



Guía de Trabajo N ° 3 “3° básicos” (Segundo Semestre)

Nombre: _____	Curso: _____	fecha: _____
<u>Objetivo de Aprendizaje Priorizado:</u> (OA-6) Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos saludables.	<u>Contenido:</u> Alimentación Saludable.	<u>Habilidades:</u> Observar Comparar Comprender Reflexionar Aplicar
Objetivos Específicos: Reconocer la importancia de tener una alimentación saludable. Identificar tipos de alimentos.		

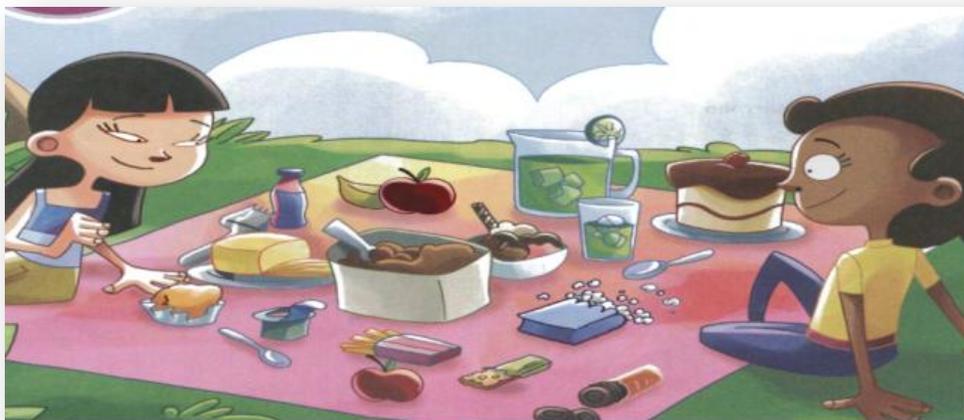
Estimados niños(as), recuerden que esta guía se deberá ser entregada directamente en el colegio. Se les informará el día con su respectivo horario. Cualquier consulta la pueden enviar al correo.

Actividad

Observa la siguiente imagen y luego responde las preguntas 1,2 y 3.

“Los alimentos”

(Puedes observar el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>)



1. Según la siguiente imagen ¿Qué alimentos son saludables?

2. ¿Crees que los niños de la imagen consumen una dieta saludable? Fundamenta tu respuesta.



Departamento de Ciencias
Profesor/a: Paulina Galaz G.

3. Unos estudiantes querían saber de dónde procedían algunos alimentos. Para ello, reunieron los que aparecen en la imagen, tales como; piña, leche, plátano, pan, palta, pescado, entre otros y los clasificaron.



¿Qué criterio pudieron haber utilizado para clasificarlos?
Fundamenta tu respuesta.

Lee el siguiente texto y luego responde la siguiente pregunta:

Texto n ° 1.

La salud y los alimentos

Una buena alimentación aporta los **nutrientes** necesarios para el funcionamiento del cuerpo y la mantención de una buena salud. Los alimentos pueden ser de **origen** vegetal o animal y se pueden clasificar, según su **composición** y **función**, en aquellos que contienen gran cantidad de vitaminas y sales minerales que favorecen el cicatrización de las heridas, como las frutas y las verduras; los que contienen hidratos de carbono y entregan energía inmediata al organismo, como las masas y los cereales; los que contienen proteínas que permiten crecer y fabrican y reparan estructuras del cuerpo, como las carnes, los huevos y la leche y los que contienen grasas, que proporcionan energía de reserva pero deben ser consumidos con moderación, como los embutidos y las cremas.

La alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente y variada, considerando la edad, la masa corporal y la actividad física de cada persona. Además, es importante tener buenos **hábitos alimentarios**, como comer porciones saludables, masticar bien los alimentos y mantener buena higiene.

4. En el texto se dice que; “Una alimentación aporta los **nutrientes** necesarios para el funcionamiento del cuerpo y la mantención de una buena salud”. ¿Qué significará la palabra nutrientes?

¡Vamos que se puede y queda poquito niños y niñas!



5. Según el texto, ¿qué origen tienen los alimentos?

6. ¿Para qué nos sirven los alimentos que contienen vitaminas y sales minerales? y ¿A qué tipo de alimentos corresponden?

7. ¿Qué tipo de alimentos tienen hidratos de carbono? Escribe dos ejemplos de estos alimentos.

8. ¿Para qué sirven los alimentos que contienen proteínas, como por ejemplo; los huevos?

9. ¿Para qué nos sirven los alimentos que contienen grasas? y ¿qué significa que estos alimentos deben consumirse con moderación?

10. Las siguientes imágenes, muestran dos desayunos diferentes. La primera imagen tiene jugo, huevo, tomate, salchichas y la segunda imagen tiene tostadas, té, mermelada y plato con cereales. **Distingue** el que tenga más alimentos saludables, marcando el cuadrado que corresponda, según la imagen.





Departamento de Ciencias
Profesor/a: Paulina Galaz G.

11. ¿Qué cambios le harías en el desayuno que elegiste para hacerlo más saludable? Fíjate en que contenga todos los nutrientes. Es decir, proteínas, vitaminas y minerales, grasas e hidratos de carbono.

12. Paula y Loreto son compañeras. Ellas conversan acerca de hábitos alimentarios saludables.

Paula señala que un hábito alimentario saludable es por ejemplo; comer recostada en la cama. En cambio, Loreto le dice que un hábito alimentario saludable es; comer sentado en la mesa.

¿Quién tiene la razón? Fundamenta la respuesta.

13. ¿Cuáles son los alimentos que menos debemos consumir?

14. Clasifica los siguientes alimentos según su origen y el efecto principal de sus nutrientes en el organismo. Marca con una (X), según corresponda. Recuerda apoyarte de la lectura del texto n ° 1. Los cuadros en rojo son lo mismo

Alimentos	Origen Animal	Origen Vegetal	Favorece el crecimiento	Entrega energía	Permite Cicatrizar las heridas
Lechuga					
Pollo					
Tallarines					

II. Proceso de Metacognición: Responde lo siguiente

1. ¿Qué aprendí? y ¿Cómo lo aprendí?

2. ¿Lo aprendido, lo puedo utilizar en mi vida diaria? Fundamenta tu respuesta.

3. ¿Crees qué es importante tener una alimentación saludable? ¿Por qué?
