



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO
ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES
PROFESORAS: A. PAREDES / L. MUÑOZ

Guía Pedagógica N ° 11

Nombre:	Curso:
Fecha inicio:	Octubre
Puntaje total de la guía	38 puntos

Descripción Curricular de la Evaluación

Eje	CIENCIAS DE LA VIDA
Objetivos	OA 06
Habilidades a evaluar	Describir, distinguir, agrupar, organizar, elaborar, comunicar y proponer.
Indicadores	1 al 7

Correo: Antonella.paredesc@gmail.com / luicita5@gmail.com

INSTRUCCIONES:

- Lee atentamente cada enunciado y realiza las actividades que se te piden.
- Utiliza solo lápiz grafito. No se permite el uso de lápiz pasta.
- Si necesitas ayuda, puedes consultar a tus apoderados, familia o profesora.

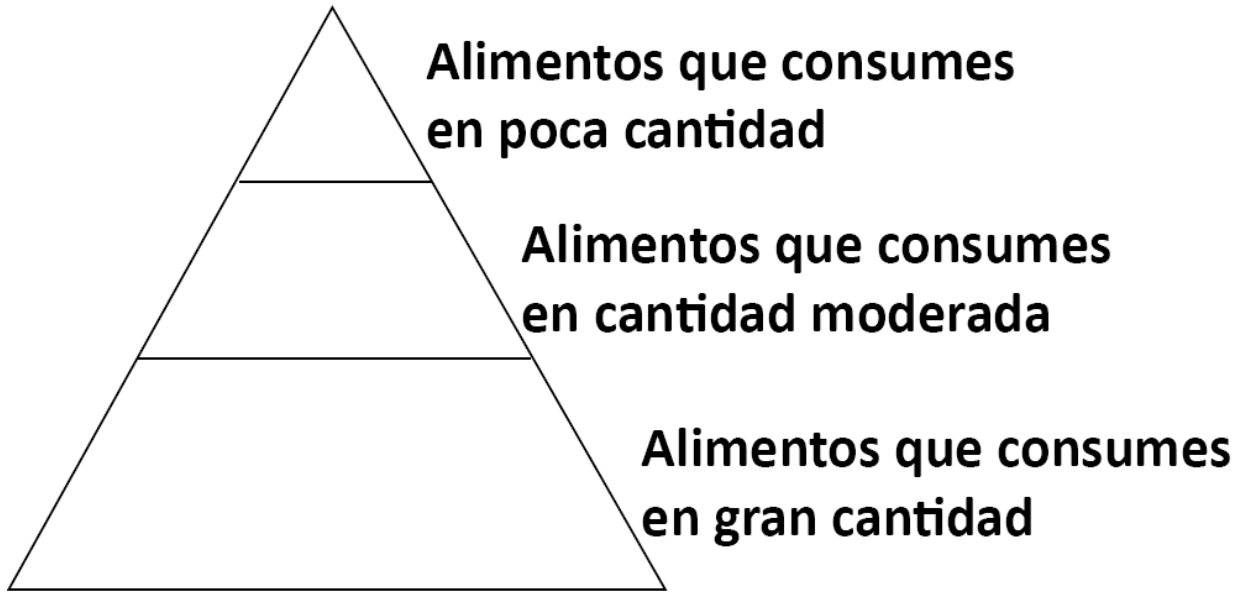
HÁBITOS ALIMENTICIOS SANOS

Para estudiar los hábitos que debemos tener para una vida sana, investigaremos tratando de responder la pregunta, ¿cómo sabemos cuando un alimento es saludable?

Conversa con tu familia acerca de los alimentos que consumen todos los días. Piensa y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuándo crees que un alimento es saludable? Explica. (1 punto)

2. ¿Cuáles son los alimentos que comen diariamente en tu hogar? Elabora un listado de ellos, luego ordénalos en el siguiente esquema. Puedes dibujar o pegar recortes de alimentos. (4 puntos)



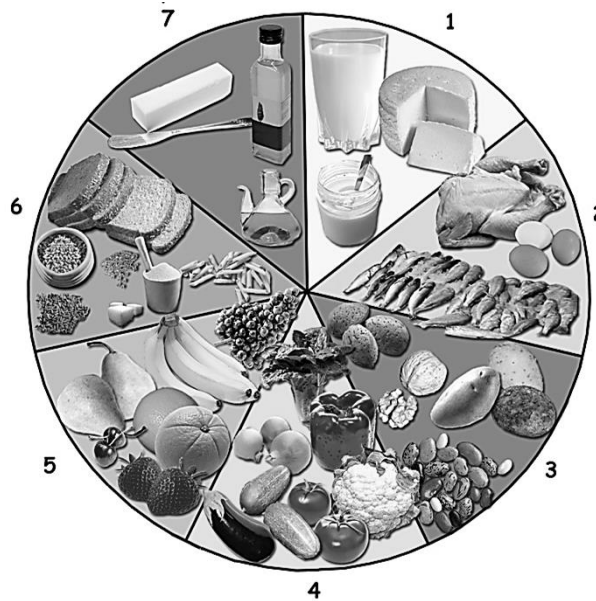
3. ¿Crees que es variada la alimentación en tu familia? ¿Por qué? (1 punto)

4. ¿Consideras saludable tu alimentación? ¿Por qué? (1 punto)

5. Formula 2 preguntas sobre lo que te gustaría saber de los alimentos y respóndelas, utilizando la información que obtuviste. (3 puntos)

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Observa la imagen de la rueda de los alimentos. Escribe dos alimentos adicionales para cada uno de los segmentos ilustrados. (7 puntos)



- | | | | |
|---|-------|---|-------|
| 1 | _____ | y | _____ |
| 2 | _____ | y | _____ |
| 3 | _____ | y | _____ |
| 4 | _____ | y | _____ |
| 5 | _____ | y | _____ |
| 6 | _____ | y | _____ |
| 7 | _____ | y | _____ |

Muchos de los alimentos son necesarios para nuestro cuerpo, pero no todos se necesitan en la misma cantidad.

1. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en mayor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué. (1 punto)

2. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en menor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué. (1 punto).

3. Elabora una lista con los alimentos que consideras saludables. (4 puntos)

Alimentos saludables para una dieta sana.	

4. Propone una dieta de días con los alimentos que escogiste y escribiste en la tabla anterior. (5 puntos)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Almuerzo					
Once					
Cena					

5. Observa la siguiente lista de alimentos y clasifícalos en alimentos saludables o alimentos perjudiciales para la salud. (4 puntos)

Avena – Plátano – Yogurt – Papas fritas – Cereal – Chocolate – Bebidas – Jugo – Almendras – Pizza – Gomas – Galletas de salvado – Pasteles – Pan.

Alimentos saludables	Alimentos perjudiciales

6. Investiga sobre 3 enfermedades ocasionadas por déficit alimenticio o por exceso de alimentos. (3 puntos)

a) _____

b) _____

c) _____

7. Crea una lista con 5 hábitos alimenticios saludables. (3 puntos)

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____