



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE “CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 28 19 al 23 de octubre 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 Organizan	
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Elaborar un calendario de dieta equilibrada a partir de alimentos saludables.</li></ul>					
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Elaboran una dieta a partir de alimentos saludables.</li></ul>					
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>&gt;Leer con atención toda la guía de aprendizaje.</li><li>&gt;Escribir en tu cuaderno de asignatura la fecha y el objetivo de clase.</li><li>&gt;Enviar fotografía de ticket de salida desarrollado al correo o WhatsApp de la profesora.</li><li>&gt;Tienes hasta el viernes 23 de octubre para desarrollar la guía de aprendizaje.</li><li>&gt;No olvidar que cualquier consulta se debe hacer al correo o WhatsApp.</li></ul>					
Sitio web recomendado: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc&amp;t=17s">https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc&amp;t=17s</a>					
Docente: Daniela Palma, Jhoselyn García.		Correo: 3roA: <a href="mailto:Jhoselyn.garcia@colegio-pablogarrido.cl">Jhoselyn.garcia@colegio-pablogarrido.cl</a> 3roB: <a href="mailto:daniela.palma@colegio-pablogarrido.cl">daniela.palma@colegio-pablogarrido.cl</a>		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 envíaselos a tu profesora de asignatura.



**Recuerdas cuales eran nuestros alimentos saludables, observa y analiza la imagen para recordad y realizar nuestras actividades de hoy.**



Recuerda cómo se clasifican los alimentos y prepárate para las actividades.



**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).

Ahora que ya recordamos todo sobre los alimentos te invito a realizar nuestras actividades.

Actividad 1: Lee de manera comprensiva la información y resuelve.

- En el colegio de Julia y José se organizó un concurso de comida saludable.



- Para preparar su almuerzo, Julia escogió los siguientes alimentos:



1. Crea un almuerzo saludable con los ingredientes de Julia, que incluya plato principal, postre, ensalada y para beber.

Plato principal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Postre:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ensalada:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para beber: \_\_\_\_\_

2. José ha pensado en tres almuerzos para presentar en el concurso, los cuales se muestran a continuación. Analiza los almuerzos y responde las preguntas.



- a. ¿Por cuál(es) de los platos principales debería optar José, considerando que se trata de un almuerzo saludable? Marca con un ✓. Justifica tu elección.

Opción 1.     Opción 2.     Opción 3.

- b. ¿El consumo en exceso de cuál(es) de estos almuerzos podría ocasionar obesidad en una persona? ¿Por qué?

Actividad 2: Sigue las instrucciones para realizar la actividad

**Recuerdas que, en nuestra guía anterior, en conjunto con tu familia realizaron en común acuerdo una dieta equilibrada, bueno tenla a mano por que la necesitaras.**

1. Materiales: hoja de block, regla, lápices.
2. Copia en la hoja de block el cuadro de "Dieta equilibrada"
3. Completa el recuadro con la información solicitada. Puede utilizar el de la guía anterior.

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

4. Expone tu trabajo en nuestra clase online, vía plataforma MEET.

Ticket de salida

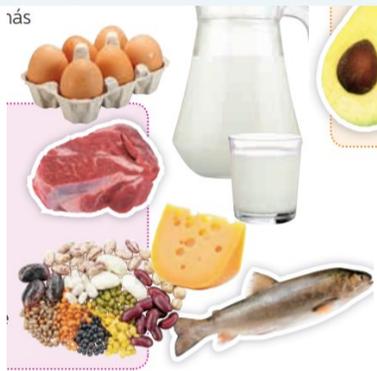
Semana 28

Nombre: \_\_\_\_\_

1. Elige que alimentos te sirven y elabora una dieta equilibrada y saludable para un día.



más



	Lunes
Desayuno	
Colación	
Almuerzo	
Once (o colación)	
Cena	

Completa el día lunes con los alimentos saludables que seleccionaste.