



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

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

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 3 N°: 18

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PÁG 215

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 17.

Responde en tu cuaderno:

**¿Cuáles son las clasificaciones de los alimentos?**

**¿Por qué es importante cuidarnos en nuestra alimentación?**

Hoy te presento el objetivo de la clase:

**Conocer la clasificación de los alimentos.**

También encontrarás un PPT **“Función de los alimentos en el organismo”** para reforzar la materia.

**DESARROLLO:** Lectura comprensiva y actividad.

Leen página 215 del texto escolar.

**Alimentos según su función en el organismo**

**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 **grasas** se elaboran con ellos (como el pan y las galletas).  
Entre los vegetales en los que abundan las grasas se cuentan algúenos frutos (como las aceitunas y las palmas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla).  
También existen alimentos de origen animal que contienen mucha **grasa**, como la manteca, 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.

Actividad:

- Observa la imagen de la rueda de los alimentos y escribe dos alimentos adicionales para cada uno de los segmentos ilustrados.

**Lección 1**

**¿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.



¿Qué alimentos se deben consumir en mayor cantidad? ¿Cuál es su función?

¿Por qué el agua se encuentra en el centro del plato? ¿Qué importancia tiene beber agua?

¿Qué alimentos deben consumirse en menor cantidad? ¿A qué lo atribuyes?

Fuente: Minsal

frutas		
Verduras		
cereales		
carnes		
lácteos		
legumbres		
grasas		

**II. Muchos de los alimentos son necesarios para nuestro cuerpo, pero no todos se necesitan en la misma cantidad. Responde las preguntas.**

- ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en mayor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.

---



---



---



---

- ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en menor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica.

---



---



---



---

II. Dibuja tres ejemplos de cada uno.

**Carbohidratos.**  
Aportan energía inmediata para jugar, pensar, saltar, correr y otras actividades más.

**Vitaminas y minerales**  
Ayudan a fortalecer el cuerpo contra enfermedades. Tener buena visión, piel, uñas y cabello. Disminuir el sangrado de heridas.

**proteínas**  
Ayudan a crecer, formar los huesos y dientes. Mantener y reparar los músculos y tejidos del cuerpo.

**grasas**  
Dan energía a largo plazo. Protegen órganos de golpes. Ejemplo: mantequilla, mayonesa y aceites.



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

