



Colegio Isabel Riquelme

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°3

TAREA

ASIGNATURA: Ciencias Naturales

CURSO: 8° básico

DOCENTE: Silvia Castillo Jara

CONTACTO: profesilviacastillojara@gmail.com

SEMANA: 27 al 30 de abril

OBJETIVOS DE LA CLASE: Analizar y describir la alimentación que consumimos diariamente.

Actividad:

D) Lee atentamente las páginas de tu texto de estudio 8, 9 y 10 y luego responde las preguntas planteadas y luego responde las preguntas en tu cuaderno de la asignatura. con letra clara para que pueda ser leída por otros con facilidad.

Ten presente: Importancia de escribir bien Recuerda que la escritura es un proceso que nos ayuda a pensar, a descubrir nuevas ideas, a organizar nuestro pensamiento, es una forma de comunicación, una forma de interactuar con otros, de ver y hablar con otros no presenciales, por lo tanto, es una habilidad mayor.

Observa las imágenes y responde:



1.- ¿Qué necesita tu cuerpo para fortalecerse y funcionar correctamente?

2.- Antes de realizar algún deporte o actividad física, ¿cómo te preparas? ¿Qué debes considerar?

Observa la siguiente imagen:



3.- ¿Consideras esta comida saludable? Explica

4.- ¿Qué hábitos o conductas puedes adoptar para mantenerte sano?

Observa el ejemplo de la que consumió Alberto la semana pasada.

Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Pan integral	Yogur	Carbonada	Marraqueta con palta	Pollo cocido
Queso		Ensalada surtida	Leche	Porotos verdes
Té		Naranja		Agua
Manzana		Agua		

5.- ¿Conoces los beneficios que aportan los alimentos que consumió Alberto? De ser así, nombra dos.

6.- Sabes de qué nutrientes se componen estos alimentos? Señálalos

7.- ¿Por qué crees que es importante mantener una alimentación equilibrada y saludable?

Estimado estudiante: Deseo de todo corazón te encuentres bien

Como tú profesor: Confío en tu honestidad y necesito que utilices esta hoja al final de haber realizado tus ejercicios, ya que te entrego el solucionario con la finalidad que compares tu respuesta.

SI TIENES TODO BIEN FELICITACIONES

SI TE EQUIVOCASTE CONOCERÁS DONDE ESTUVO TU ERROR. FELICITACIONES POR TU HONESTIDAD TU ERES CAPAZ TEN PRESENTE... DE LOS ERRORES SE APRENDE

Solucionario

1.- El cuerpo necesita de nutrientes que provienen de los alimentos, además de una actividad física de manera constante.

2.- Antes de comenzar una actividad física debe existir calentamiento previo y elongación, ya que de no hacerlo provocarían diferentes lesiones a músculos y huesos del cuerpo. Se debe considerar implementación adecuada (zapatillas, buzo e hidratación “agua”)

3.- Se considera saludable, ya que están presentes todos los nutrientes que necesita nuestro organismo y de forma equilibrada.

4.- Podrías incluir en tu respuesta lo siguiente:

- Comer frutas y verduras.
- Comer por lo menos nueve porciones balanceadas de vegetales y frutas al día.
- Hacer ejercicio.
- Dormir entre 7 y 8 horas.
- Beber 2 litro de agua diariamente.
- Evita excesos (alcohol, dulces y grasas)

5.- Las proteínas como el pollo cocido aportan Anergia a nuestro cuerpo, la leche (ayuda al crecimiento), porotos verdes (vitaminas a nuestro organismo).

6.- Proteínas, sales minerales, vitaminas, hidratos de carbono.

7.- Es la manera más recomendable de tener una vida sana y prevenir enfermedades. Los beneficios de una dieta equilibrada pasan también por un mejor descanso, y es que cuando tenemos una dieta sana, conseguimos también tener un descanso sano. Comer alimentos pesados y muy grasos hará que durmamos peor por la noche y que nos despertemos peor al día siguiente.

Al mantener una buena alimentación y actividad física podremos disfrutar de mejor calidad de vida. Viviremos más años y con una salud mucho mejor que si comiéramos comida basura a todas horas.