

## Guía de Trabajo 25

<b>Nombre docente:</b>	Daniela Godoy A. – Hilda Baeza	
<b>Curso:</b>	3 año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
25 Reenseñanza	Ciencias Naturales	Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables. <b>(OA 6)</b>

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

- ✓ Para desarrollar el ticket de salida N° 25, deberá:
- ✓ 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.
- ✓ Lea cada una de las preguntas y responda seleccionando la alternativa que crea correcta.
- ✓ Finalmente presione enviar en el ticket online.

Ticket N°25: <https://forms.gle/VcLLu1cvShTLfyit6>

- ✓ 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.

**Profesora Hilda (3ºB):** [hilda.baeza@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:hilda.baeza@colegio-eduardodegeyter.cl)

**Profesora Daniela (3ºA):** [daniela.godoy@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:daniela.godoy@colegio-eduardodegeyter.cl)

### GUIÓN METODOLÓGICO

- A continuación reforzaremos 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° 25.

**Contenidos Guía 25, Semana 14 (clases virtuales):**

#### La alimentación y su función

- ✓ **¿Qué es la alimentación?**
  1. Son todas las acciones por las cuales **se proporcionan alimentos al organismo.**
  2. Va desde la **selección de alimentos, la preparación y su ingestión.**
  3. Depende de las **necesidades individuales**, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

4. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

✓ **¿Por qué es importante alimentarnos?**

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.

**¿Qué funciones tienen los alimentos?**

**Funciones de los alimentos**

**Estructurales**

**Su función es:**

En este tipo de alimentos 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).

**Las encontramos en:**

Las carnes, huevos y lácteos  
legumbres como las arvejas, los porotos, las lentejas y los garbanzos

**Energéticos**

**Su función es:**

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.

**Las encontramos en:**

Alimentos con muchos azúcares son los plátanos, las papas y los cereales (como el maíz, el arroz y el trigo)  
En las aceitunas, 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).

**Reguladores**

**Su función es:**

Son necesarias en baja cantidad para el funcionamiento normal de los componentes y órganos del cuerpo, lo que es muy importante para evitar enfermedades.

**Las encontramos en:**

Todos los alimentos vegetales, especialmente los cereales, las legumbres y las frutas y hortalizas frescas (cuando se consumen crudas), aportan muchas vitaminas y minerales.  
Los lácteos, los huevos y algunos pescados, contienen muchas vitaminas y minerales.

**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](https://www.youtube.com/watch?v=oSgqvE_1pRM)

