**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. Realiza un resumen de lo visto en el blog.

**¿Cómo se que cantidad de energía necesito?**

•Edad: depende del tiempo del desarrollo que se encuentre, en edades más tempranas, como los bebes, suelen necesitar más comida, pues están en plena edad del crecimiento, mientras las personas de edades avanzadas suelen comer poco por lo general, ya que sus funciones vitales son más limitadas.

•El genero: la masa muscular esta más presente en los hombres que en las mujeres, por ello los hombres suelen consumir mayor cantidad de alimentos que las mujeres. Pero durante la gestación las mujeres suelen consumir una mayor cantidad de alimentos, ya que se esta formando una nueva vida en su vientre.

•Estatura: entre más alta sea una persona suele requerir una cantidad mayor de alimentación, ya que sus órganos y músculos son más grandes que alguien de una estatura menor.

•La actividad física: las personas que suelen realizar actividad física gastan más energía diaria que alguien que no la realice, ya que el movimiento de los músculos en actividades repetitivas generan un gasto energético mayor.

Video explicativo

<https://www.youtube.com/watch?v=6eYRBSTR9c4>

**¿Qué pasa cuando realizo poca actividad física?**

•Cuando hay un exceso en la alimentación (de calorías) y no se practica ejercicio de forma regular, el cuerpo acumula todas las calorías en forma de grasa.

Actividad.

1. Realiza un mapa conceptual del siguiente tema:

<https://www.vitonica.com/entrenamiento/que-como-calcular-tu-neat-gasto-calorico-que-no-proviene-ejercicio>