



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [carla.veliz@colegio-mineraelteniente.cl](mailto:carla.veliz@colegio-mineraelteniente.cl) (3°B),  
[dayson.moreno@colegio-mineraelteniente.cl](mailto:dayson.moreno@colegio-mineraelteniente.cl)(3°A),  
[monica.rodriguez@colegio-mineraelteniente.cl](mailto:monica.rodriguez@colegio-mineraelteniente.cl) (3°C)

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 3 N°: 17

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PÁG

ASIGNATURA: Cs. Naturales

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 3°A-B-C LETRA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

Priorización curricular: Nivel 1

OA 4: Describir la importancia de las plantas para los seres vivos, el ser humano y el medioambiente (por ejemplo: alimentación, aire para respirar, productos derivados, ornamentación, uso medicinal), proponiendo y comunicando medidas de cuidado.

OA 6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

OA 9: Investigar experimentalmente y explicar algunas características de la luz; por ejemplo: viaja en línea recta, se refleja, puede ser separada en colores.

OA 12: Explicar, por medio de modelos, los movimientos de rotación y traslación, considerando sus efectos en la Tierra.

Contenido a Trabajar:

#### CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



**INICIO:** Activación de conocimientos previos, de acuerdo con la clase 16.

Responde en tu cuaderno:



**¿Cuáles son las partes de una planta?**



**Nombra y da ejemplos de las clasificaciones de las plantas.**

Hoy te presento el objetivo de la clase:

**Conocer la clasificación de los alimentos.**

También encontrarás un PPT “**Clasificación de los Alimentos**” para reforzar la materia.

**DESARROLLO:** Lectura comprensiva y actividad.

¿Por qué nos alimentamos?

**ACTIVIDAD:**

¿Cuál es el origen de los alimentos que consumes habitualmente?

- Piensa en lo que comiste ayer y anótalo en la siguiente tabla.

### Tabla de Registro 1

- "Alimentos consumidos el día \_\_\_\_\_".

	Alimentos consumidos
Desayuno	
Colación	
Almuerzo	
Once	
Cena	

- ¿Cuál es el alimento que consumiste en mayor cantidad?

---

---

- ¿Cuál es el alimento que consumes en menor cantidad?

---

---

A continuación: Lectura y actividad.

Lean el siguiente texto sobre una alimentación equilibrada.

### ¿Qué aportan los alimentos?

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física.

Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

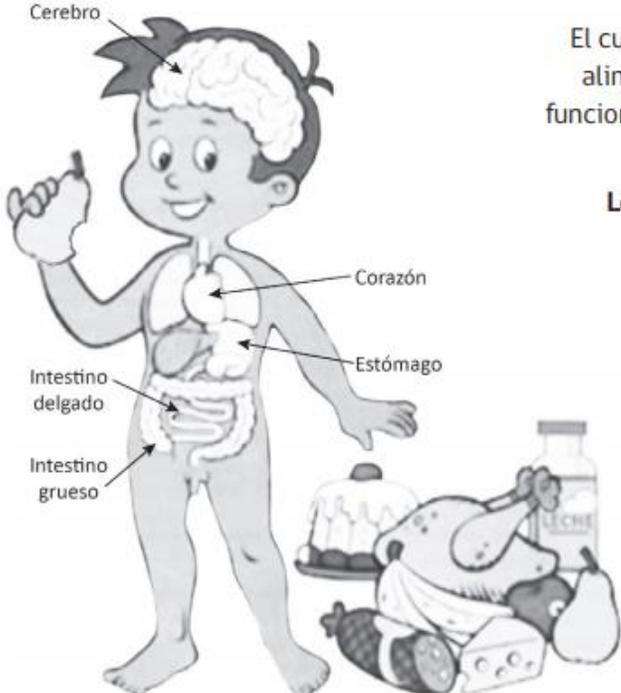
- crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
- tienen suficiente energía para estudiar y jugar.
- están mejor protegidos contra enfermedades.

Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes.

Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad.

Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente que propociona se llama carbohidrato. Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales. Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado proteína.

Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama grasa. Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar por ello hay que consumirlos en forma moderada.



El cuerpo humano necesita de los alimentos para el crecimiento y funcionamiento de todos sus órganos.

**¡Recuerda...  
Lo que comes te beneficia  
o te perjudica!**

Los alimentos se pueden clasificar en distintos grupos, según el nutriente que aportan al organismo y la función que cumplen en el cuerpo.

1. Según el texto, ¿qué significa tener una alimentación equilibrada? Expliquen.

---

---

---



Te invito a participar en el **HUERTO MINERALINO** del colegio, donde encontrarás muchas sorpresas para ayudar al medio ambiente.

