



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
EL BOSQUE
ASIGNATURA: CS. NATURALES
PROFESOR (a): GISSELA FERNÁNDEZ

Guía Pedagógica N°8 (Evaluación formativa)

Nombre:	Curso: 3°C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	NIVEL 1
Objetivo de aprendizaje	OA 6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.
Habilidades a evaluar	Observar, formular inferencias y predicciones. Resumir evidencias. Comunicar y comparar.
Contenido	Alimentación y salud

Hola queridos estudiantes, esperando que se encuentren todos y todas bien, trabajaremos en nuestra guía número 8.

Importante: cualquier duda o consulta me puedes escribir a mí correo y yo te responderé: g.fernandez@colegiodomingoeyzaguirre.cl Recuerda: Traer la guía anterior cada vez que retires una nueva.

¿Recuerdas lo que vimos en la guía 7? En el siguiente cuadro me contarás lo que aprendiste sobre la importancia y el cuidado de las plantas.

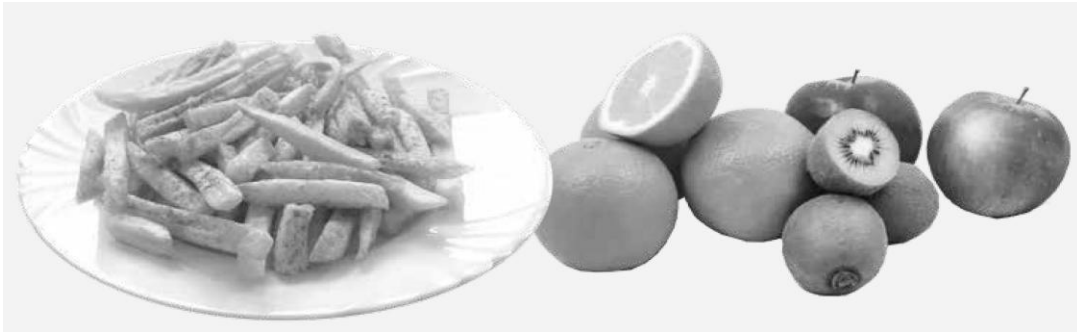
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Los alimentos que consumes diariamente permiten que realices actividades tales como estudiar, jugar, bailar o caminar, ya que te aportan la energía necesaria para ello. Te invitamos a saber por qué.



A continuación te invito a conocer más sobre los alimentos saludables y lo que aporta a tu cuerpo. ¡¡¡Comencemos!!! Apóyate en la unidad 5 del libro.

Para comenzar encierra los alimentos que crees que son saludables.



Responde: ¿Qué otros alimentos saludables conoces? Nombra 5.

¿Cuáles son los alimentos saludables y los poco saludables?

Comer hamburguesas, pizzas y pasteles, jugos y bebidas azucaradas, que son alimentos altos en grasas, sal y azúcares, pueden dañar la salud si se consumen en grandes cantidades, por lo que son alimentos poco saludables.

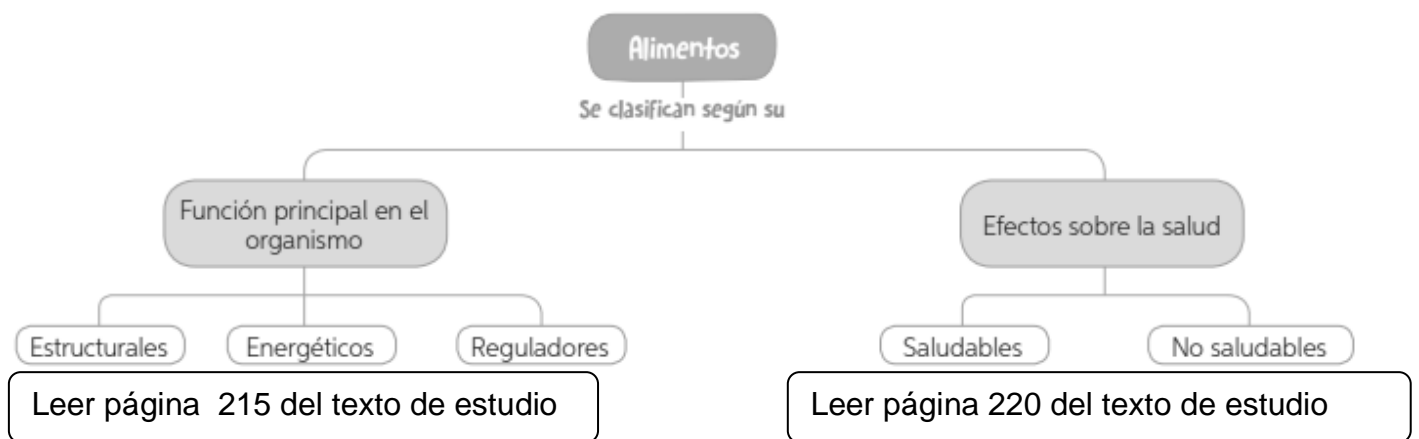
Por el contrario, ingerir frutas, verduras, cereales, como arroz, maíz, trigo; legumbres, como porotos, garbanzos, lentejas, y aceites crudos, carnes sin grasas, leche y yogur, en forma balanceada, ayuda a mantenerse sano, porque son alimentos saludables.

Actividad 1. Dibuja en los recuadros alimentos saludables y alimentos poco saludables.

ALIMENTOS SALUDABLES		ALIMENTOS POCO SALUDABLES	

¿Cómo se clasifican los alimentos?

Cada alimento contiene distintas sustancias que el ser humano, como todo ser vivo, necesita por dos razones: como **fuentes de energía** y como **materiales para construir sus propias estructuras**. Gracias a los componentes de los alimentos, el cuerpo puede funcionar, crecer, desarrollarse y mantenerse sano. Los alimentos pueden ser clasificados de distintas maneras, por ejemplo, **según su función principal en el organismo** o bien **según los efectos que tienen sobre la salud**.



Importancia de los alimentos

Un alimento es todo lo que comemos o bebemos y que aporta los nutrientes que requiere nuestro cuerpo para vivir.

Un alimento puede contener varios nutrientes. Por eso, para alimentarnos bien, nuestra alimentación debe ser variada.

Tenemos que consumir alimentos por tres razones principales:

- Nos proporcionan la energía que requerimos para realizar todas nuestras actividades: caminar, jugar, andar en bicicleta, correr, estudiar, entre otras.
- Nos aportan las sustancias necesarias para que nuestro cuerpo pueda crecer y también para reparar aquellas partes de él que se dañan o que ya no efectúan sus funciones eficientemente.
- Nos suministran sustancias que regulan algunas funciones en nuestro cuerpo.



Actividad 2. Según el texto anterior, responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué es un alimento?

2.- ¿Qué nos permite realizar la energía que nos entregan los alimentos?

3.- ¿Qué nos aportan las sustancias de los alimentos a nuestro cuerpo?

4.- ¿Por qué es importante consumir alimentos saludables?

5.- Dibuja los **alimentos saludables** que debes consumir para cada comida.

Desayuno	Almuerzo
Once	Cena

Para finalizar ésta guía te invito a responder las siguientes preguntas:

6.- ¿Qué fue lo que aprendiste en esta guía? y ¿qué más te gustaría saber sobre los alimentos?
