

Ciencias Naturales
Alejandra Blaessinger Zamudio
3°Básico 2020



Fecha de retorno: 02 al 06 de Noviembre		Semana	Unidad
Curso	Tercero Básico	29	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	Manifestar un estilo de trabajo riguroso y perseverante para lograr los aprendizajes de la asignatura.		
Contenidos	Nutrición.		
Recursos	Celular, computador o tablet, cuaderno, lápiz y goma, libro de Ciencias Naturales.		



NORMAS DE LAS CLASES ONLINE

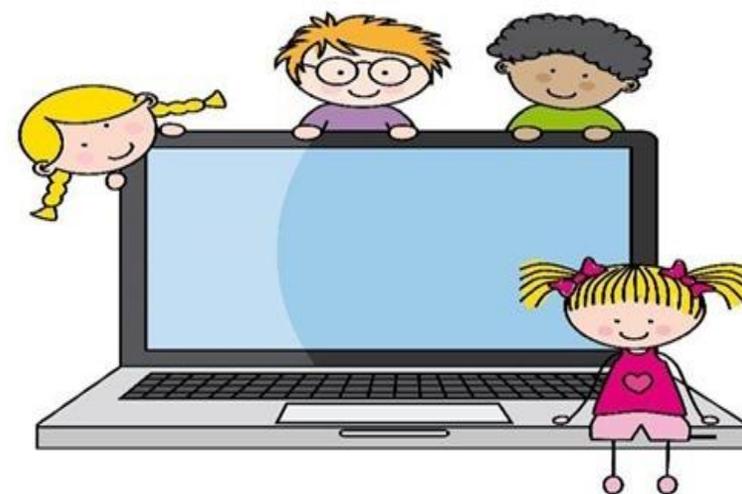
- 1.- Ingresar a la clase con tu nombre y apellido.
- 2.- Mantener el micrófono en silencio.
- 3.- Activar la cámara.
- 4.- Esperar el turno para hablar.
- 5.- Usar el chat solo para dudas o pedir la palabra.
- 6.- Se pasará la lista al final de la clase y se van retirando de la sesión.

¿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.

Escribe en tu cuaderno de Ciencias los alimentos saludables y poco saludables que conozcas.

Lee la información de las diapositivas para poder realizar las actividades.

¡Ahora te toca a ti!
Desarrolla las actividades 1 y 2 en tu cuaderno.

¡Desafío!
Desarrolla la tarea 3 en tu cuaderno.

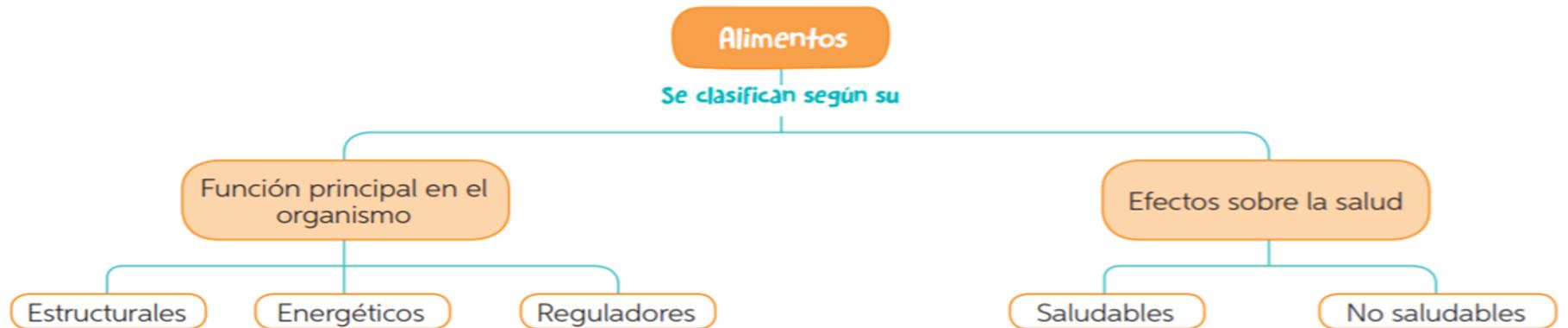
“Recuerda realizar todos los pasos de la Ruta de aprendizaje para poder cumplir el objetivo”



Retroalimentación de la clase anterior...

¿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 sus efectos sobre la salud

Como ya has visto, 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.



Alimentos poco saludables

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.

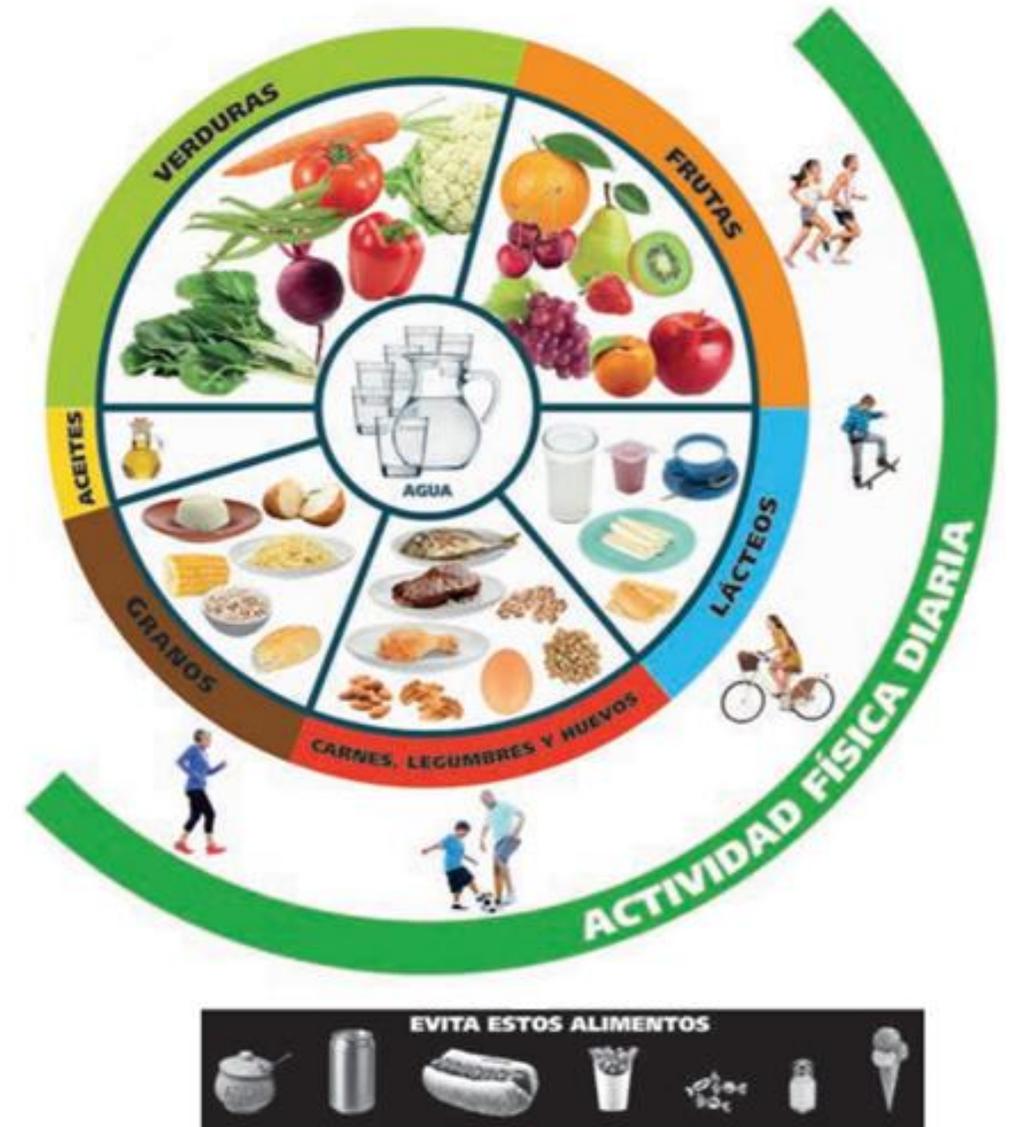
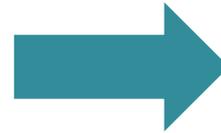
Puedes reconocer fácilmente los alimentos envasados poco saludables si te fijas en los sellos de advertencia. Mientras más sellos tenga un alimento, más dañino es para tu salud.



¿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.

El agua ocupa la parte central del plato. Ello, porque más de la mitad de nuestro cuerpo está formado por agua. Por lo mismo, se recomienda ingerir entre 1,5 litros a 2,5 litros de este componente diariamente, además del agua que contienen los alimentos. El plato incluye, además, un mensaje en el que se recuerda que una alimentación balanceada y saludable debe complementarse con actividad física. Finalmente, debajo del plato se presentan imágenes de ciertos alimentos: dulces, bebidas gaseosas y sal, que, como veremos luego, son poco saludables.



Una dieta balanceada evita la desnutrición y la obesidad

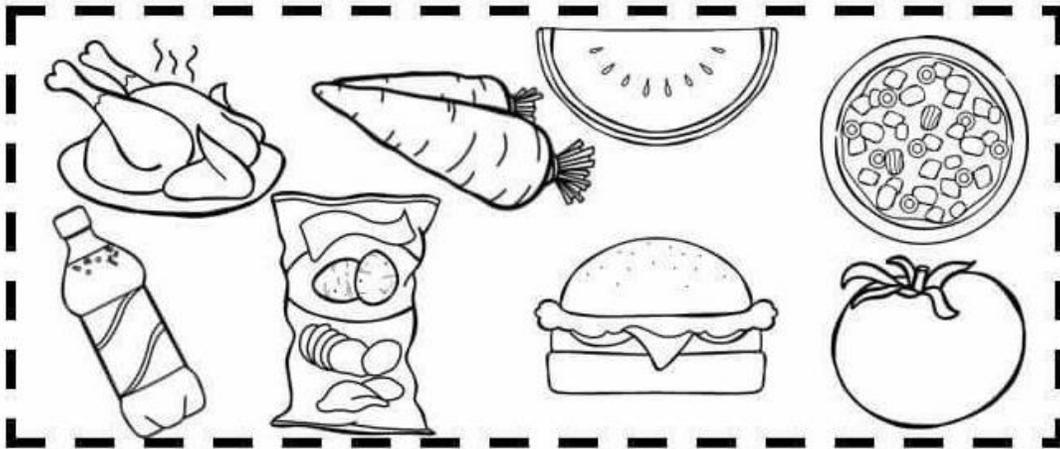
La desnutrición se puede producir si una persona consume menos alimentos de los que necesita. Por el contrario, si se alimenta en exceso, puede llegar a tener sobrepeso e incluso obesidad, que aumenta el riesgo de enfermarse de diabetes, del corazón y de cáncer.



1

¡Ahora te toca a ti!

Clasifica los siguientes alimentos en la tabla, según si los alimentos son saludables o son alimentos poco saludables o chatarra.



ALIMENTOS SANOS	ALIMENTOS CHATARRA

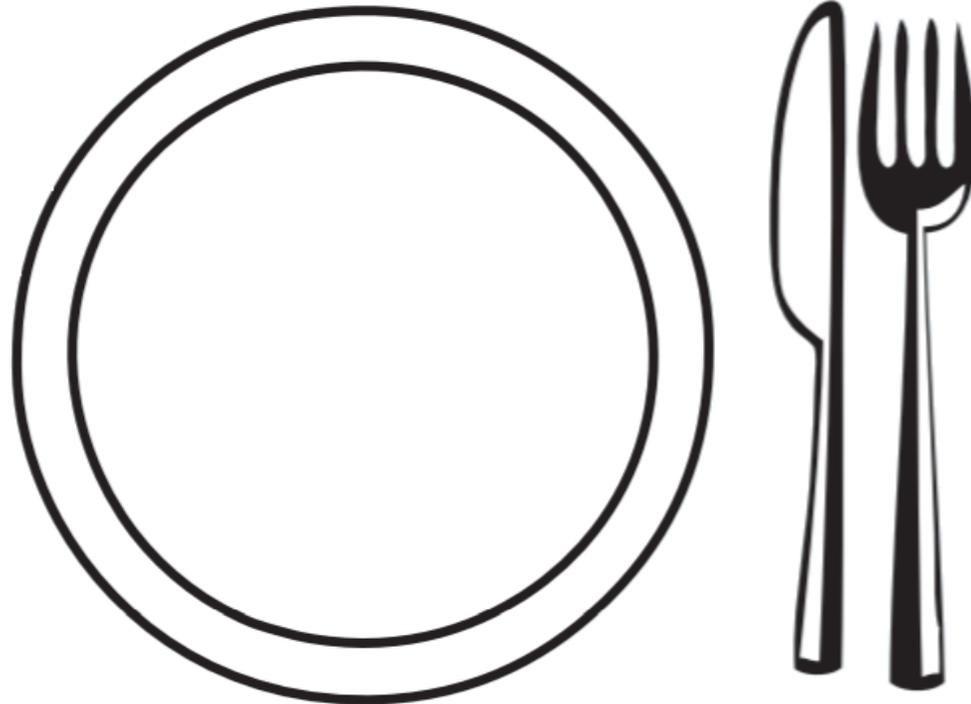


Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

2

¡Ahora te toca a ti!

Elabora una cena saludable en el siguiente plato de porciones.
¿Qué alimentos elegirás?



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

3

¡Desafío!

Observa los sellos de advertencia de los alimentos y responde las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué significan los sellos de advertencia?
- b) ¿Para qué sirven los sellos de advertencia?
- c) ¿Por qué algunos alimentos no llevan sellos de advertencia?



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

Ticket de Salida

1.-¿Qué alimentos se deben consumir en mayor cantidad?

2.-¿Qué semejanzas encuentras en lo que comes tú y lo propuesto por Minsal?

EL **PLato** para Comer **Saludable** para **Niños**

