

Guía de Trabajo 28

Nombre docente:	Daniela Godoy A. – Hilda Baeza	
Curso:	3 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
28 Reenseñanza	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° 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: https://forms.gle/xkwhYCKxBqrsECh6</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"> • Profesora Daniela (3ºA): daniela.godoy@colegio-eduardodegeyter.cl • Profesora Hilda (3ºB): hilda.baeza@colegio-eduardodegeyter.cl 		
GUIÓN METODOLÓGICO		
<ul style="list-style-type: none"> • A continuación, reforzaremos sobre los contenidos que quedaron poco claros de la clase anterior, sobre alimentación saludable y poco saludable. • 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° 28. 		
Contenidos Guía 28, Semana 17 (clases virtuales):		
Modelaje:		
¿Cómo nos alimentamos?		
<p>Alimentación saludable: Los alimentos saludables tienen menos calorías, 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>Alimentación poco saludable: 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>		
¿Cómo podemos alimentarnos bien?		
Manteniendo hábitos de vida saludables:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preferir alimentos saludables 2. Consumir cantidades recomendadas por porción 3. Ingerir diariamente frutas y verduras, crudas y cocidas 4. Consumir carnes bajas en grasas (pollo, pescado, pavo) 		

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>