

Guía de Trabajo 24

Nombre docente:	Daniela Godoy A. – Hilda Baeza	
Curso:	3 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
24	Ciencias Naturales	Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables. (OA 6)
CUADRO DE INSTRUCCIONES		
<p>✓ Para desarrollar el ticket de salida N° 24, deberá:</p> <p>✓ Lea la información que se presenta a continuación sobre la importancia de los alimentos y su rol en nuestro cuerpo, también puedes revisar el PowerPoint de Classroom.</p> <p>✓ Lea cada una de las preguntas y responda seleccionando la alternativa que crea correcta.</p> <p>✓ Finalmente presione enviar en el ticket online.</p> <p>Ticket N°24: https://forms.gle/EsMqNd7HgviMQCjR6</p> <p>✓ Si no pudo responder de manera virtual el ticket de salida, o no tienes acceso a internet, deberá desarrollar las mismas preguntas y, una vez que hayas terminado, tendrás que enviar una fotografía de tu trabajo a la profesora que corresponda.</p> <p>Profesora Hilda (3ºB): hilda.baeza@colegio-eduardodegeyter.cl</p> <p>Profesora Daniela (3ºA): daniela.godoy@colegio-eduardodegeyter.cl</p>		
GUIÓN METODOLÓGICO		
<ul style="list-style-type: none"> • A continuación aprenderemos sobre la importancia de los alimentos y la función de estos en nuestro cuerpo. • Podrá revisar las páginas 213, 214 y 215 de tu libro de ciencias naturales, para apoyar y complementar su aprendizaje. • Debe leer a continuación la información, que le ayudará a resolver el ticket de salida N° 24. 		
Contenidos Guía 24, Semana 13 (clases virtuales):		
<u>La alimentación y su función</u>		
<p>✓ ¿Qué es la alimentación?</p> <p>La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.</p> <p style="text-align: center;">¿Por qué es importante alimentarnos?</p> <p>Alimentarnos es muy importante ya que gracias a cada uno de los alimentos obtenemos diferentes nutrientes que sirven para las diferentes funciones de cada uno de nuestros órganos, además obtenemos la energía para hacer las diferentes actividades que realizamos a diario.</p>		

¿Qué funciones tienen los alimentos?

Funciones de los 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.

Ejemplo



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 que se elaboran con ellos (como el pan y las pastas).
 Entre los vegetales en los que abundan las grasas se cuentan algunos frutos (como las aceitunas y las paltas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla).
 También existen alimentos de origen animal que contienen mucha grasa, como la mantequilla, la crema, la mayonesa y los embutidos (como las longanizas y las vienas).

Ejemplo



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.

Ejemplo



Material de Apoyo

Importancia de la alimentación: <https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg>
Función de los alimentos: https://www.youtube.com/watch?v=oSgqvE_1pRM