

# CIENCIAS NATURALES

No Imprimir

MATERIAL SEMANA 32 – 3° BÁSICO.

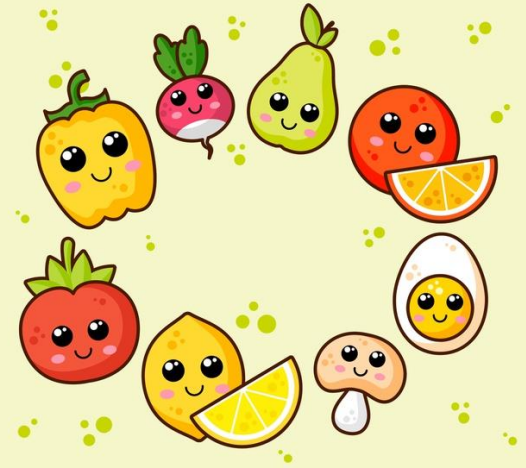
PROFESORAS:

MICHELLE CABELLO

YESSENIA IBARRA

COLEGIO AURORA DE CHILE

RANCAGUA


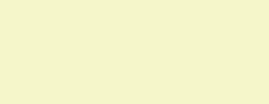


# ¡Bienvenidos!

**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, fonts & images from 



# Normas de trabajo virtual.



# ¿QUÉ NECESITAS PARA DESARROLLAR ESTA CLASE?

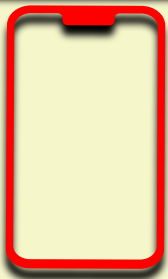
LO QUE TENGAS EN CASA...



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 la alimentación equilibrada

4

Registrar información en el cuaderno

5

Responder a preguntas de cierre.



# Recordemos lo aprendido.

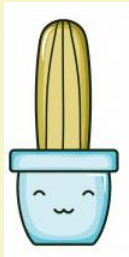
¿Qué aprendiste  
la clase anterior?



## Objetivo:



Reconocer la importancia de tener una alimentación equilibrada mediante apoyo del texto escolar.



## Una dieta balanceada evita la desnutrición y la obesidad

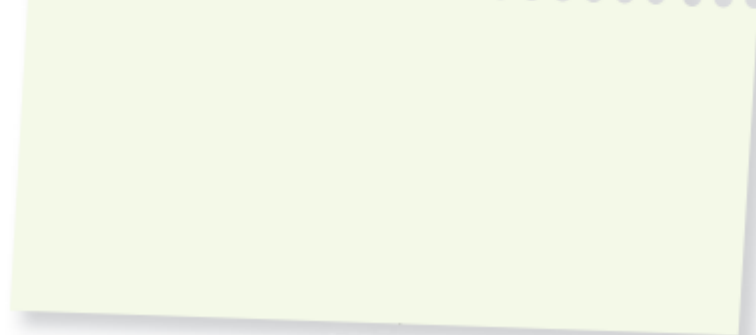
La **desnutrición** se puede producir si una persona consume menos alimentos de los que necesita. Por el contrario, si se alimenta en exceso, puede llegar a tener **sobrepeso** e incluso **obesidad**, que aumenta el riesgo de enfermarse de diabetes, del corazón y de cáncer.

Completa la información sobre la obesidad, consultando fuentes de información.

### Desnutrición

Se produce cuando la cantidad de alimentos que se ingiere no es suficiente para satisfacer las demandas del organismo, o bien porque los alimentos ingeridos no aportan las sustancias que el cuerpo necesita. La desnutrición puede causar ceguera, retraso del crecimiento e incluso la muerte.

### Obesidad

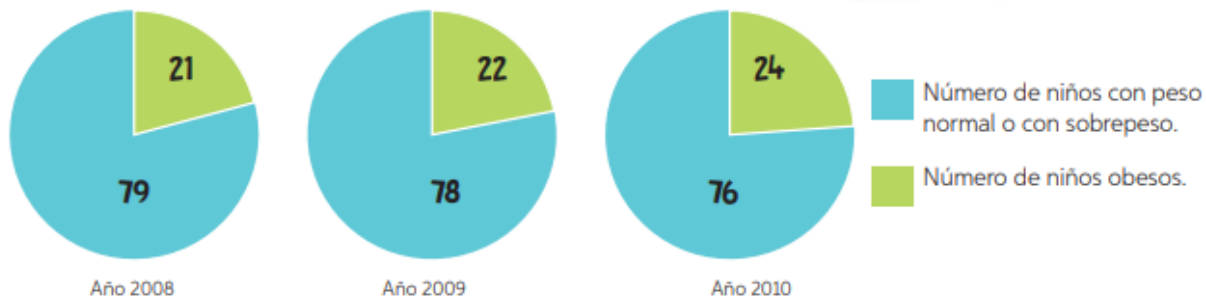




# Lee y responde en forma oral.

## Análisis información a partir de gráficos

Durante 2008, 2009 y 2010, se eligieron al azar 100 niños de todo Chile para saber cuántos de ellos eran obesos. Las siguientes figuras representan la cantidad de niños obesos que se contaron en cada año.



Fuente: Junta de Auxilio Escolar y Becas de Chile (JUNAEB). Chile, 2011. (Adaptación).

- ¿En qué año los niveles de obesidad fueron mayores?, ¿en cuál fueron menores?
- ¿Qué ocurrió en Chile con los niveles de obesidad en escolares de primer año básico entre los años 2008 y 2010?
- ¿Qué consejo le darían a un niño o niña de su edad que consume diariamente alimentos poco saludables?

¿Qué más te gustaría aprender acerca de las enfermedades causadas por una mala alimentación? ¿Por qué consideras importante aprenderlo?

Revisa la actividad de la **página 217** y responde nuevamente: ¿Piensas que debes aumentar o disminuir el consumo de algún tipo de alimento? ¿En qué te basas para afirmarlo?

1. Organícense en grupos de tres integrantes (dos se enfrentarán en el juego, mientras que el tercero hará de juez). Luego, sigan las instrucciones de su profesora o profesor, y ¡a jugar al gato preguntón!



1

¿Cuáles de estos alimentos agruparías considerando su función de aportar energía inmediata?



2

Señala un hábito alimenticio saludable.

3

¿A qué tipo de alimentos corresponden los de la imagen: saludables o poco saludables?



4

¿Qué enfermedad es ocasionada por exceso alimenticio?

5

¿Qué es una dieta balanceada?

6

¿Cuáles de estos alimentos ayudan a tu cuerpo a crecer sanamente?



7

¿Cuál de estas colaciones es poco saludable? ¿Por qué?



8

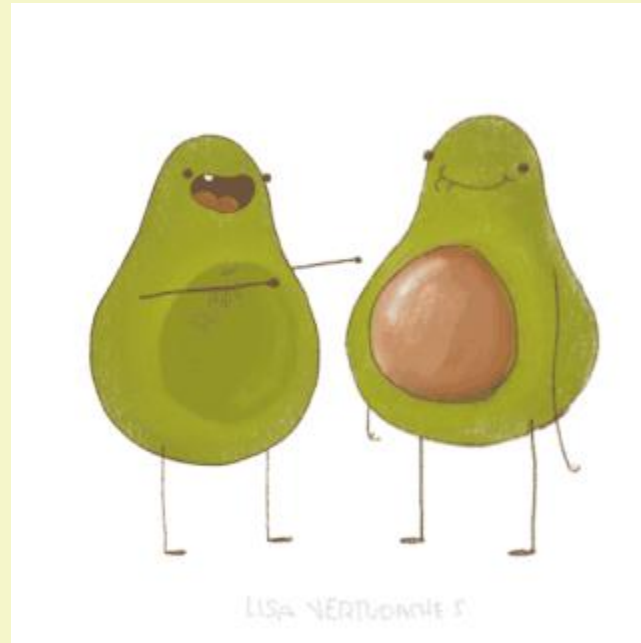
Señala el nombre de una enfermedad ocasionada por déficit alimenticio.

9

Señala un hábito alimenticio saludable.



# Recreo cerebral



A

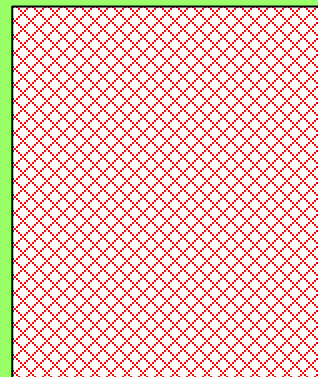
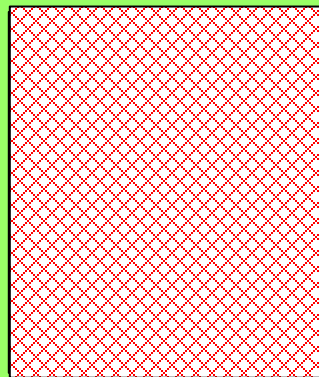
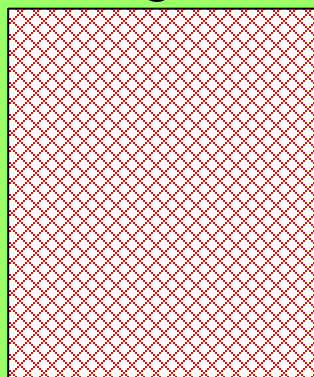
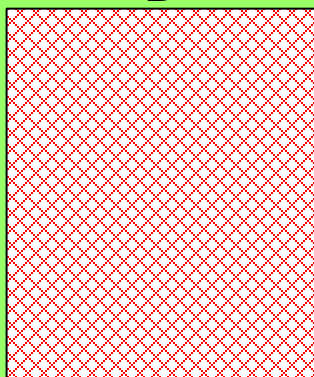
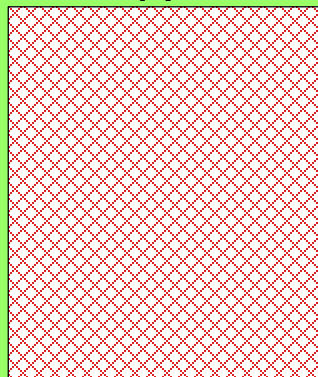
B

C

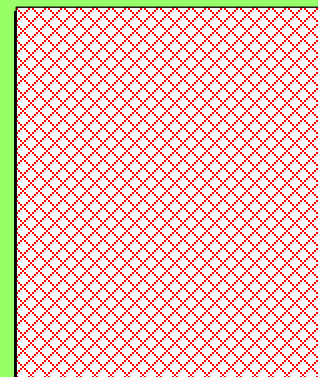
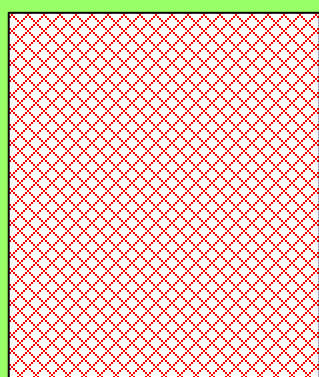
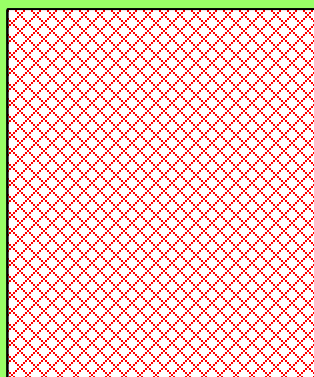
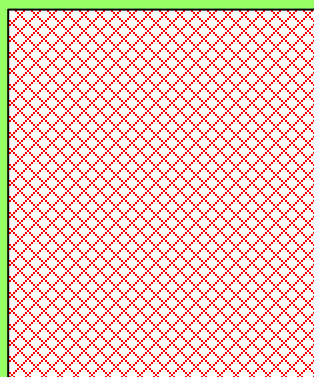
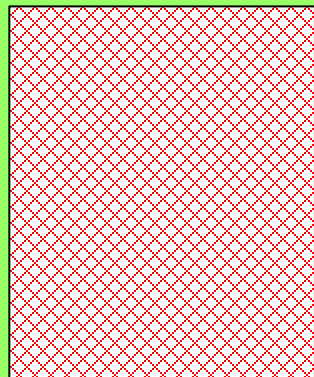
D

E

1



2





2. Busca en esta sopa de letras el nombre de nueve alimentos. Luego, elige un criterio y **clasifícalos** en tu cuaderno. Puede ser según la función que cumplen en el cuerpo u otro criterio que prefieras.

A	L	C	A	T	P	I	M	S	E	N
R	P	E	R	A	F	A	E	A	D	U
V	I	D	E	D	I	A	N	M	A	E
P	O	R	O	T	O	S	O	D	C	Z
H	A	B	I	A	S	G	P	O	E	F
F	U	T	N	A	J	O	I	G	I	X
R	Y	E	D	P	U	D	Ñ	O	T	Q
U	Z	D	V	I	S	E	A	L	E	U
O	F	I	D	O	H	A	R	R	O	Z

## ¿Cómo lo hice?

Revisa tus respuestas junto con tu profesora o profesor. Luego, evalúa tu desempeño según la siguiente pauta.

Sé hacerlo sin dificultades.



Sé hacerlo, pero con dificultades.



Aún no sé hacerlo.



¿Agrupé alimentos según su función?



¿Distinguí alimentos saludables y poco saludables?



¿Comuniqué hábitos alimenticios saludables?



¿Comuniqué ejemplos de enfermedades ocasionadas por déficit o por exceso alimenticio?



¿Explicué en qué consiste una dieta balanceada?



¿Clasifiqué alimentos según un criterio establecido?




## Registra en tu cuaderno

Una dieta balanceada evita la desnutrición y la obesidad. La desnutrición se puede producir si una persona consume menos alimentos de los que necesita. Por el contrario, si se alimenta en exceso, puede llegar a tener sobrepeso e incluso obesidad, que aumenta el riesgo de enfermarse de diabetes, del corazón y de cáncer.

## Preguntas para cerrar la clase.


1.- La desnutrición se puede producir si:

- a)  Una persona consume menos alimentos de los que necesita.
- b) Una persona consume alimentación poco saludable
- c) Una persona consume demasiados alimentos
- d) Ninguna es correcta.



## Preguntas para cerrar la clase.

2.- ¿Qué pasa si una persona se alimenta en exceso?

- a) Puede hacer mucho más deportes.
- b) Puede tener desnutrición.
- c) Puede vivir sanamente.
-  d) Puede llegar a tener sobrepeso e incluso obesidad.







## ¿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 la alimentación equilibrada

4

Registrar información en el cuaderno

5

Responder a preguntas de cierre.

¡EXCELENTE TRABAJO!

TE MANDO UN GRAN ABRAZO Y NOS  
VEMOS PRONTO.

