



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: carla.veliz@colegio-mineraelteniente.cl (3°B),
dayson.moreno@colegio-mineraelteniente.cl(3°A),
monica.rodriguez@colegio-mineraelteniente.cl (3°C)

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 3 N°: 17

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PÁG

ASIGNATURA: Cs. Naturales

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO 3°A-B-C LETRA: _____ FECHA: _____

Priorización curricular: Nivel 1

OA 4: Describir la importancia de las plantas para los seres vivos, el ser humano y el medioambiente (por ejemplo: alimentación, aire para respirar, productos derivados, ornamentación, uso medicinal), proponiendo y comunicando medidas de cuidado.

OA 6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

OA 9: Investigar experimentalmente y explicar algunas características de la luz; por ejemplo: viaja en línea recta, se refleja, puede ser separada en colores.

OA 12: Explicar, por medio de modelos, los movimientos de rotación y traslación, considerando sus efectos en la Tierra.

Contenido a Trabajar:

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



INICIO: Activación de conocimientos previos, de acuerdo con la clase 16.

Responde en tu cuaderno:



¿Cuáles son las partes de una planta?



Nombra y da ejemplos de las clasificaciones de las plantas.

Hoy te presento el objetivo de la clase:

Conocer la clasificación de los alimentos.

También encontrarás un PPT “**Clasificación de los Alimentos**” para reforzar la materia.

DESARROLLO: Lectura comprensiva y actividad.

¿Por qué nos alimentamos?

ACTIVIDAD:

¿Cuál es el origen de los alimentos que consumes habitualmente?

- Piensa en lo que comiste ayer y anótalo en la siguiente tabla.

Tabla de Registro 1

- "Alimentos consumidos el día _____".

| | Alimentos consumidos |
|----------|----------------------|
| Desayuno | |
| Colación | |
| Almuerzo | |
| Once | |
| Cena | |

- ¿Cuál es el alimento que consumiste en mayor cantidad?

- ¿Cuál es el alimento que consumes en menor cantidad?

A continuación: Lectura y actividad.

Lean el siguiente texto sobre una alimentación equilibrada.

¿Qué aportan los alimentos?

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física.

Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

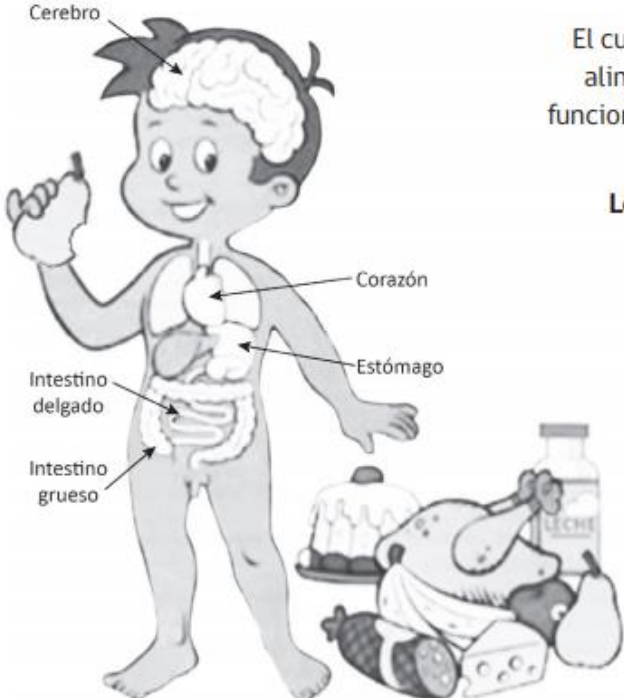
- crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
- tienen suficiente energía para estudiar y jugar.
- están mejor protegidos contra enfermedades.

Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes.

Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad.

Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente que propociona se llama carbohidrato. Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales. Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado proteína.

Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama grasa. Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar por ello hay que consumirlos en forma moderada.



El cuerpo humano necesita de los alimentos para el crecimiento y funcionamiento de todos sus órganos.

**¡Recuerda...
Lo que comes te beneficia
o te perjudica!**

Los alimentos se pueden clasificar en distintos grupos, según el nutriente que aportan al organismo y la función que cumplen en el cuerpo.

1. Según el texto, ¿qué significa tener una alimentación equilibrada? Expliquen.



Te invito a participar en el **HUERTO MINERALINO** del colegio, donde encontrarás muchas sorpresas para ayudar al medio ambiente.

