

**ACTIVIDADES DE CIENCIAS NATURALES**  
**GUÍA DIGITAL N°18**



**SEMANA 19 - 23 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*



# 1.-RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES





## 2.-GUÍA DIGITAL N° 18

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS *CONCEPTUALES*

#### SEMANA 28

Asignatura: Ciencias Naturales

Curso: 3°A

Docente: Verónica Gracia Tapia.

Semana: 19 al 23 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: Identificar función de los alimentos y sus nutrientes.

Actividad: Desarrollar Tarea, Autoevaluación y Ticket de Salida.





### **3.-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>Tipos de alimentos y nutrientes que aportan.<br/>Clasificación de alimentos según su origen (vegetal-animal)</b> |
| <b>Objetivo de la clase</b>   | <b>Habilidades</b>  |
| <b>Identificar origen de los alimentos y sus nutrientes.</b>  | <b>Identificar<br/>Clasificar<br/>Sintetizar<br/>Aplicar</b>  |
| <b><u>Indicadores:</u> Agrupan alimentos según la función que cumplen en el organismo. Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada. Proponen y comunican hábitos alimenticios saludables.</b> |   |

## 4.-RUTAS DE APRENDIZAJE.

Leeremos el objetivo de la clase.

Reactivaremos nuestros conocimientos

Leeremos con mucha atención la guía.

Realizaremos la tarea.

Realizaremos una pausa activa.



Respondemos el ticket de salida

Evaluaremos nuestro trabajo



## 5.- GUÍA



**Todos los alimentos que requiere tu cuerpo para conseguir la energía necesaria para realizar las actividades diarias, están compuestos por diferentes tipos y cantidades de nutrientes.**

**Los alimentos se pueden clasificar según criterios como: el origen, la composición y la función.**

**Según el origen, hay alimentos de procedencia vegetal, como las frutas y verduras, y animal, como la leche, los huevos y la carne.**

**De acuerdo con su composición y función, los alimentos se clasifican en:**

**a) los que contienen gran cantidad de vitaminas y sales minerales que favorecen el crecimiento, como las frutas y las verduras.**

**b) los que contienen carbohidratos que entregan energía inmediata al organismo, como las masas y los cereales.**

**c) los de crecimiento, que contienen proteínas; estas permiten fabricar y reparar estructuras del cuerpo, por ejemplo, las carnes, los huevos y la leche.**



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

a) 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.

b) a forma de alimentarse, es decir, masticar muy bien la comida, comer sentado y no acostado, y tomarse el tiempo necesario para hacerlo.

c) 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.

## 10 consejos para una alimentación sana y equilibrada en la infancia.



- ☞ Comer es divertido, que disfruten de ese momento.
- ☞ La variedad es la base de una buena alimentación.
- ☞ Las frutas o las verduras, deben estar presentes en todas las comidas.
- ☞ Reduce el consumo de carne (sobre todo magra) y de sal.
- ☞ El agua también forma parte de su alimentación.
- ☞ Aumenta en consumo de pescado, tanto blanco como azul.
- ☞ No usar la comida como castigo o como premio.
- ☞ Realizar entre 5 y 6 comidas al día, evitando el picoteo.
- ☞ Reduce o elimina los alimentos preparados o precocinados.
- ☞ Involucra a tus hijos en la compra y en la cocina.



SUPERPADRES.COM

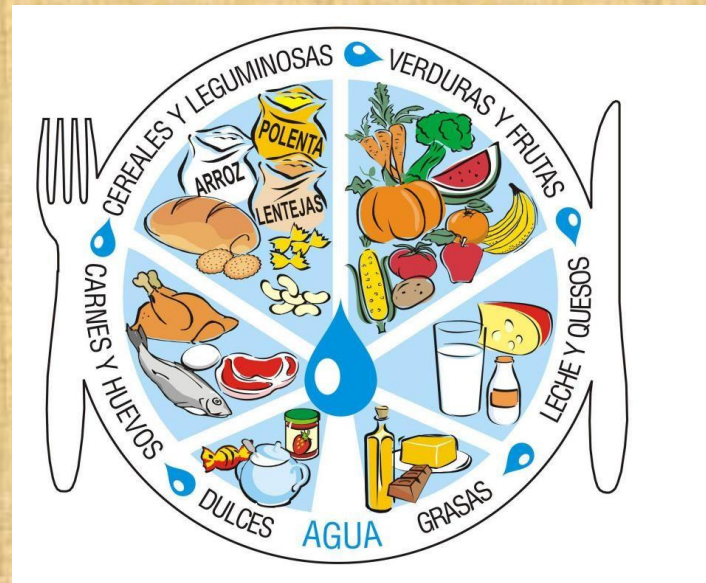
Imágenes  
Educativas





## Alimentación Saludable

**Podrías alimentarte todos los días solo de carne o leche? Definitivamente, no. Tener una alimentación equilibrada significa consumir una variedad de alimentos que aporten nutrientes en las cantidades necesarias para cada persona. Un niño no necesitará los mismos nutrientes ni en las mismas cantidades que un adulto; esto dependerá, por ejemplo, de la edad, de la masa corporal, de la estatura y de la actividad física que realiza.**

**Con el fin de organizar el consumo diario de alimentos, se ha creado el plato de alimentación saludable.**



# 6- TAREA

Marca con  los alimentos de origen animal y con  los de origen vegetal. Identificar



Completa la tabla con los alimentos mencionados. Clasificar

Lechuga

Tomates

Tallarines

Manzanas

Huevos

Pescado

Pan

Avena

Almendras

| Alimentos          |             |                |
|--------------------|-------------|----------------|
| Ricos en vitaminas | Energéticos | De crecimiento |
|                    |             |                |
|                    |             |                |
|                    |             |                |



## Sintetiza

Para realizar tus actividades diarias necesitas la energía que aportan los \_\_\_\_\_.

Estos están formados por sustancias llamadas \_\_\_\_\_.

Los alimentos se pueden clasificar según su origen en \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Otra manera de clasificar los alimentos es según su \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

## Practica y resuelve

2. Lee la siguiente situación y responde las preguntas. Aplicar

Martina no toma desayuno antes de ir al colegio, porque prefiere comer ramitas, papas fritas o tomar helados. Durante el almuerzo solo come sándwiches de salame acompañados de papas fritas con mayonesa, ketchup y bebida.

- a. ¿Qué tipo de alimentos consume Martina? Marca con un ✓.

Saludables

Poco saludables

- b. Sugiere a Martina dos alimentos saludables para el desayuno y dos que pueda consumir en el almuerzo.

---

---


---

Completa la tabla marcando con una cruz el origen de los alimentos.

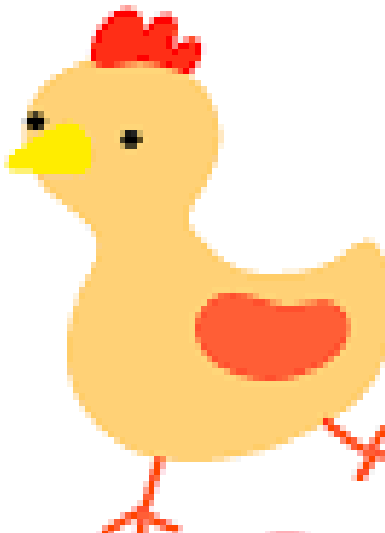
| Alimentos  | Origen                   |                          |
|------------|--------------------------|--------------------------|
|            | Animal                   | Vegetal                  |
| Leche      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Espárragos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Huevos     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pan        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |






## 7.-PAUSA ACTIVA



¿Las gallinas sabe nadar en el agua?







¿Los cerdos vuelan por el cielo?









¿Las ballenas viven en los acuarios?



# 8.- SOLUCIONARIO

Marca con  los alimentos de origen animal y con  los de origen vegetal. Identificar



Completa la tabla con los alimentos mencionados. Clasificar

Lechuga

Tomates

Tallarines

Manzanas

Huevos

Pescado

Pan

Avena

Almendras

| Alimentos          |             |                |
|--------------------|-------------|----------------|
| Ricos en vitaminas | Energéticos | De crecimiento |
| Lechuga            | Tallarines  | Pescado        |
| Tomates            | Pan         | Huevos         |
| Manzanas           | Avena       | Almendras      |



## Sintetiza

Para realizar tus actividades diarias necesitas la energía que aportan los

Alimentos

Estos están formados por sustancias llamadas

Nutrientes

Los alimentos se pueden clasificar según su origen en

Animal

y

Vegetal

Otra manera de clasificar los alimentos es según su

Composición


y

Función

## Practica y resuelve

2. Lee la siguiente situación y responde las preguntas. *Aplicar*

Martina no toma desayuno antes de ir al colegio, porque prefiere comer ramitas, papas fritas o tomar helados. Durante el almuerzo solo come sándwiches de salame acompañados de papas fritas con mayonesa, ketchup y bebida.

- a. ¿Qué tipo de alimentos consume Martina? Marca con un .



Saludables



Poco saludables

- b. Sugiere a Martina dos alimentos saludables para el desayuno y dos que pueda consumir en el almuerzo.

Desayuno: Leche y Cereales

Almuerzo: Pescado y Verduras (ensaladas)

Completa la tabla marcando con una cruz el origen de los alimentos.

| Alimentos  | Origen                              |                                     |
|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|            | Animal                              | Vegetal                             |
| Leche      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Espárragos | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Huevos     | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Pan        | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |



## 9.- TICKET DE SALIDA

- Agrupan alimentos según la función que cumplen en el organismo.
- Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada.
- Proponen y comunican hábitos alimenticios saludables.

**TICKET DE SALIDA**

NOMBRE:

¿CÓMO CONECTARÍAS LA CLASE DE HOY CON TU  
VIDA DIARIA?

---

---

---

---

---

---



# 10.-AUTOEVALUACIÓN

| Indicador   | Logrado | En desarrollo |
|---|---------|---------------|
| Clasifico alimentos de origen vegetal y animal.           |         |               |
| Identifico características de una alimentación saludable. |         |               |
| Practico habitualmente hábitos de alimentación 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.*

