

## Guía de Trabajo 28

<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>
28 Reenseñanza	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° 28, deberá:</p> <p>✓ Lea la información que se presenta a continuación sobre los alimentos saludables y poco saludables, 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/xkwhYCKxBqrsECh6">https://forms.gle/xkwhYCKxBqrsECh6</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesora Daniela (3ºA): <a href="mailto:daniela.godoy@colegio-eduardodegeyter.cl">daniela.godoy@colegio-eduardodegeyter.cl</a></li> <li>• Profesora Hilda (3ºB): <a href="mailto:hilda.baeza@colegio-eduardodegeyter.cl">hilda.baeza@colegio-eduardodegeyter.cl</a></li> </ul>		
<b>GUIÓN METODOLÓGICO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuación, reforzaremos sobre los contenidos que quedaron poco claros de la clase anterior, sobre alimentación saludable y poco saludable.</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° 28.</li> </ul>		
<b>Contenidos Guía 28, Semana 17 (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 alimentarnos bien?</b>		
<b>Manteniendo hábitos de vida saludables:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preferir alimentos saludables</li> <li>2. Consumir cantidades recomendadas por porción</li> <li>3. Ingerir diariamente frutas y verduras, crudas y cocidas</li> <li>4. Consumir carnes bajas en grasas (pollo, pescado, pavo)</li> </ol>		

5. Comer legumbres al menos dos o tres veces por semana, cuando no consumas carne.
6. No saltarse las comidas.
7. Evitar comer cerca de la hora de dormir.
8. Comer bien sentado en una mesa y no en la cama.
9. Comer tranquilos, sin apuro.

### **¿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 enfermar de diabetes, del corazón y de cáncer.

#### **Práctica guiada:**

##### **Desarrollemos la siguiente actividad:**

1. ¿Qué significa alimentarnos de manera correcta?
2. ¿Qué diferencias existe entre la alimentación saludable y poco saludable?

#### **Practica independiente:**

1. ¿Qué consecuencias tiene la alimentación saludable y poco saludable? Anota dos de cada una
2. ¿Por qué es importante mantener una alimentación saludable?

#### **Evaluación de cierre: Ticket de salida 28**

#### **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>