



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 25 28 al 02 de octubre 2020.	CURSO: Tercer Año Básico.
OA06: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	Unidad 4	Habilidades desarrollar: a	Distinguir.
	Vida saludable		
Objetivo de Aprendizaje: <ul style="list-style-type: none">• Distinguir los alimentos saludables y aquellos que son perjudiciales para nuestro cuerpo.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Distinguen alimentos saludables y perjudiciales para el cuerpo humano.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">>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 02 de octubre 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=cFUaHGIF0Dk			
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.

Recuerdas que la clase pasada conocimos sobre la función principal de los alimentos en nuestro organismo. Pues ahora conocerás que alimentos son saludables y conocerás aquellos que perjudican nuestro organismo.

>Sigues las instrucciones para desarrollar la guía de trabajo.

- ❖ Lee de manera comprensiva la información que se te presenta
- ❖ Observa cada imagen y analízala con lo leído en cada recuadro
- ❖ Una vez que hayas leído, observado y analizado ambas, desarrolla las actividades propuestas.



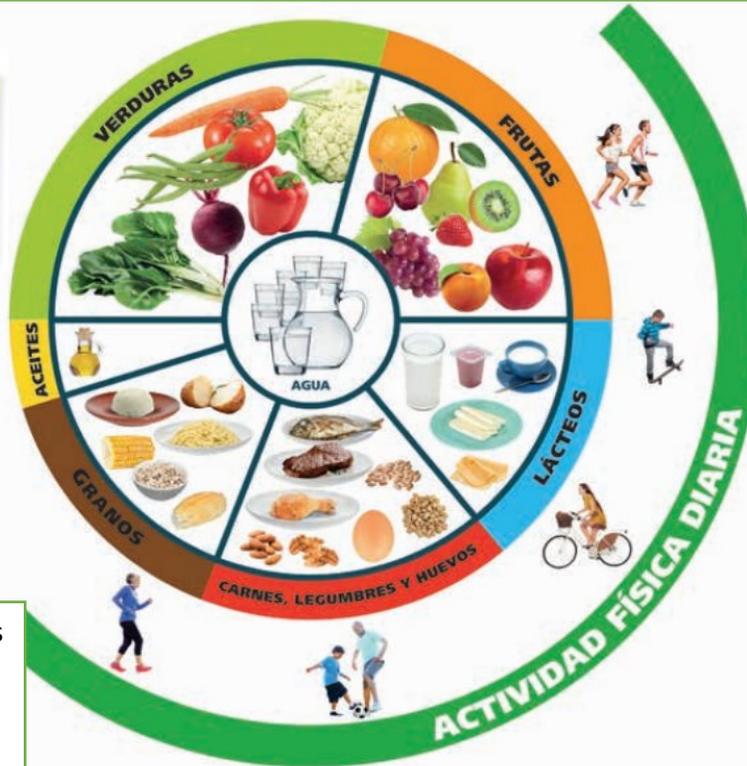
Como ya has estudiado, los alimentos se pueden clasificar, según las funciones que cumplen en el cuerpo, en alimentos estructurales, energéticos y reguladores. Otra clasificación se relaciona con sus efectos sobre la salud y distingue alimentos saludables y alimentos poco saludables. Los alimentos saludables tienen menos calorías, azúcares, grasas de origen animal y sodio, y su consumo en cantidades adecuadas te mantendrá sano. Tal es el caso de los alimentos frescos y naturales, como las frutas, hortalizas, las legumbres, los pescados, los cereales integrales, los lácteos descremados, entre otros.

Los alimentos poco saludables son los que tienen muchos contenidos de azúcares, grasas de origen animal y/o sodio, y su consumo habitual ocasiona enfermedades, como la diabetes y otras que afectan el sistema circulatorio. Algunos alimentos poco saludables son las vienas, las bebidas azucaradas, y las papas fritas. Puedes reconocer fácilmente los alimentos envasados poco saludables si te fijas en los sellos de advertencia (ver imagen). Mientras más sellos tenga un alimento, más dañino es para tu salud.



¿Sabías qué...?

El Ministerio de Salud (Minsal) publicó en el año 2015 el plato de porciones, que te presentamos a continuación.



El agua ocupa la parte central del plato. Ello, porque más de la mitad de nuestro cuerpo está formado por agua. Por lo mismo, se recomienda ingerir entre 1,5 litros a 2,5 litros de este componente diariamente, además del agua que contienen los alimentos. El plato incluye, además, un mensaje en el que se recuerda que una alimentación balanceada y saludable debe complementarse con actividad física. Finalmente, debajo del plato se presentan imágenes de ciertos alimentos: dulces, bebidas gaseosas y sal, que, como veremos luego, son poco saludables.

Además de preferir alimentos saludables, es importante conocer las cantidades en las que estos deben ser consumidos. A continuación, te entregamos una serie de consejos para niños y niñas de tu edad, que te ayudarán a mantener tu cuerpo sano.



Se recomienda:

Ingerir, diariamente, tres frutas y dos platos de verduras crudas o cocidas.



Consumir carnes con bajo contenido de grasa, como las de pescado, pavo y pollo, dos a tres veces a la semana.

Comer legumbres, como garbanzos, lentejas y porotos, dos o tres veces a la semana, cuando no consumes carne.

Fuente: Educación en alimentación y nutrición para la Enseñanza Básica. Recuperado el 22 de marzo de 2017, de: <https://inta.cl/> (Adaptación).

ACTIVIDAD 1: De acuerdo a la información entrega de las imágenes contestas las preguntas.



a) ¿Qué alimentos se deben consumir en mayor cantidad? ¿Cuál es su función?

b) ¿Qué importancia tiene beber agua?

c) ¿Qué alimentos deben consumirse en menor cantidad? ¿A qué lo atribuyes?

d) ¿Por qué piensas que la actividad física rodea el plato?

e) ¿Por qué ciertos alimentos, como helados y completos, se encuentran fuera del plato?

Actividad 2: observa los alimentos de las imágenes y pinta los círculos según la clave.

Observa los alimentos de las imágenes y pinta los según la clave.

Alimentos saludables.
 Alimentos poco saludables.



Actividad 3: observa las imágenes y responde las preguntas.



a) ¿Qué opinas acerca de la Ley de Etiquetado de Alimentos?

b) Cuando van de compras con tu familia, ¿escogen alimentos considerando los sellos de advertencia"? ¿Por qué?

c) ¿Qué otros ejemplos de alimentos saludables y poco saludables puedes mencionar? Señala dos en cada caso.

d) Realice un listado de cinco alimentos saludables y cinco alimentos perjudiciales para nuestro cuerpo.

Alimentos Saludables	Alimentos perjudiciales

Actividad 3: Busca en esta sopa de letra el nombre de nueve alimentos saludables.

A	L	C	A	T	P	I	M	S	E	N
R	P	E	R	A	F	A	E	A	D	U
V	I	D	E	D	I	A	N	M	A	E
P	O	R	O	T	O	S	O	D	C	Z
H	A	B	I	A	S	G	P	O	E	F
F	U	T	N	A	J	O	I	G	I	X
R	Y	E	D	P	U	D	Ñ	O	T	Q
U	Z	D	V	I	S	E	A	L	E	U
O	F	I	D	O	H	A	R	R	O	Z

Ticket de salida

Nombre: _____ semana: _____

1 En los alimentos envasados, ¿En qué me tengo que fijar para saber si es un producto saludable o no?

a) Realice un listado de 3 alimentos saludables y 3 alimentos perjudiciales para nuestro cuerpo.

Alimentos Saludables	Alimentos perjudiciales