



Actividad Semanal Ciencias Naturales
3° Año Básico
Docente de Asignatura: Karen Abarca Carreño

OA	(OA 6) Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.
Objetivo semanal	Proponer hábitos alimenticios a través de la elaboración de una dieta saludable.
Fechas	Semana del 16 al 20 de noviembre de 2020.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Hoy hablaremos de alimentación saludable y partiremos por la clasificación de los alimentos...

CLASIFICACIÓN DE 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.

Granos

Este grupo incluye alimentos como pan, arroz, pastas, galletas de agua o saladas, cereales, avena y palomitas de maíz. Los granos **aportan mucha energía a nuestro cuerpo.**



Verduras

Aquí se incluyen todos los tipos de verduras como zanahorias, lechugas, zapallos, achicoria, brócoli, etcétera. Las verduras **ayudan a nuestro cuerpo a regenerar tejidos y cicatrizar heridas.**



Frutas

Aquí podemos incluir frutas y jugos naturales de frutas como naranjas, peras, sandías, melones, manzanas, etcétera. Al igual que las verduras, las frutas **ayudan a nuestro cuerpo a regenerar tejidos y cicatrizar heridas.**



Lácteos

Son todos los alimentos elaborados a partir de la leche, como el queso, yogur, helados, postres de leche, etcétera. Los lácteos **son muy importantes para cuidar nuestros dientes y huesos.**



Carnes y legumbres

Este grupo incluye carnes, huevos, pescados, mariscos, legumbres y frutos secos como nueces, maní, almendras, etcétera. **Es importante consumir carnes y legumbres pues nos ayudan a crecer.**



ALIMENTACION BALANCEADA

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**.

¿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.



EVITA ESTOS ALIMENTOS



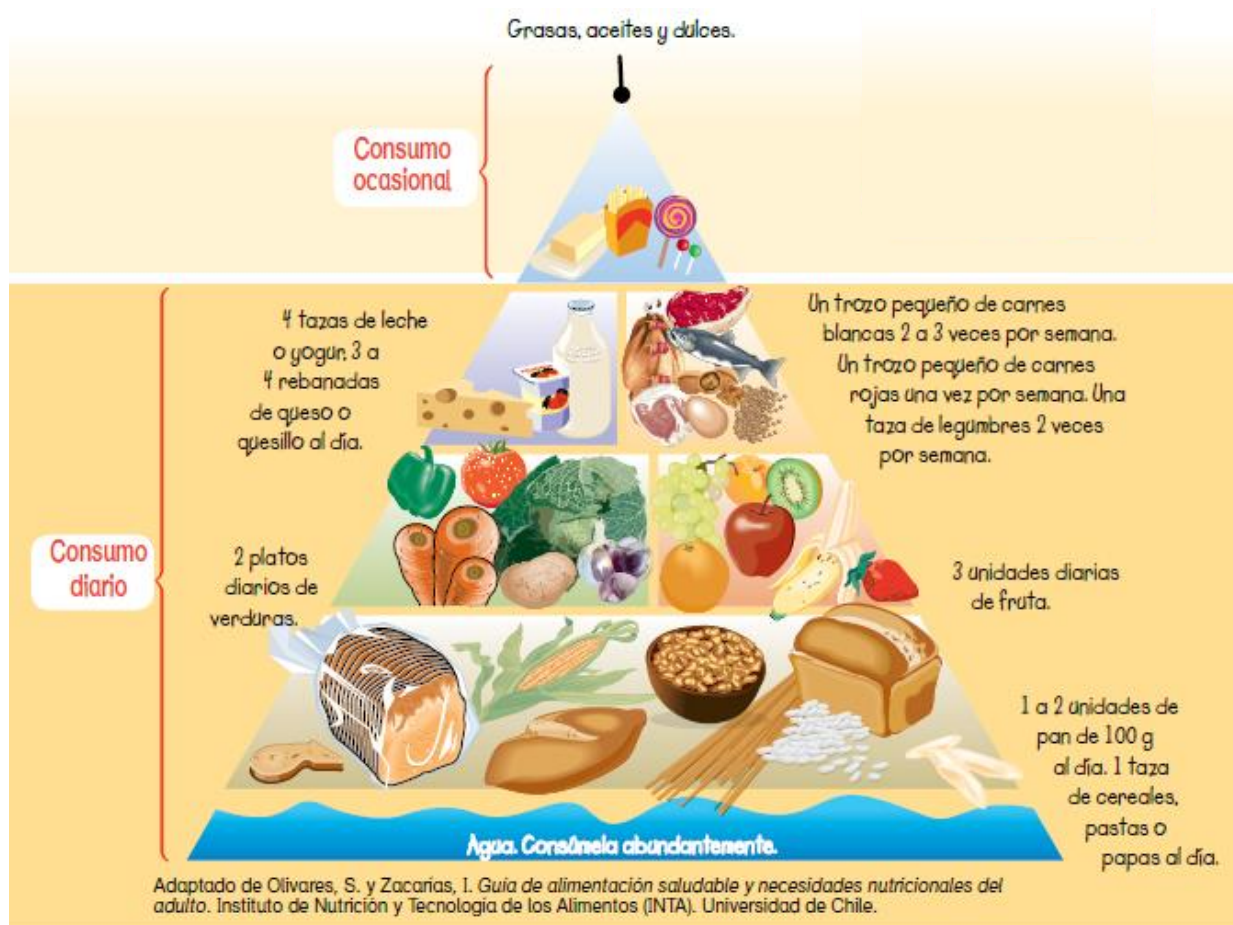
HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Tener hábitos alimenticios saludables no solo significa alimentarse de manera equilibrada, sino también consideres otros aspectos como:

- la cantidad de comida diaria, es decir, comer la porción necesaria para la edad, la estatura y la actividad física que se realiza, además de no comer a deshoras.
- la forma de alimentarse, es decir, masticar muy bien la comida, comer sentado y no acostado, y tomarse el tiempo necesario para hacerlo.
- tener una buena higiene, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de cada comida y mantener limpios los alimentos y lugares en que se cocina.

PIRÁMIDE ALIMENTARIA

La forma triangular de la **pirámide alimentaria** nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos consumir de diferentes alimentos.



Recuerda:

- Escribir fecha y objetivo de esta clase en el cuaderno de Ciencias Naturales.
- Al terminar las actividades, envía fotografías de lo realizado a mi correo karen.abarca@colegio-manuelrodriguez.cl, o a mi WhatsApp +56964549343 para conocer tus avances.

Actividad

1. Proponer hábitos alimenticios saludables a través de la elaboración de una dieta saludable para un día, para un niño o niña de tu edad, que considere: desayuno, almuerzo, once y cena.
2. Para esto, realiza la siguiente tabla en tu cuaderno y dibuja los alimentos para cada comida del día.

Dieta saludable

<p>Desayuno</p> 	<p>Almuerzo</p> 
<p>Once</p> 	<p>Cena</p> 

Responde de manera oral:

- a) ¿Qué aprendimos hoy?
- b) ¿Cómo lo aprendimos?
- c) ¿Para qué nos sirve lo aprendido hoy en nuestra vida cotidiana?



Colegio Manuel Rodríguez

Ciencias 3°

Docente Karen Abarca
Asistente Edith Reyes



Karen.abarca@colegio-manuelrodriguez.cl



+56964549343

Objetivos

Aprendizaje

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

Semanal

Proponer hábitos alimenticios a través de la elaboración de una dieta saludable.



Hoy hablaremos de
alimentación
saludable y partiremos
por la clasificación de
los alimentos...



Clasificación De 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

Se clasifican según su

Función principal en el organismo

Estructurales

Energéticos

Reguladores

Efectos sobre la salud

Saludables

No saludables



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.



Granos

Este grupo incluye alimentos como pan, arroz, pastas, galletas de agua o saladas, cereales, avena y palomitas de maíz. Los granos **aportan mucha energía a nuestro cuerpo.**



Verduras

Aquí se incluyen todos los tipos de verduras como zanahorias, lechugas, zapallos, achicoria, brócoli, etcétera. Las verduras **ayudan a nuestro cuerpo a regenerar tejidos y cicatrizar heridas.**



Frutas

Aquí podemos incluir frutas y jugos naturales de frutas como naranjas, peras, sandías, melones, manzanas, etcétera. Al igual que las verduras, las frutas **ayudan a nuestro cuerpo a regenerar tejidos y cicatrizar heridas.**



Alimentación balanceada

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**.



¿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.



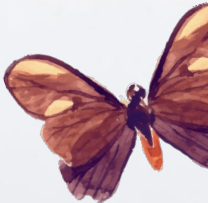
EVITA ESTOS ALIMENTOS



Hábitos alimenticios saludables

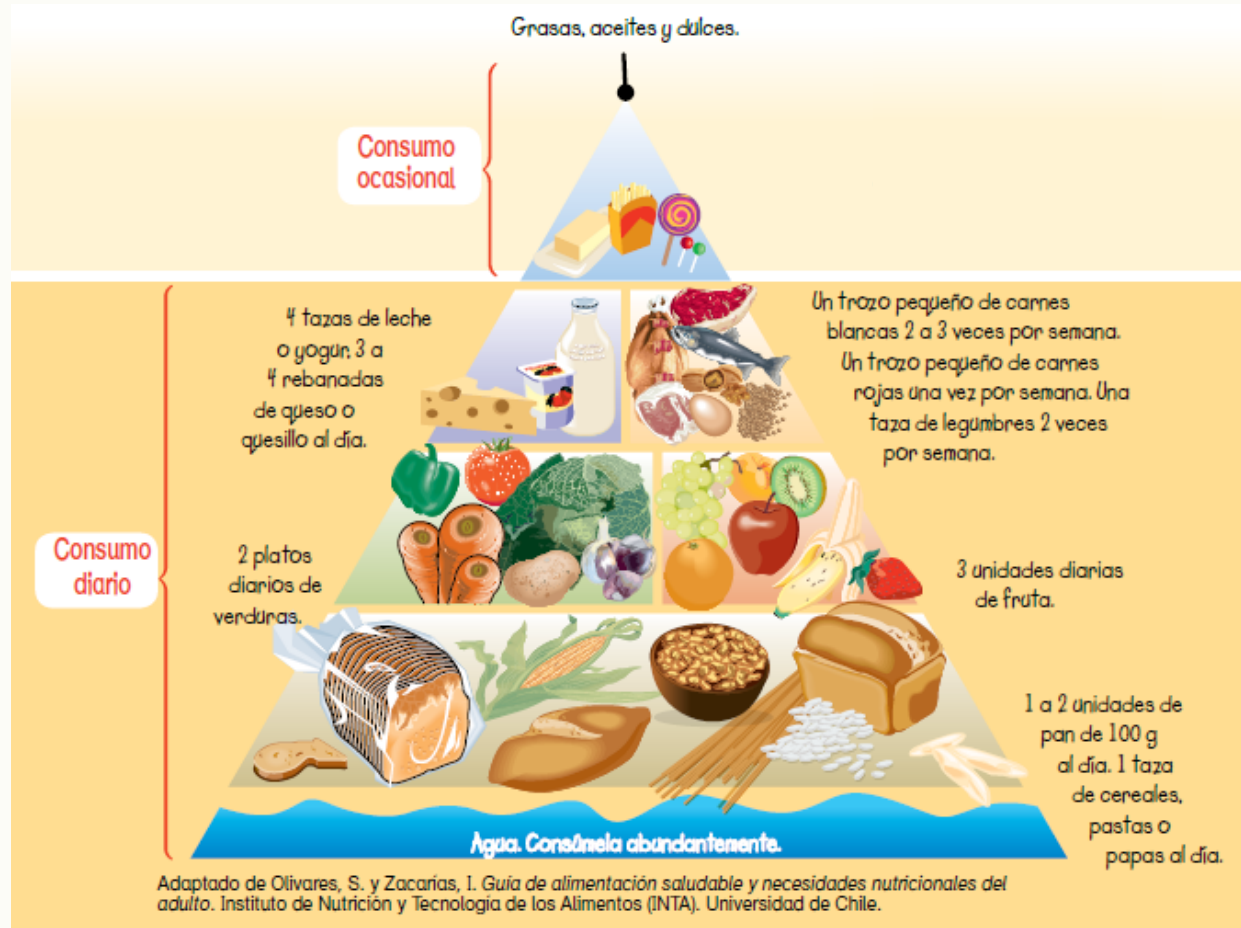
Tener hábitos alimenticios saludables no solo significa alimentarse de manera equilibrada, sino también consideres otros aspectos como:

- La cantidad de comida diaria, es decir, comer la porción necesaria para la edad, la estatura y la actividad física que se realiza, además de no comer a deshoras.
- La forma de alimentarse, es decir, masticar muy bien la comida, comer sentado y no acostado, y tomarse el tiempo necesario para hacerlo.
- Tener una buena higiene, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de cada comida y mantener limpios los alimentos y lugares en que se cocina.



Pirámide Alimentaria

La forma triangular de la pirámide alimentaria nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos consumir de diferentes alimentos.



Recuerda:

- Escribir fecha y objetivo de esta clase en el cuaderno de Ciencias Naturales.
- Al terminar las actividades, envía fotografías de lo realizado a mi correo karen.abarca@colegio-manuelrodriguez.cl, o a mi WhatsApp +56964549343 para conocer tus avances.



Actividad

1. Proponer hábitos alimenticios saludables a través de la elaboración de una dieta saludable para un día, para un niño o niña de tu edad, que considere: desayuno, almuerzo, onces y cena.
2. Para esto, realiza la siguiente tabla en tu cuaderno y dibuja los alimentos para cada comida del día.

<p>Desayuno</p> 	<p>Almuerzo</p> 
<p>Once</p> 	<p>Cena</p> 





Responde de manera oral:

- a) ¿Qué aprendimos hoy?
- b) ¿Cómo lo aprendimos?
- c) ¿Para qué nos sirve lo aprendido hoy en nuestra vida cotidiana?



