

# CIENCIAS NATURALES

No Imprimir

MATERIAL SEMANA 31 – 3° BÁSICO.

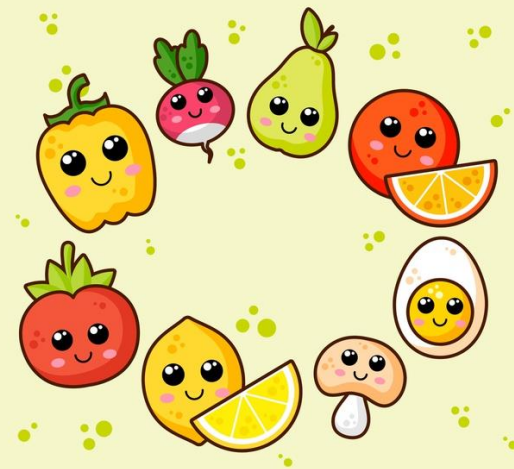
PROFESORAS:

MICHELLE CABELLO

YESSENIA IBARRA

COLEGIO AURORA DE CHILE

RANCAGUA


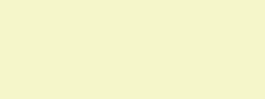


# ¡Bienvenidos!

**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.

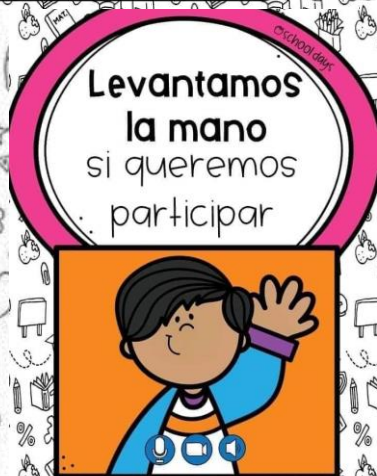
**¡Los extrañamos y queremos mucho!**



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



# Normas de trabajo virtual.



# ¿QUÉ NECESITAS PARA DESARROLLAR ESTA CLASE?

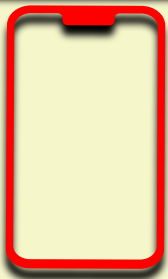
LO QUE TENGAS EN CASA...



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

Recordar lo aprendido en la clase anterior.

2

Comprender el objetivo de la clase.

3

Leer y comprender sobre los alimentos y sus efectos en nuestra salud.

4

Realizar actividad de clasificación de alimentos saludables y pocos saludables .

5

Responder a preguntas de cierre.

# Recordemos lo aprendido.

Alimentos

Se clasifican según su

Función principal en el organismo

Estructurales

Energéticos

Reguladores

Efectos sobre la salud

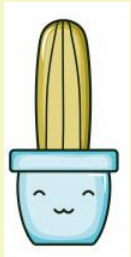
Saludables

No saludables

## Objetivo:



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



## Tema 2: ¿Cómo una alimentación balanceada influye en la salud?

Lee y completa en tu libro  
Página 217



Antes de empezar, escucha las indicaciones que te dará tu profesor.

Completa los recuadros con los alimentos que consumiste ayer en cada comida.

Desayuno

Almuerzo

Once

Cena

### Materiales

- una circunferencia de cartulina blanca, del tamaño de los platos que usan en tu casa
- tijeras
- regla



**Precaución:** ten mucho cuidado al usar las tijeras, ya que te puedes cortar.



Una **dieta** es el conjunto de alimentos que una persona consume diariamente, independientemente de la cantidad o los tipos de alimentos. Una **dieta balanceada**, por el contrario, implica la selección de los alimentos y el control de la cantidad que se come, con el fin de tener una **alimentación saludable**.

Como las personas son diferentes y realizan distintas actividades, para diseñar una dieta balanceada se debe tener en cuenta si se trata de un hombre o de una mujer, la edad y la actividad y condición física.

Lee y  
completa en  
tu libro  
Página 218

### ¿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.

¿Qué alimentos se deben consumir en mayor cantidad?  
¿Cuál es su función?

¿Por qué el agua se encuentra en el centro del plato? ¿Qué importancia tiene beber agua?





¿Qué alimentos deben consumirse en menor cantidad? ¿A qué lo atribuyes?



Fuente: Minsal.

¿Por qué piensas que la actividad física rodea el plato?

¿Por qué ciertos alimentos, como helados y completos, se encuentran fuera del plato?

## 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.



### Conceptos clave

**calorías:** unidad de medida que se emplea para expresar la cantidad de energía contenida en los alimentos.

¿Qué opinas acerca de la Ley de Etiquetado de Alimentos?

## Distingo alimentos saludables y poco saludables

Observa los alimentos de las imágenes y pinta los  según la clave.



Alimentos saludables.



Alimentos poco saludables.



Quando van de compras con tu familia, ¿escogen alimentos considerando los sellos de advertencia? ¿Por qué?

- ¿Qué otros ejemplos de alimentos saludables y poco saludables puedes mencionar? Señala dos en cada caso.

## Otros hábitos alimenticios saludables

Además de preferir alimentos saludables, es importante conocer las cantidades en las que estos deben ser consumidos. A continuación, te entregamos una serie de consejos para niños y niñas de tu edad, que te ayudarán a mantener tu cuerpo sano.



### Se recomienda:

Ingerir, diariamente, tres frutas y dos platos de verduras crudas o cocidas.



Consumir carnes con bajo contenido de grasa, como las de pescado, pavo y pollo, dos a tres veces a la semana.

Comer legumbres, como garbanzos, lentejas y porotos, dos o tres veces a la semana, cuando no consumas carne.

**Fuente:** Educación en alimentación y nutrición para la Enseñanza Básica. Recuperado el 22 de marzo de 2017, de: <https://inta.cl/> (Adaptación).

También es importante mantener otros **hábitos alimenticios saludables**, como no saltarse las comidas, evitar comer cerca de la hora de dormir, comer bien sentado en una mesa y no en la cama, por ejemplo; y comer tranquilos, sin apuro, entre otros.

Conversa con tu familia:  
¿Cuáles de estos hábitos podrían implementar en su hogar? Subráyenlos.

## **Escribe en tu cuaderno**

Una dieta es el conjunto de alimentos que una persona consume diariamente, independientemente de la cantidad o los tipos de alimentos. Una dieta balanceada, por el contrario, implica la selección de los alimentos y el control de la cantidad que se come, con el fin de tener una alimentación saludable.

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.

A

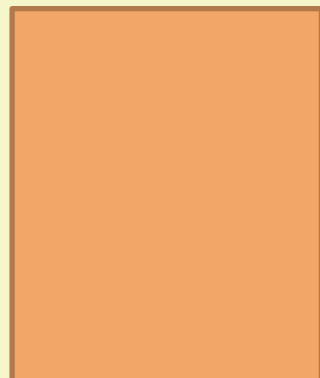
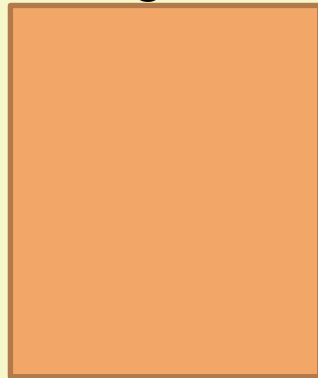
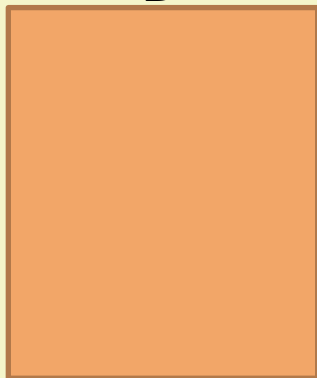
B

C

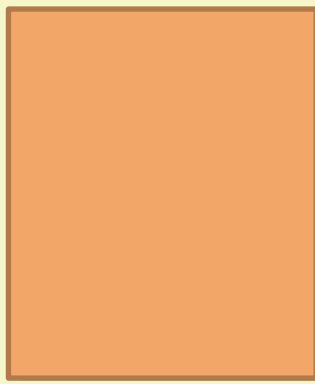
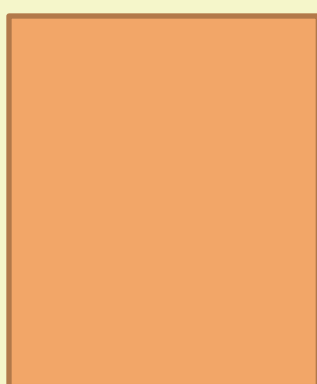
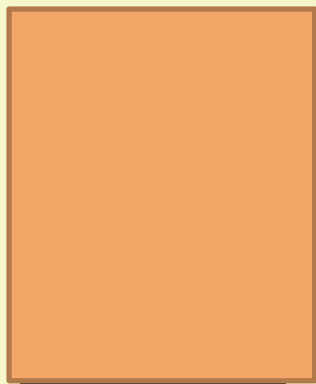
D

E

1



2





# Actividad

- Dibuja en tu cuaderno 5 alimentos saludables y 5 no saludables.

--	--

## Preguntas para cerrar la clase.

1.- ¿Qué es una dieta?

- a) Es el conjunto de alimentos que una persona consume diariamente.
- b) Son ciertos alimentos no saludables
- c) Es el conjunto de alimento que no debemos consumir.
- d) Ninguna es correcta.



## Preguntas para cerrar la clase.

2.- ¿Qué es una dieta balanceada?

- a) Es cuando consumimos solo carnes.
- b) Es la selección solo de frutas.
- c) Son todos los alimentos ricos en grasas saturadas.
- d) Es la selección de los alimentos y el control de la cantidad que se come.



## Preguntas para cerrar la clase.

Otra clasificación de la alimentación, es la que se relaciona con los efectos sobre la salud. En esta se puede distinguir:

- a) Solo alimentos saludables
- b) Alimentos pocos saludables
- c) Alimentos saludables y pocos saludables
- d) Ninguna es correcta.



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

1

Recordar lo aprendido en la clase anterior.

2

Comprender el objetivo de la clase.

3

Leer y comprender sobre los alimentos y sus efectos en nuestra salud.

4

Realizar actividad de clasificación de alimentos saludables y pocos saludables .

5

Responder a preguntas de cierre.

¡EXCELENTE TRABAJO!

TE MANDO UN GRAN ABRAZO Y NOS  
VEMOS PRONTO.

