



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

### **Guía Pedagógica N°9 (Evaluación formativa)**

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

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	<b>NIVEL 1</b>
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 9.

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

**¿Recuerdas lo qué vimos en la guía 8? En el siguiente cuadro me contarás lo qué aprendiste sobre los alimentos saludables y lo que aportan al cuerpo.**

<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 y lo que aportan a tu cuerpo. ¡¡¡Comencemos!!! Te puedes apoyar de la unidad 5 del libro.

Actividad 1.- Para comenzar escribe en los recuadros los alimentos que consumiste ayer en cada comida.

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>
<b>Once</b>	<b>Cena</b>

Para continuar, recuerda lo que leíste en la guía anterior sobre los alimentos según su función principal en el organismo, que aparece en la página 215 del libro? Repasemos...

<p style="text-align: center;"><b><u>Alimentos estructurales</u></b></p> <p>En estos abundan las <b>proteínas</b>, sustancias que ayudan a <b>formar</b> y <b>fortalecer</b> los diferentes componentes del cuerpo.</p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>Alimentos energéticos</u></b></p> <p>Estos contienen muchos <b>azúcares</b> o <b>grasas</b>, que aportan energía.</p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>Alimentos reguladores</u></b></p> <p>Estos contienen abundantes <b>vitaminas</b> (A, B, C, D y E) y <b>minerales</b> (como el calcio, el hierro y el sodio).</p> 
---	--	--

Actividad 2.- ¡¡¡Ahora a trabajar!!! Escribe 2 ejemplos de cada tipo de alimentos.

<b><u>Alimentos estructurales:</u></b>	1.- _____ 2.- _____
<b><u>Alimentos energéticos:</u></b>	1.- _____ 2.- _____
<b><u>Alimentos reguladores:</u></b>	1.- _____ 2.- _____

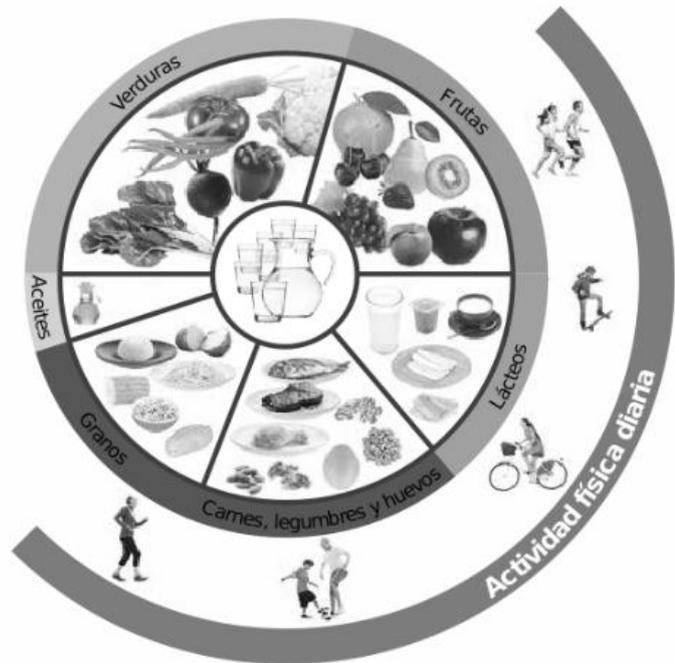
### Actividad 3. Lee el siguiente texto y luego responde las preguntas.

#### ¿Qué y cuánto debemos comer?

Para representar los alimentos según las cantidades en las que se deben consumir, el Ministerio de Salud (Minsal) publicó en el año 2015 el plato de porciones, que te presentamos a continuación.

**El agua** ocupa la parte central del plato. Ello, porque más de la mitad de nuestro cuerpo está formado por agua. Por lo mismo, se recomienda ingerir entre **1,5 litros a 2,5 litros de este componente diariamente**, además del agua que contienen los alimentos.

El plato incluye, además, un mensaje en el que se recuerda que una alimentación balanceada y saludable debe complementarse con **actividad física**. Finalmente, debajo del plato se presentan imágenes de ciertos alimentos: dulces, bebidas gaseosas y sal, que, como veremos luego, son **poco saludables**.



Fuente: Minsal.

A continuación te invito a trabajar en tu texto de estudio, respondiendo las preguntas de la página 218, que aparecen en los cuadros alrededor del plato.

Para complementar el texto anterior, responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuál es la cantidad de agua que debes ingerir diariamente?

---

2.- Nombra 3 alimentos que debes evitar consumir:

---

**Actividad 4.** Lee el siguiente texto y luego realiza la actividad.

### Alimentos según sus efectos sobre la salud

Como ya has estudiado, los alimentos se pueden clasificar, según las funciones que cumplen en el cuerpo, en **alimentos estructurales, energéticos y reguladores**. Otra clasificación se relaciona con sus efectos sobre la salud y distingue **alimentos saludables y alimentos poco saludables**.

**Los alimentos saludables tienen menos calorías**, azúcares, grasas de origen animal y sodio, y su consumo en cantidades adecuadas te mantendrá sano. Tal es el caso de los alimentos frescos y naturales, como las frutas, hortalizas, las legumbres, los pescados, los cereales integrales, los lácteos descremados, entre otros.

**Los alimentos poco saludables son los que tienen muchas calorías**, un alto contenido de azúcares, grasas de origen animal y/o sodio, y su consumo habitual ocasiona enfermedades, como la diabetes y otras que afectan el sistema circulatorio. Algunos alimentos poco saludables son las vienasas, las bebidas azucaradas, y las papas fritas. Puedes reconocer fácilmente los alimentos envasados poco saludables si te fijas en los sellos de advertencia (ver imagen). Mientras más sellos tenga un alimento, más dañino es para tu salud.



Ahora te invito a buscar en tu casa algún envase que tenga los **sellos de advertencia**, como muestra el texto anterior. Recortar y pegar en el siguiente recuadro.

**Para finalizar nuestra guía te invito a responder las siguientes preguntas:**

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

---

---

---