

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 - APRENDIENDO EN LINEA MINERAL

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

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 3 N°: 18

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:



INICIO: Activación de conocimientos previos, de acuerdo con la clase 17.

Responde en tu cuaderno:

¿Cuáles son las clasificaciones de los alimentos?

¿Por qué es importante cuidarnos en nuestra alimentación?

Hoy te presento el objetivo de la clase:

Conocer la clasificación de los alimentos.

También encontrarás un PPT "Función de los alimentos en el organismo" para reforzar la materia.

DESARROLLO: Lectura comprensiva y actividad.

Leen página 215 del texto escolar.

Alimentos según su función en el organismo



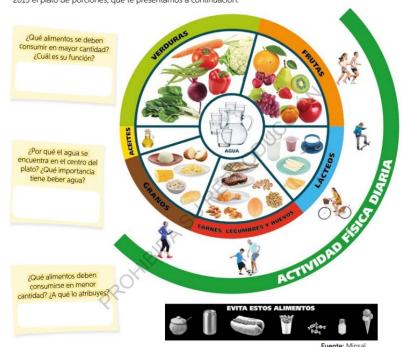
Actividad:

I. Observa la imagen de la rueda de los alimentos y escribe dos alimentos adicionales para cada uno de los segmentos ilustrados.



¿Qué y cuánto debemos comer?

Para representar los alimentos según las cantidades en las que se deben consumir, el Ministerio de Salud (Minsal) publicó en el año 2015 el plato de porciones, que te presentamos a continuación.



| frutas | |
|-----------|--|
| Verduras | |
| cereales | |
| carnes | |
| lácteos | |
| legumbres | |
| grasas | |

II. Muchos de los alimentos son necesarios para nuestro cuerpo, pero no todos se necesitan en la misma cantidad. Responde las preguntas.

| 1. | ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en mayor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué. |
|----|---|
| | |
| | |
| 2. | \dot{c} Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en menor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica. |
| | |
| | |
| | |

Dibuja tres ejemplos de cada uno. II. Vitaminas y minerales Carbohidratos. Ayudan a fortalecer el cuerpo Aportan energía inmediata contra enfermedades. para jugar, pensar, saltar, correr y otras actividades Tener buena visión, piel, uñas y cabello. Disminuir el sangrado de heridas. grasas proteínas Dan energía a largo plazo. Protegen órganos de golpes. Ejemplo: mantequilla, Ayudan a crecer, formar los huesos y dientes. Mantener y reparar los músculos y tejidos del cuerpo. mayonesa y aceites.

