



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 27 12 al 16 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:	Organizan
	Vida saludable		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Conocer por que es importante llevar una dieta equilibrada en nuestras vidas.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada.			
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 09 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.
Te invito a resolver nuestra guía de trabajo, lee con atención y descubre de que se trata.

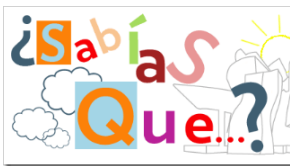
- ❖ Lee de manera comprensiva la información que se te presenta
- ❖ Observa cada imagen y analízala con lo leído en cada recuadro
- ❖ Una vez que hayas leído, observado y analizado toda la información, desarrolla la actividad propuesta.
- ❖ Ya una vez terminada tu actividad resuelve tu ticket de salida y envíaselo a tu profesora de asignatura.



Observa este esquema y recuerda sobre los alimentos.



Ahora que ya sabemos que alimentos son saludables y cuáles no, te invito a descubrir por qué es importante llevar una dieta equilibrada.



Una dieta balanceada evita la desnutrición y la obesidad La desnutrición se puede producir si una persona consume menos alimentos de los que necesita. Por el contrario, si se alimenta en exceso, puede llegar a tener sobrepeso e incluso obesidad, que aumenta el riesgo de enfermarse de diabetes, del corazón y de cáncer.

Pero, ¿Qué es desnutrición y obesidad?



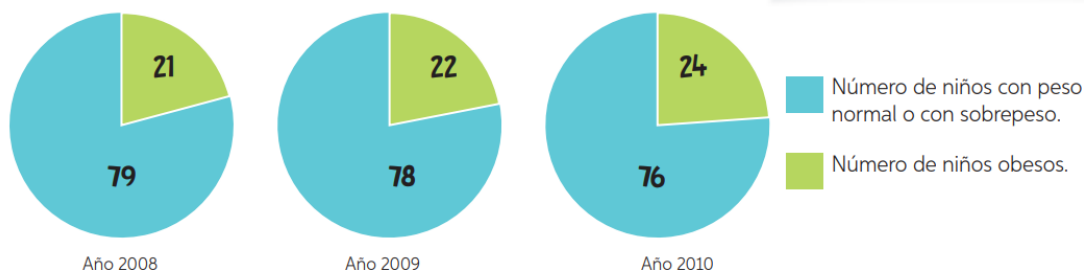
Desnutrición: Se produce cuando la cantidad de alimentos que se ingiere no es suficiente para satisfacer las demandas del organismo, o bien porque los alimentos ingeridos no aportan las sustancias que el cuerpo necesita. La desnutrición puede causar ceguera, retraso del crecimiento e incluso la muerte.

Actividad N1: Completa la información sobre la obesidad, consultando fuentes de información y escríbela en el recuadro que presente.

Obesidad:

Ahora que ya sabemos por qué es importante llevar una dieta equilibrada en nuestras vidas analiza a la información a partir de gráficos para luego desarrolla la actividad que se te propone.

Durante 2008, 2009 y 2010, se eligieron al azar 100 niños de todo Chile para saber cuántos de ellos eran obesos. Las siguientes figuras representan la cantidad de niños obesos que se contaron en cada año.



Fuente: Junta de Auxilio Escolar y Becas de Chile (JUNAEB). Chile, 2011. (Adaptación).

Actividad N2: Responde las siguientes preguntas relacionadas con la información de los gráficos.

a) ¿En qué año los niveles de obesidad fueron mayores?, ¿en cuál fueron menores?

b) ¿Qué ocurrió en Chile con los niveles de obesidad en escolares de primer año básico entre los años 2008 y 2010?

c) ¿Qué consejo le darían a un niño o niña de su edad que consume diariamente alimentos poco saludables?

Actividad N3: Lee comprensivamente la información entregada y resuelve la actividad.

Piensa y discute junto a tu familia, ¿cómo debería ser una dieta equilibrada? Propón, de común acuerdo con ellos, una dieta equilibrada para 5 días de la semana.

Dieta equilibrada					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Colación					
Almuerzo					
Once (o colación)					
Cena					

Ticket de salida

Semana 27

Nombre: _____

1. Explica, ¿Por qué es importante llevar una dieta equilibrada?
