



# CIENCIAS NATURALES

No Imprimir

MATERIAL SEMANA 30 – 3° BÁSICO.

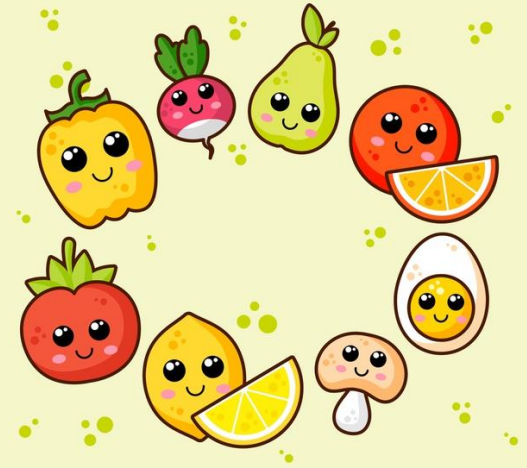
PROFESORAS:

MICHELLE CABELLO

YESSENIA IBARRA

COLEGIO AURORA DE CHILE

RANCAGUA


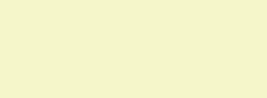


# ¡Bienvenidos!

**Queridos Estudiantes:** Esperamos estén muy bien en sus casas. Seleccionamos las actividades de ésta clase con mucha dedicación para que puedan aprender en sus hogares.

**¡Los extrañamos y queremos mucho!**



CREDITS: Template created by  using  
icons, photos & illustrations from 



# Normas de trabajo virtual.



# ¿QUÉ NECESITAS PARA DESARROLLAR ESTA CLASE?

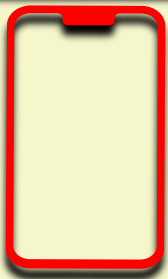
LO QUE TENGAS EN CASA...



COMPUTADORA



TABLET



CELULAR

E  
S  
E  
N  
C  
I  
A  
L



LÁPIZ DE MINA



LAPIZ ROJO PARA  
LAS MAYÚSCULAS



GOMA DE BORRAR



CUADERNO DE  
ASIGNATURA



TEXTO ESCOLAR



UN LUGAR CÓMODO  
PARA ESTUDIAR

# Ruta de Aprendizaje



1

Activar conocimientos previos.

2

Comprender el objetivo de la clase.

3

Leer y comprender la clasificación de los alimentos.

4

Realizar actividad de clasificación de alimentos.

5

Responder a preguntas de cierre.



Lee y  
comprende.



Completa.  
Página 207.

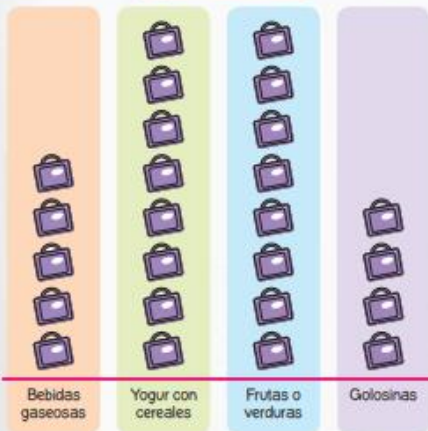


## Evaluación inicial

¿Qué tipo de colaciones son las preferidas?

Para responder esta pregunta, Jacinta y Diego les aplicaron una encuesta a sus compañeros y compañeras acerca del tipo de colaciones que llevan regularmente al colegio. A continuación, se muestran los resultados obtenidos.

### Tipos de colación



una lonchera  
representa una  
preferencia.

¿Qué alimentos consumen en mayor cantidad los compañeros y compañeras de Jacinta y Diego como colación?

¿Qué alimentos consumen en menor cantidad?

¿Qué tipo de colaciones consumen preferentemente las y los estudiantes: saludables o poco saludables? ¿En qué te basas para afirmarlo?

¿Qué acción propondrías para mejorar la alimentación de las y los estudiantes que prefieren colaciones poco saludables?

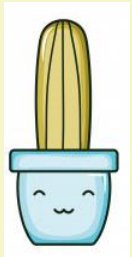
Lee y completa.  
Página 208.



## Objetivo:



clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre nuestra salud, y conocer e implementar hábitos de alimentación saludable.



## Lección

# 1

# ¿Cómo y por qué debemos alimentarnos saludablemente?

## Me preparo para aprender

### ➤ ¿Qué aprenderé?

A clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre nuestra salud, y conocer e implementar hábitos de alimentación saludable.

### ➤ ¿Para qué lo aprenderé?

Para distinguir alimentos saludables y poco saludables, y elaborar dietas balanceadas.

Ahora, responde las siguientes preguntas.

### ➤ ¿Cómo me siento al iniciar la lección?

### ➤ ¿Qué me interesa aprender?

### ➤ ¿Qué meta me propongo?

## ¡Ciencia al día!



### Curiosidades

## El fruto más grande

En la India se cultiva una planta llamada jaca, que produce el fruto más grande del mundo conocido hasta ahora, cuya masa puede sobrepasar los treinta kilogramos. ¡Imagínate que un niño o niña de nueve años tiene una masa promedio de treinta kilogramos! Este fruto, llamado *jackfruit*, tiene un sabor similar al del plátano.

**Fuente:** Caracterización del jackfruit. Recuperado el 03 de marzo de 2017, de: <http://repositorio.ute.edu.ec/> (Adaptación).



¿Cuál es tu fruta preferida?  
¿Consumes frutas todos los días?, ¿por qué?

Lee y comprende.  
Página 212.

## La comida espacial

En el espacio, los astronautas y los objetos flotan al interior de las naves espaciales. Por eso, los líquidos no se pueden tomar en vasos y se deben evitar comidas que se desmigajan, como el pan, ya que pueden dañar los equipos o ser inhalados accidentalmente por los astronautas. Los astronautas consumen comidas pegajosas, que se pueden ingerir con tenedor o cuchara; otras que pueden comerse en su forma natural, como la fruta; y algunas desde sus envases, como las nueces. Es muy importante que los astronautas consuman alimentos que los mantengan saludables.

**Fuente:** ¿Por qué los astronautas comen tortillas en lugar de pan?  
Recuperado el 01 de marzo de 2017, de: <https://www.nasa.gov/> (Adaptación).



▲ Fuente: Pijamasurf.com

➤ ¿Es esto importante para mí?  
¿Por qué?

---

Al finalizar la lección, revisa si alcanzaste o no la meta propuesta.

Si los astronautas tienen que mantenerse saludables, ¿qué otros alimentos debiera incluir su comida? Señala tres ejemplos.

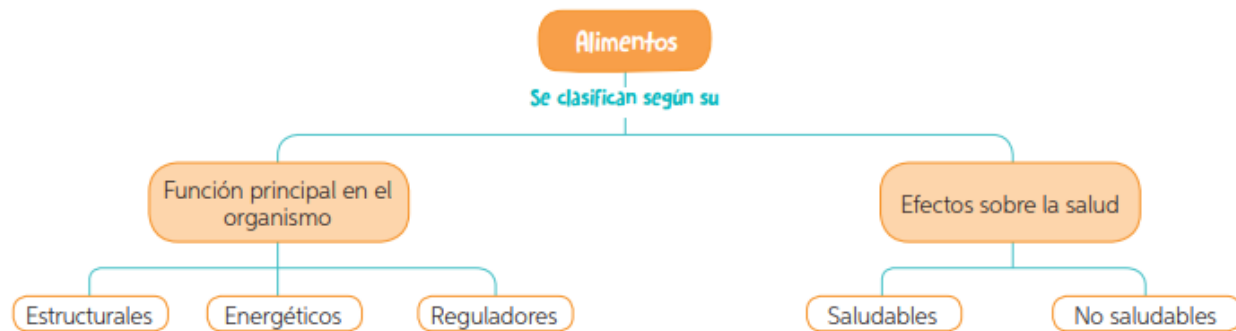
Lee y  
comprende.  
Página 214.

Cada alimento contiene distintas sustancias que el ser humano, como todo ser vivo, necesita por dos razones: como fuente 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.

### Conceptos clave

**energía:** es la capacidad que tienen los cuerpos u objetos para producir cambios en sí mismos o en otros objetos y cuerpos.



¿Por qué será más saludable consumir frutas y verduras naturales que aquellas en conservas o confitadas?

¿A qué tipo pertenecen los alimentos que investigaron en la actividad inicial de esta página?  
¿En qué se basan para afirmarlo?



# Registra en tu cuaderno

Alimentos

Se clasifican según su

Función principal en el organismo

Estructurales

Energéticos

Reguladores

Efectos sobre la salud

Saludables

No saludables

## Alimentos según su función principal en el organismo

Conocer para qué sirven los alimentos te servirá para elegir los más adecuados para cuidar tu salud.

### Alimentos estructurales

En este tipo de alimentos abundan las **proteínas**, sustancias que ayudan a **formar** y **fortalecer** los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los órganos (como los huesos, los músculos, el cerebro, el estómago y el corazón).

Los principales alimentos estructurales son de origen animal (como las carnes, huevos y lácteos), pero también hay alimentos de origen vegetal, especialmente las legumbres (como las arvejas, los porotos, las lentejas y los garbanzos), que contienen muchas proteínas.



### Alimentos energéticos

Estos alimentos contienen muchos **azúcares** o **grasas**, que son sustancias que **aportan energía**. Con la energía, especialmente la de los azúcares, pueden funcionar los diferentes componentes y órganos del cuerpo. Por ejemplo, los músculos se mueven, el cerebro piensa y siente y el corazón late.

Ejemplos de alimentos con muchos azúcares son los plátanos, las papas y los cereales (como el maíz, el arroz y el trigo) y los que se elaboran con ellos (como el pan y las pastas).

Entre los vegetales en los que abundan las grasas se cuentan algunos frutos (como las aceitunas y las paltas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla).

También existen alimentos de origen animal que contienen mucha grasa, como la mantequilla, la crema, la mayonesa y los embutidos (como las longanizas y las vienasas).



### Alimentos reguladores

Los alimentos de este tipo contienen abundantes **vitaminas** (como las vitaminas A, B, C, D y E) y **minerales** (como el calcio, el hierro y el sodio). Ambas sustancias son necesarias en baja cantidad para el **funcionamiento normal** de los componentes y órganos del cuerpo, lo que es muy importante para evitar enfermedades.

Todos los alimentos vegetales, especialmente los cereales, las legumbres y las frutas y hortalizas frescas (cuando se consumen crudas), aportan muchas vitaminas y minerales.

También los alimentos de origen animal, en particular los lácteos, los huevos y algunos pescados, contienen muchas vitaminas y minerales.



# ACTIVIDAD:

1.- Dibuja tres alimentos según su clasificación.

Estructurales	Emergenticos	Reguladores

2.- Completa la tabla con los alimentos mencionados en el cuadro, según su clasificación:

Lechuga

Tomate

Tallarines

Manzana

Huevo

Pan

Avena

Almendras

Pescado

Estructurales	Emergenticos	Reguladores



## Preguntas para cerrar la clase.

1.- ¿Cómo se clasifican los alimentos?

- a) Según su efectos en la salud
- b) Según su función principal en el organismo
- c) Según su función principal en el organismo y efecto en la salud
- d) Ninguna es correcta.



## Preguntas para cerrar la clase.

2.- un ejemplo de alimento según su función estructural es:

- a) Carne
- b) Plátano
- c) Almendra
- d) Ninguna es correcta.





## ¿Qué aprendimos hoy? Revisemos la Ruta de Aprendizaje

1

Activar conocimientos previos.

2

Comprender el objetivo de la clase.

3

Leer y comprender la clasificación de los alimentos.

4

Realizar actividad de clasificación de alimentos.

5

Responder a preguntas de cierre.

¡EXCELENTE TRABAJO!

TE MANDO UN GRAN ABRAZO Y NOS  
VEMOS PRONTO.

