



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE "CIENCIAS NATURALES"

NOMBRE:		FECHA: Semana 30 02 al 6 de noviembre 2020.		CURSO: Tercer Año Básico.	
c Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.		Unidad 4		Habilidades desarrollar: a Proponen, identifican, agrupan, distinguen	
		Vida saludable			
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Resolver ¿Cómo vamos? Para aplicar lo aprendido en guías de trabajo.					
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Distinguen alimentos saludables y perjudiciales para el cuerpo humano.• Agrupan alimentos según la función que cumplen en el organismo.• Identifican enfermedades ocasionadas por déficit y excesos alimenticios.• Proponen y comunican hábitos alimenticios saludables.					
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 06 de noviembre para desarrollar la guía de aprendizaje.					
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=9IIntOcSxs8					
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 desarrollar ¿Cómo vamos?, lee con atención y responde lo que se pide.

- ❖ Lee de manera comprensiva cada pregunta.
- ❖ Lee las alternativas, piensa en la correcta y luego responde.
- ❖ Recuerda enviar la hoja de respuesta tu profesora por WhatsApp o correo electrónico,



I. Lee y responde cada pregunta encerrando la alternativa correcta.

1. ¿Cuál de las siguientes comidas representa una comida poco saludable?



2. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos constituye una comida completa y equilibrada?

- A. Durazno, manzana y naranja.
- B. Papas fritas, bistec y golosinas.
- C. Lechuga, arroz y carne de pollo.
- D. Leche, huevo y carne de vacuno.

3. Bernardo solo comía dos veces al día. En estas comidas consumía alimentos bajos en calorías y sin grasas, por lo que comenzó a sentirse desanimado y, además, tenía un retraso en su crecimiento. Estas características, ¿a qué tipo de enfermedad causada por una mala alimentación corresponde?

- A. Desnutrición. B. Sobrepeso. C. Obesidad. D. Cólera.

4. ¿Cuál de las siguientes indicaciones es una buena propuesta para llevar hábitos alimenticios saludables?

- A. Comer legumbres una vez al mes.
 B. Ingerir tres o cuatro panes al día.
 C. Tomar desayuno todos los días.
 D. Ingerir solo verduras, cocidas o crudas, durante el día.

5. ¿Qué alimento corresponde al grupo de los “estructurales” que son ricos en proteínas ayudando a formar y fortalecer los órganos”?



- A. Lechuga B. Helado C. Pollo D. Pan

6. ¿Cuál de los siguientes alimentos corresponden al grupo de los “energéticos” aportando principalmente energía a nuestro cuerpo?

Fideos



Zanahoria



Carne



Manzana



- A. Fideos B. Zanahoria C. Carne D. Manzana

7. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos nos protegen de enfermedades y corresponden al grupo de los alimentos reguladores?

Pasteles



Frutas



Panes



Verduras



- A. Frutas y Verduras. B. Frutas y panes. C. Verduras y pasteles. D. Frutas y Verduras.

8. ¿Qué información es verdadera respecto a la imagen? Marca la o las alternativas que consideres correctas.

- A. Mientras más sellos tiene un alimento más saludable es.
 B. Mientras menos sellos tiene un alimento más saludable es.
 C. Alto en sodio significa que un alimento es muy sano.
 D. Los sellos de advertencia nos ayudan a conocer que alimentos son saludables y poco saludables.



9. ¿Qué acciones te ayudan a prevenir la obesidad?

- A. Comer alimentos variados.
 B. Realizar actividad física de manera regular.
 C. Comer porciones adecuadas a tu edad.
 D. Todas las opciones son correctas.

10. ¿Qué opciones corresponden a hábitos alimenticios saludables?

1. Tomar a lo menos un litro y medio de agua.
2. Comer acostado.
3. Comer alimentos variados.
4. Comer tranquilo sentado en una mesa.

A. Opción 1 y 2

B. Opción 1 y 4.

C. Opción 2 y 3 y 4.

D. Opción 1, 3 y 4.

11. Observa la siguiente tabla que muestra el tipo de almuerzo que habitualmente consumen cuatro estudiantes de un colegio.

Con respecto al almuerzo que consume cada estudiante, ¿cuál de ellos refleja un hábito de alimentación saludable?

- a. El de José
- b. El de Mario
- c. El de Antonia
- d. El de Mirna

Estudiante	Almuerzo
José	Arroz con vienesa
Mario	Papas fritas con chuleta frita
Antonia	Tallarines con salsa y ensalada de papas mayo
Mirna	Pescado a la plancha con arroz o ensaladas

12. Según los que hemos estudiado podemos decir que necesitamos los alimentos para:

- a. Crecer y desarrollarnos
- b. Tener energía, correr y caminar
- c. Vivir y estar saludables
- d. Todas las anteriores

13. ¿Cuál de las siguientes alternativas corresponde a un hábito alimenticio saludable?

- A. Comer grandes porciones.
- B. Tener una alimentación equilibrada.
- C. Comer los alimentos a deshoras.

14. ¿Cuál de los siguientes alimentos se considera saludable?

A. Leche.

B. Dulces.

C. Pasteles.

15. Marcela y Gloria quieren instalar un mini casino saludable en el colegio.

Marcela opina que deberían vender churros, bebidas y papas fritas.

Gloria dice que deberían vender frutas, ensaladas y jugos de frutas.

¿Quién tiene la razón?

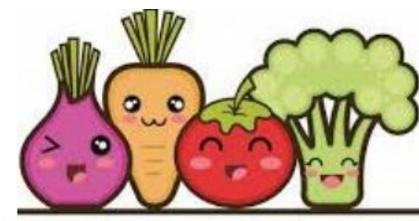
A. Gloria.

B. Ambas.

C. Marcela.

16. De acuerdo a tu edad y actividad física que alimentos crees que debes consumir preferentemente en la colación.

- a) Frutas y verduras
- b) Galletas y bebidas
- c) Bebidas y papa fritas
- d) Jugos y helados



Hoja de respuestas

Nombre:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.