

**ACTIVIDADES DE CIENCIAS NATURALES**  
**GUÍA DIGITAL N° 17**



**SEMANA 05 AL 09 DE OCTUBRE**  
**3°A - BÁSICO**



*Niños espero que se encuentren muy bien, esta semana comenzaremos con la alimentación saludable, para qué nos sirve saber cuáles Alimentos nos nutren y cuáles nos daña nuestro organismo, apliquemos estos conocimientos a nuestra dieta saludable.*

*Profesora Verito*



## GUÍA DIGITAL N° 17

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS *CONCEPTUALES*

#### SEMANA 25

Asignatura: Ciencias Naturales

Curso: 3°A

Docente: Verónica Gracia Tapia.

Semana: 05 al 09 de octubre.

Contacto: [veronica.gracia@colegio-isabelriquelme.cl](mailto:veronica.gracia@colegio-isabelriquelme.cl)

Horario de atención: Lunes a Viernes de 16:00 a 17:00 horas.

Objetivo de la clase: Distinguir alimentos saludables y perjudiciales para el cuerpo humano.

Actividad: Desarrollar Tarea, Autoevaluación y Ticket de Salida.



# 1.-OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Contenido</b>
<b>OA6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.</b>	<b>Alimentos saludables Alimentos no saludables para el cuerpo humano.</b>
<b>Objetivo de la clase</b>	<b>Habilidades</b>
<b>Distinguir alimentos saludables y perjudiciales para el cuerpo humano.</b>	<b>Reconocer</b>

# 1.- GUÍA

¿Por qué comer sano?

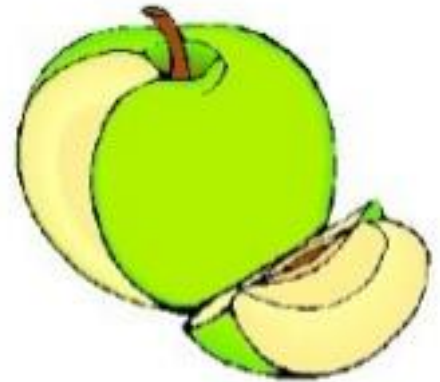


Porque los alimentos nutritivos son los que nos dan la energía necesaria para jugar y crecer fuertes

¿Qué hay que comer?



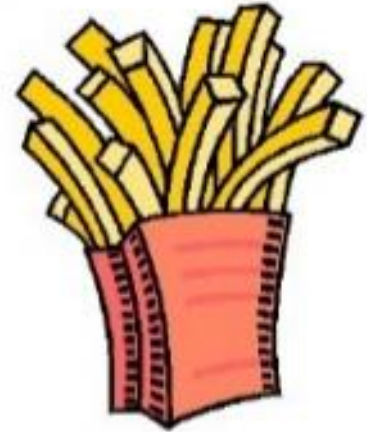
Frutas y verduras: porque hay se encuentran las vitaminas y los minerales necesarios para crecer con buena salud y energía



# ¿Qué no debo comer?









Estos son alimentos para comer de vez en cuando

- Los dulces, soda, papitas y comidas rápidas contienen demasiada grasa y azúcar.
- Solo debes comerlos como delicia de vez en cuando, no todos los días.



Come una delicia solo una vez por semana.

No hay lugar para ti en MiPlato.

Podemos ser tu delicia pero no cada día.

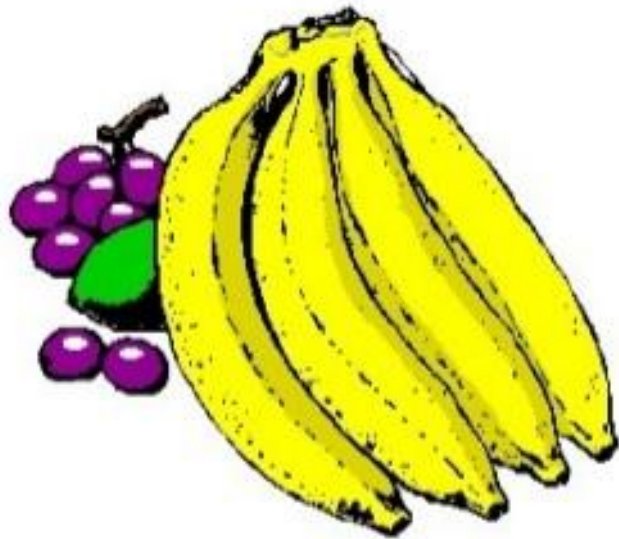


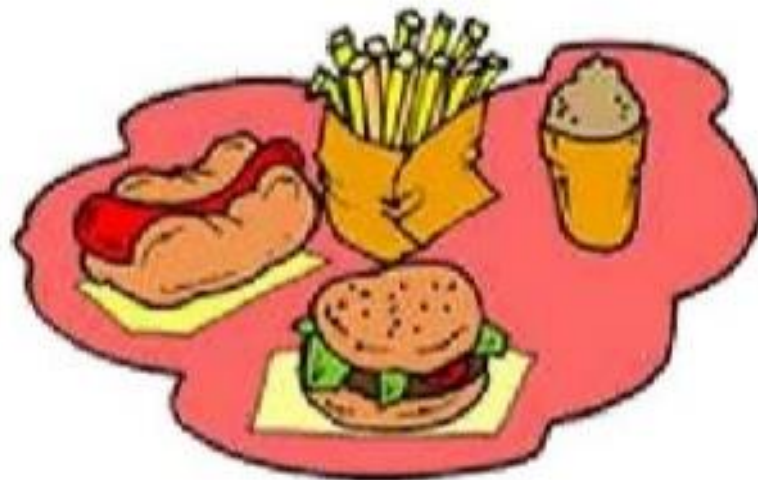
# ¿Por qué no comer chatarra?





¿Qué elegir?







## 2.- TAREA

1.- Observa las siguientes etiquetas correspondientes a la "ley de etiquetado de los alimentos" y luego realiza las actividades:





a) Encierra en un círculo a cuál de estos alimentos le pondrias algunas de las etiquetas anteriormente mencionadas:



b) ¿Por qué es importante que algunos alimentos tengan visibles estas etiquetas?

---

---

c) ¿Por qué es importante consumir alimentos que no posean estas etiquetas?

---

---

d) Observa las imágenes de estos productos, ¿cuál de los tres preferirías consumir?, ¿por qué?



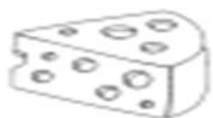
---

---

2.- Observa los menús de comida que se presentan, ¿cuál escogerías tú si quieres llevar una vida saludable?, ¿por qué?, ¿qué te aportará al organismo?



3.- Clasifica los siguientes alimentos según sean saludables o poco saludables:



**Alimentos Saludables**

**Alimentos poco saludables**

--	--

# 4.- SOLUCIONARIO

a) Encierra en un círculo a cuál de estos alimentos le pondrías algunas de las etiquetas anteriormente mencionadas:



b) ¿Por qué es importante que algunos alimentos tengan visibles estas etiquetas?

Para verificar el nivel de sodio, azúcar y grasa que contienen, que no sean muy altos

c) ¿Por qué es importante consumir alimentos que no posean estas etiquetas?

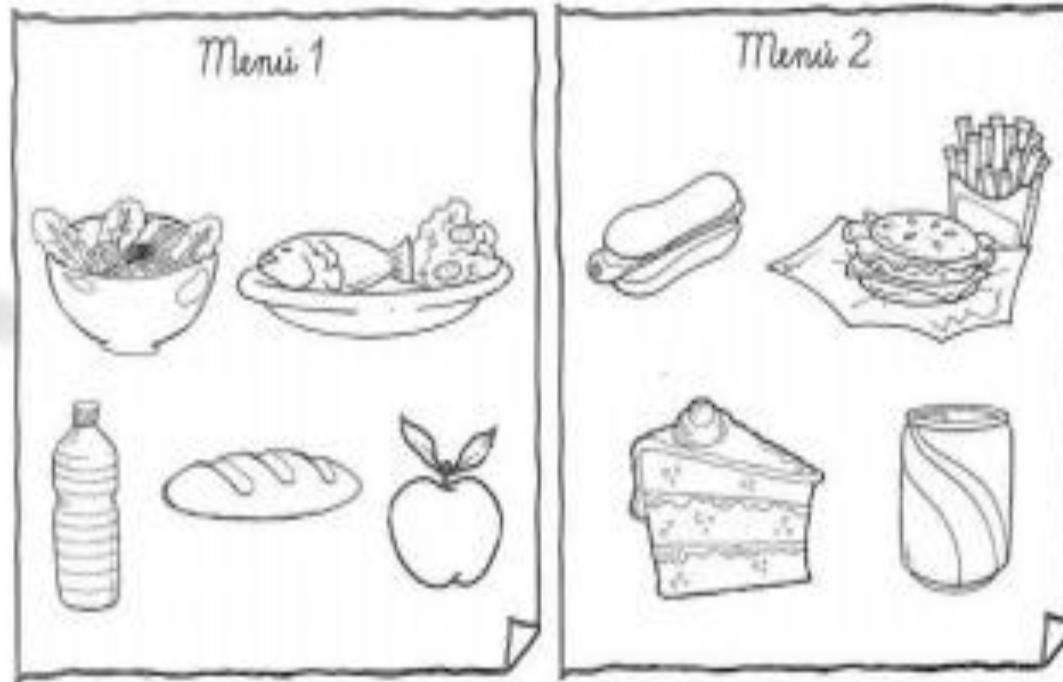
Porque al no tener las etiquetas significa que son alimentos libres de grasas saturadas, sodio y azúcar.

d) Observa las imágenes de estos productos, ¿cuál de los tres preferirías consumir?, ¿por qué?



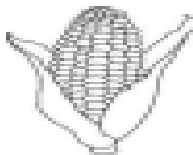
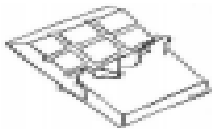
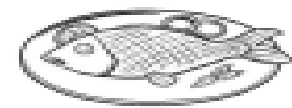
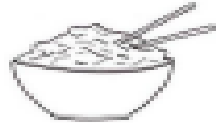
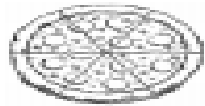
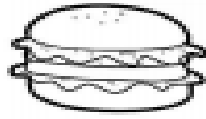
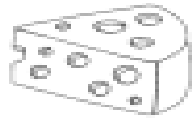
Preferiría consumir MILO con leche porque es un alimento rico en minerales

2.- Observa los menús de comida que se presentan, ¿cuál escogerías tú si quieres llevar una vida saludable?, ¿por qué?, ¿qué te aportará al organismo?



Escogería el menú número 1 porque corresponde a un menú saludable, con alimentos que aportan nutrientes y calorías en forma equilibrada a nuestro organismo. El número 2 es comida denominada chatarra con mucha grasa, azúcar y altas cantidades de sodio.

3.- Clasifica los siguientes alimentos según sean saludables o poco saludables:



**Alimentos Saludables**

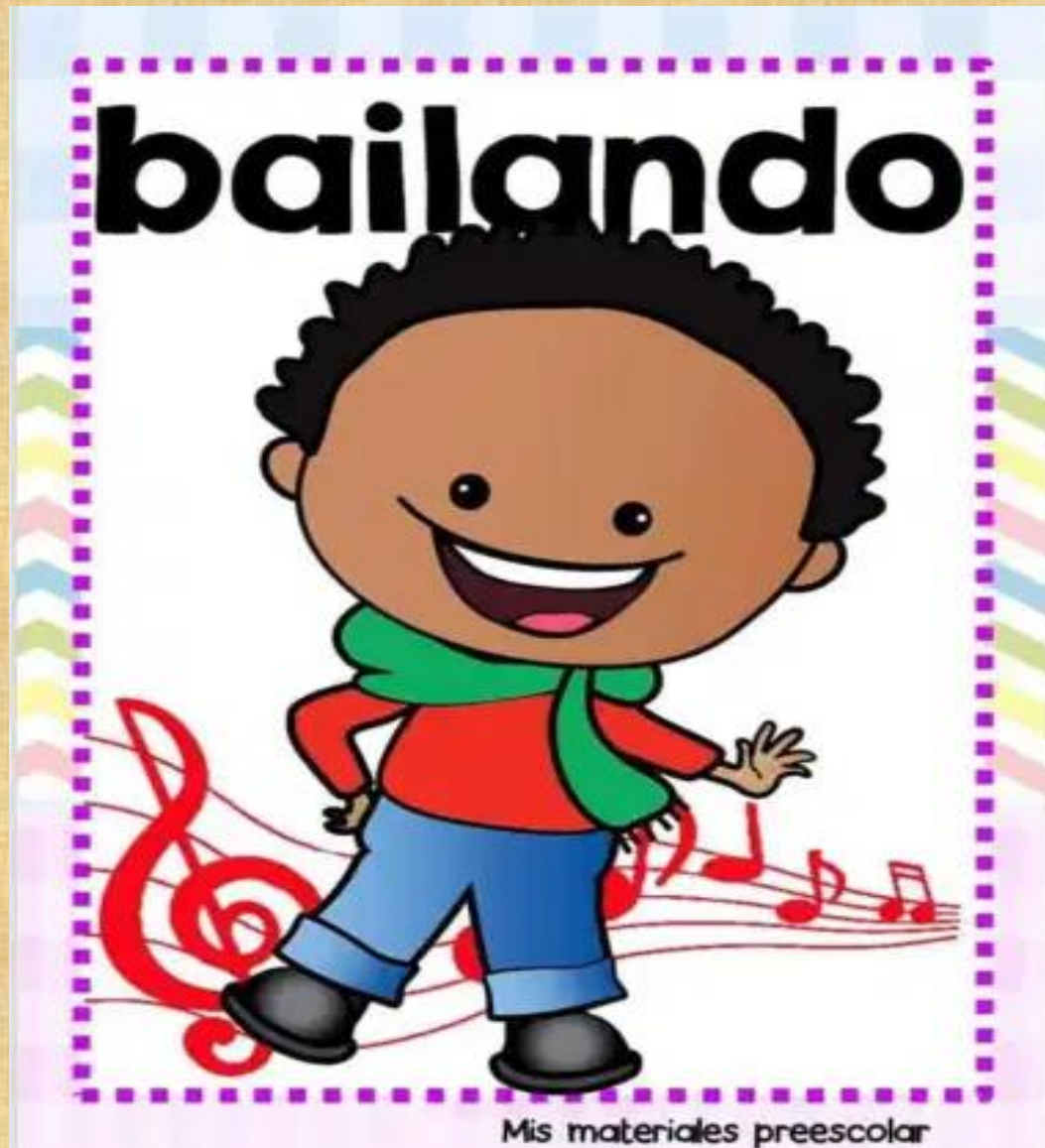
Yogurt, brócoli, pera, zanahoria, leche, huevos, pan, pescado, maíz, , cereales, queso, arroz, fideos.

**Alimentos poco saludables**

Hamburguesa, papas fritas, pizza, dulces, chocolate, jugo o bebida, galletas.



# PAUSA ACTIVA



Mis materiales preescolar

Cosas en la vida que  
nunca debes de perder:

*fe, amor, esperanza,*

la humildad, el respeto,

tu sonrisa, tu forma

de ser, la honestidad, tus

valores y educación



# 5.-AUTOEVALUACIÓN

<b>Indicador</b>	<b>Logrado</b>	<b>En desarrollo</b>
<b>Identifico los alimentos saludables para mi salud.</b>		
<b>Reconozco alimentos que hacen daño a mi organismo</b>		
<b>Selecciono un menú saludable para mis comidas.</b>		

## **6.- TICKET DE SALIDA**

### **Indicadores de Evaluación:**

**Distinguen alimentos saludables y perjudiciales para el cuerpo humano.**

**1.- Elabora un menú con alimentos saludables para el almuerzo.**

**2.- Nombre 5 alimentos saludables.**

**3.- ¿Por qué es necesario llevar una alimentación saludable?**

**4.- ¿Se producen enfermedades en una persona que no se alimenta en forma saludable?**

*Terminamos por esta semana, muchos cariños para todos,  
cuidémonos alimentándonos en forma sana y equilibrada, sobre todo  
en este tiempo en que no hemos realizado ejercicios,  
un gran abrazo, los quiero mucho...  
Profesora Verito.*

