

Ciencias Naturales
Alejandra Blaessinger Zamudio
3°Básico 2020



Fecha de retorno: 05 al 09 de Octubre		Semana	Unidad
Curso	Tercero Básico	25	Alimentación y salud.
OA 6	Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.		
Objetivo de la Clase	Clasificar alimentos que consumen según sean saludables o perjudiciales para el ser humano.		
Actitudinal	Manifiestar un estilo de trabajo riguroso y perseverante para lograr los aprendizajes de la asignatura.		
Contenidos	Alimentos saludables y perjudiciales.		
Recursos	Celular, computador o tablet, cuaderno, lápiz y goma, libro de Ciencias Naturales.		



NORMAS DE LAS CLASES ONLINE

- 1.- Ingresar a la clase con tu nombre y apellido.
- 2.- Mantener el micrófono en silencio.
- 3.- Activar la cámara.
- 4.- Esperar el turno para hablar.
- 5.- Usar el chat solo para dudas o pedir la palabra.
- 6.- Se pasará la lista al final de la clase y se van retirando.

¿Qué usaremos hoy?

Cuaderno de Ciencias Naturales.

Lápiz y goma.

Texto de Ciencias Naturales.





Ruta de aprendizaje



Registra el objetivo de la clase en tu cuaderno de Ciencias.

Activa tus experiencias previas, para ¡Activa tus conocimientos!

Escribe en tu cuaderno de Ciencias las funciones de los alimentos.

Lee la información de las diapositivas para poder realizar las actividades

¡Ahora te toca a ti!
Realiza las actividades 1 y 2.

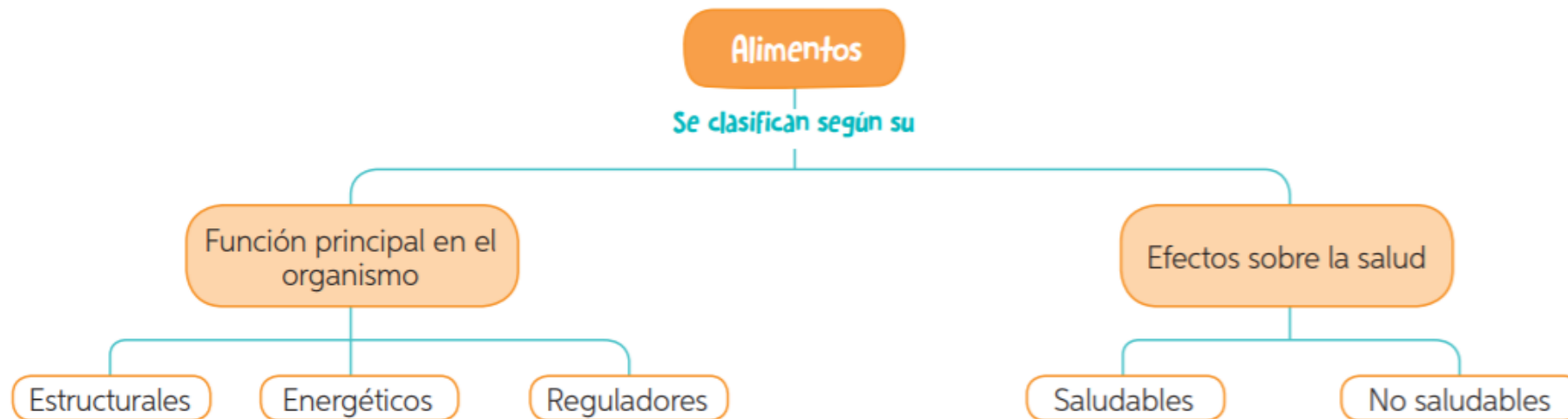
¡Desafío!
Busca alimentos saludables en la sopa de letras en la actividad 3.



“Recuerda realizar todos los pasos de la Ruta de aprendizaje para poder cumplir el objetivo”

¿Cómo se clasifican los alimentos?

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.



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 vienas).



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.



¿Cómo una alimentación balanceada influye en la salud?

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.



1

¡Ahora te toca a ti!

- 1) Observa los alimentos de las imágenes y pinta los O según la clave.
- 2) ¿Qué otros ejemplos de alimentos saludables y poco saludables puedes mencionar? Señala dos en cada caso.



Alimentos saludables.



Alimentos poco saludables.



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

2

¡Ahora te toca a ti!

Observa las imágenes que representan los sellos nutricionales, luego contesta:

- 1) **¿Reconoces los sellos nutricionales? Si es así, ¿En donde los has visto?**
- 2) **¿Qué significa cada sello?**
- 3) **Da ejemplos de alimentos que contengan estos sellos y explica el porque estos no debíamos consumirlos.**



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

3

¡Desafío!

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



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.