

Ciencias Naturales
Alejandra Blaessinger Zamudio
Retroalimentación Evaluación Formativa N°4
3°Básico



Fecha de retorno: 09 a 13 de Noviembre 2020		Semana	Unidad
Curso	Tercero Básico	30	Vida Saludable
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 para la salud.		
Recursos	Celular, computador o tablet, cuaderno, lápiz y goma, libro de Ciencias Naturales.		

Correo: alejandra.Blaessinger@colegio-mansodevelasco.cl WhatsApp: +56997005591

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.



TICKET DE ENTRADA

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.



¿En qué consiste una alimentación saludable?



Alimentos Saludables



Alimentos poco saludables

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.



¿Cuál es la importancia de los sellos de advertencia?

1) ¿Cuál de las siguientes agrupaciones de alimentos es correcta según aporten energía inmediata al organismo?

- A) Pepino - Mariscos - Azúcar - Huevo
- B) Arroz - Pan - Fideos - Trigo
- C) Pescado - Cereales - Palta - Durazno

2) ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos constituye una comida completa y equilibrada?

- A) Durazno, manzana y naranja
- B) Papas fritas, bistec y golosinas
- C) Lechuga, arroz y carne de pollo

3) ¿Cuál de las siguientes comidas representa una comida poco saludable?

A.



B.



C.



- A) Porción de frutas
- B) Papas fritas
- C) Carne de pollo y verduras

4) ¿Cuál de las siguientes indicaciones es una buena propuesta para llevar hábitos alimenticios saludables?

- A) Comer legumbres una vez al mes
- B) Ingerir tres o cuatro panes al día
- C) Tomar desayuno todos los días

5) Cuando te haces una herida, tu piel debe regenerarse y formar nueva piel. ¿Cuál de las siguientes sustancias contenidas en los alimentos ayuda a este proceso?

- A) Proteínas
- B) Lípidos
- C) Vitaminas

6) Ayudan a formar y fortalecer los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los órganos (como los huesos, los músculos, etc.) ¿A qué tipo de alimentos hace referencia el enunciado anterior?



- A) Vitaminas
- B) Proteínas
- C) Lípidos

7) ¿Cuál de los siguientes pares de alimentos están formados principalmente por proteínas?

- A) Pan y cereales
- B) Arroz y frutos secos
- C) Pollo y pescado

8) Estos alimentos contienen muchos azúcares y grasas, sustancias que aportan energía inmediata. Esta descripción corresponde a alimentos:

- A) Alimentos energéticos
- B) Alimentos estructurales
- C) Alimentos reguladores

9) Horas antes de iniciar una carrera, los atletas deberían desayunar alimentos que les permitan obtener la energía inmediata necesaria para rendir una prueba. ¿Cuál de los siguientes alimentos deberían consumir?

- A) Leche
- B) Manzana
- C) Barra de cereales

10) ¿Cuál de estos alimentos es rico en lípidos (azúcares y grasas)?

- A) Manzana
- B) Palta
- C) Queso

11) Estas sustancias son necesarias en baja cantidad para el funcionamiento normal de los componentes y órganos del cuerpo. ¿A qué tipo de alimentos hace referencia el enunciado anterior?



- A) Proteínas
- B) Vitaminas y minerales
- C) Azúcares y grasas

12) ¿Cuál de los siguientes alimentos aporta una mayor cantidad de vitaminas y minerales?

- A) Manzana
- B) Huevo
- C) Pan

13) Observa la imagen y responde: ¿Qué tipo de alimentos son los que se representan en la imagen?



- A) Alimentos saludables
- B) Alimentos poco saludables
- C) Vitaminas y minerales

14) Nos aseguran el acceso a información clara y visible respecto de la composición de los alimentos y nos permiten tomar una decisión de compra más saludable. El siguiente enunciado hace referencia a:

- A) Los sellos de advertencia en los alimentos
- B) Los indicadores de alimentos
- C) Ninguna es correcta

15) Bernardo solo comía tres veces al día. En estas comidas consumía alimentos bajos en calorías y sin grasas, por lo que comenzó a sentirse desanimado y además, tenía un retraso en su crecimiento. Estas características, ¿A qué tipo de enfermedad causada por una mala alimentación corresponde?

- A) Obesidad
- B) Sobrepeso
- C) Desnutrición

¡Desafío!

Escribe o dibuja alimentos en la siguiente 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.

TICKET DE SALIDA

1.-¿Qué significa los 3 sellos en los alimentos?



2.-Da ejemplos de alimentos energéticos que consumes diariamente.

