

## Guía de Trabajo 27

<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>
27	Ciencias Naturales	Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables. (OA 6)
<b>CUADRO DE INSTRUCCIONES</b>		
<p>✓ Para desarrollar el ticket de salida N° 27, 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°27: <a href="https://forms.gle/vRa4KucJE2ktMS7y8">https://forms.gle/vRa4KucJE2ktMS7y8</a></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><b>Profesora Hilda (3ºB): <a href="mailto:hilda.baeza@colegio-eduardodegeyter.cl">hilda.baeza@colegio-eduardodegeyter.cl</a></b> <span style="float: right;"><b>Profesora</b></span></p> <p><b>Daniela (3ºA): <a href="mailto:daniela.godoy@colegio-eduardodegeyter.cl">daniela.godoy@colegio-eduardodegeyter.cl</a></b></p>		
<b>GUIÓN METODOLÓGICO</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• A continuación, reforzaremos sobre la importancia de los alimentos saludables y no saludables y la función de estos en nuestro cuerpo.</li><li>• Podrá revisar las páginas 213, 214 y 215 de tu libro de ciencias naturales, para apoyar y complementar su aprendizaje.</li><li>• Debe leer a continuación la información, que le ayudará a resolver el ticket de salida N° 27.</li></ul>		
<b>Contenidos Guía 27, Semana 18 (clases virtuales):</b>		
<b>Modelaje:</b>		
<b>¿Cómo nos alimentamos?</b>		
<p><b>Alimentación saludable:</b> Los alimentos saludables tienen menos <b>calorías</b>, azúcares, grasas de origen animal y sodio, y su consumo en cantidades adecuadas te mantendrá sano. Tal es el caso de los alimentos frescos y naturales, como las frutas, hortalizas, las legumbres, los pescados, los cereales integrales, los lácteos descremados, entre otros.</p>		
<p><b>Alimentación poco saludable:</b> Los alimentos poco saludables son los que tienen muchas calorías, un alto contenido de azúcares, grasas de origen animal y/o sodio, y su consumo habitual ocasiona enfermedades, como la diabetes y otras que afectan el sistema circulatorio. Algunos alimentos poco saludables son las vienas, las bebidas azucaradas, y las papas fritas.</p>		
<b>¿Cómo podemos saber si nos alimentamos bien?</b>		
<p><b>Manteniendo hábitos de vida saludables:</b></p> <p>Además de preferir alimentos saludables, es importante conocer las cantidades en las que estos deben ser consumidos. A continuación, te entregamos una serie de consejos para niños y niñas de tu edad, que te ayudarán a mantener tu cuerpo sano.</p>		



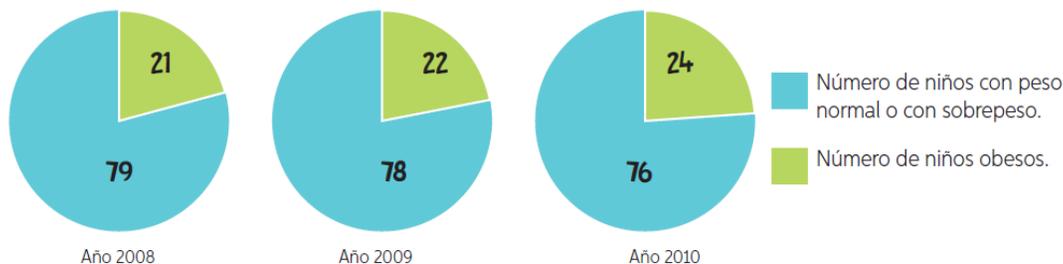
También es importante mantener otros hábitos alimenticios saludables, como no saltarse las comidas, evitar comer cerca de la hora de dormir, comer bien sentado en una mesa y no en la cama, por ejemplo; y comer tranquilos, sin apuro, entre otros.

### ¿Qué consecuencias tiene no alimentarnos bien?

Una dieta balanceada evita la desnutrición y la obesidad: La desnutrición se puede producir si una persona consume menos alimentos de los que necesita. Por el contrario, si se alimenta en exceso, puede llegar a tener sobrepeso e incluso obesidad, que aumenta el riesgo de enfermarse de diabetes, del corazón y de cáncer.

#### Práctica guiada:

Desarrollemos la siguiente actividad:



Fuente: Junta de Auxilio Escolar y Becas de Chile (JUNAEB). Chile, 2011. (Adaptación).

1. ¿En qué año los niveles de obesidad fueron mayores?, ¿en cuál fueron menores?
2. ¿Qué ocurrió en Chile con los niveles de obesidad en escolares de primer año básico entre los años 2008 y 2010?
3. ¿Qué consejo le darían a un niño o niña de su edad que consume diariamente alimentos poco saludables?

#### Practica independiente:

Según lo aprendido en clases, ¿Cómo es tu alimentación? Explique.

#### Evaluación de cierre

Ticket de salida 27: <https://forms.gle/vRa4KucJE2ktMS7y8>

#### Material de Apoyo

Importancia de la alimentación: <https://www.youtube.com/watch?v=ppck0WOYVMg>

Alimentación saludable: <https://www.youtube.com/watch?v=mUwrlz3-4aw>

Alimentación poco saludable: <https://www.youtube.com/watch?v=DrI477HTWNY>

