínas.**
•La función principal de las proteínas es la formación de tejidos y también nos proporcionan energía.
•Sus principales fuentes son: la carne y las leguminosas (frijoles, lentejas y la soya).
•Cada gramo de proteínas, proporciona 4 calorías.

**Grasas.**
•Este nutrimento constituye la fuente más concentrada de energía y representan nuestras reservas en energía.
•Tienen otras funciones como facilitar la absorción de algunas vitaminas, ayuda a la producción de hormonas y dan mejor sabor a los alimentos.
•Cada gramo de grasa, proporciona 9 calorías.

Actividades.

1. clasifica los siguientes alimentos en carbohidratos, grasas y proteínas. (si tienes alguna duda sobre a donde pertenece cada alimento consulta antes de clasificarlo)

-aceite.

.papas.

-carne.

-percado.

-mantequilla.

-bombombum

- maiz.

-huevos.

-galletas.

.aguacate.

-frijoles.

2. de los productos anteriores busca la cantidad de calorías que aporta cada uno en el cuerpo.

3. Realiza 3 preguntas relacionadas con el tema visto, para la próxima asesoría.