



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 24 21 al 25 de septiembre 2020.	CURSO: Tercer Año Básico.
OA06: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	Unidad 4 Vida saludable	Habilidades desarrollar:	a Clasificar, describen.
Objetivos de aprendizaje: • Clasificar los alimentos según la importancia y contribución a nuestro organismo.			
Indicadores de Evaluación: • Describen el rol (importancia, contribución) de diversos tipos de alimentos para el cuerpo a través de una investigación simple.			
Instrucciones de la Actividad: >Leer con atención toda la guía de aprendizaje. >Escribir en tu cuaderno de asignatura la fecha y el objetivo de clase. >Enviar fotografía de ticket de salida desarrollado al correo o WhatsApp de la profesora. >Tienes hasta el viernes 25 de septiembre para desarrollar la guía de aprendizaje. >No olvidar que cualquier consulta se debe hacer al correo o WhatsApp.			
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=oSgqvE_1pRM&t=27s			
Docente: Daniela Palma, Jhoselyn García.	Correo: 3roA: Jhoselyn.garcia@colegio-pablogarrido.cl 3roB: daniela.palma@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 13:00 horas	



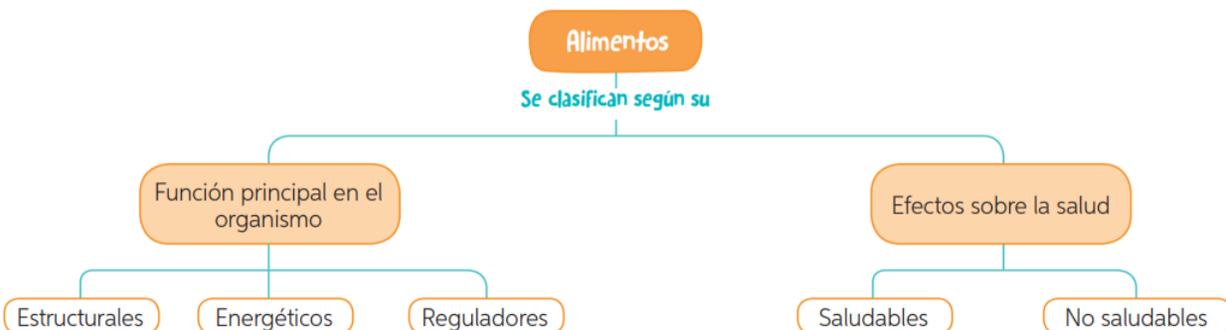
Hola niños y niñas, espero que estén muy bien junto a sus familias.
Hoy aprenderemos sobre los alimentos y cuál es su función principal en nuestro organismo.
Antes de comenzar con nuestra guía de trabajo busca la página 208 del texto del estudiante de ciencias naturales y empezamos.

- ❖ Analiza y responde la actividad de la página 208.
- ❖ Lee y responde las actividades propuestas.



¿Sabías qué...?

Cada alimento contiene distintas sustancias que el ser humano, como todo ser vivo, necesita por dos razones: como fuente de energía y como materiales para construir sus propias estructuras. Gracias a los componentes de los alimentos, el cuerpo puede funcionar, crecer, desarrollarse y mantenerse sano. Los alimentos pueden ser clasificados de distintas maneras, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen sobre la salud.



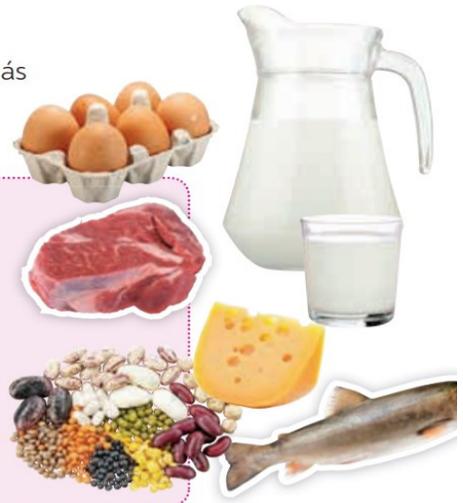
Alimentos según su función principal en el organismo

Conocer para qué sirven los alimentos te servirá para elegir los más adecuados para cuidar tu salud.

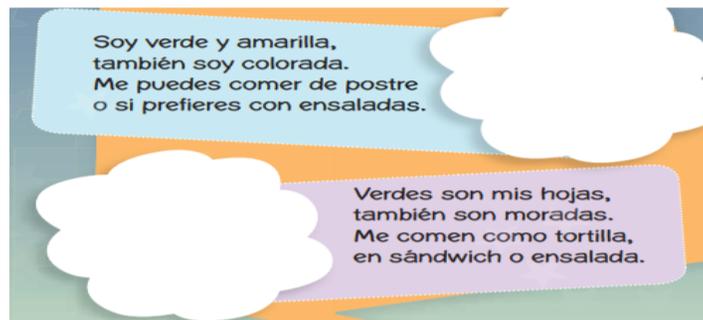
Alimentos estructurales

En este tipo de alimentos abundan las **proteínas**, sustancias que ayudan a **formar** y **fortalecer** los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los órganos (como los huesos, los músculos, el cerebro, el estómago y el corazón).

Los principales alimentos estructurales son de origen animal (como las carnes, huevos y lácteos), pero también hay alimentos de origen vegetal, especialmente las legumbres (como las arvejas, los porotos, las lentejas y los garbanzos), que contienen muchas proteínas.



- Antes de continuar te invito a jugar, adivina buen adivinador. ¿Qué fruta o verdura es?



- ❖ >Continuamos

Alimentos energéticos

Estos alimentos contienen muchos **azúcares** o **grasas**, que son sustancias que **aportan energía**. Con la energía, especialmente la de los azúcares, pueden funcionar los diferentes componentes y órganos del cuerpo. Por ejemplo, los músculos se mueven, el cerebro piensa y siente y el corazón late.

Ejemplos de alimentos con muchos azúcares son los plátanos, las papas y los cereales (como el maíz, el arroz y el trigo) y los que se elaboran con ellos (como el pan y las pastas).

Entre los vegetales en los que abundan las grasas se cuentan algunos frutos (como las aceitunas y las paltas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla).

También existen alimentos de origen animal que contienen mucha grasa, como la mantequilla, la crema, la mayonesa y los embutidos (como las longanizas y las vienas).



Alimentos reguladores

Los alimentos de este tipo contienen abundantes **vitaminas** (como las vitaminas A, B, C, D y E) y **minerales** (como el calcio, el hierro y el sodio). Ambas sustancias son necesarias en baja cantidad para el **funcionamiento normal** de los componentes y órganos del cuerpo, lo que es muy importante para evitar enfermedades.

Todos los alimentos vegetales, especialmente los cereales, las legumbres y las frutas y hortalizas frescas (cuando se consumen crudas), aportan muchas vitaminas y minerales.

También los alimentos de origen animal, en particular los lácteos, los huevos y algunos pescados, contienen muchas vitaminas y minerales.



❖ Actividad

1. Con ayuda de un adulto, elijan cuatro alimentos de distinto tipo. Luego, investiguen acerca de su importancia para el organismo. Con la información que recopilen, completen un cuadro en sus cuadernos, que incluya nombre del alimento y contribución e importancia para el organismo. Finalmente, compartan oralmente la información con el grupo de curso en la retroalimentación vía plataforma meet.

Alimentos	Contribución e importancia para el organismo.

2. Reflexiona, ¿Por qué será más saludable consumir frutas y verduras naturales que aquellas en conservas o confitadas?

TICKET DE SALIDA

NOMBRE: _____ CURSO: _____ SEMANA: _____

1. Agrupa los alimentos según la función principal que cumplen en el organismo, completando el siguiente cuadro. Puedes dibujar o escribir los nombres de los alimentos.

Alimentos	Principal sustancia que contienen	Principal función en el organismo
	Azúcares	
	Proteínas	
	Grasas	
	Vitaminas y minerales	