



Ciencias Naturales

APOYO GUÍA N°19

Terceros Básicos



***Objetivo de Acuerdo a priorización: (OA 06)** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.

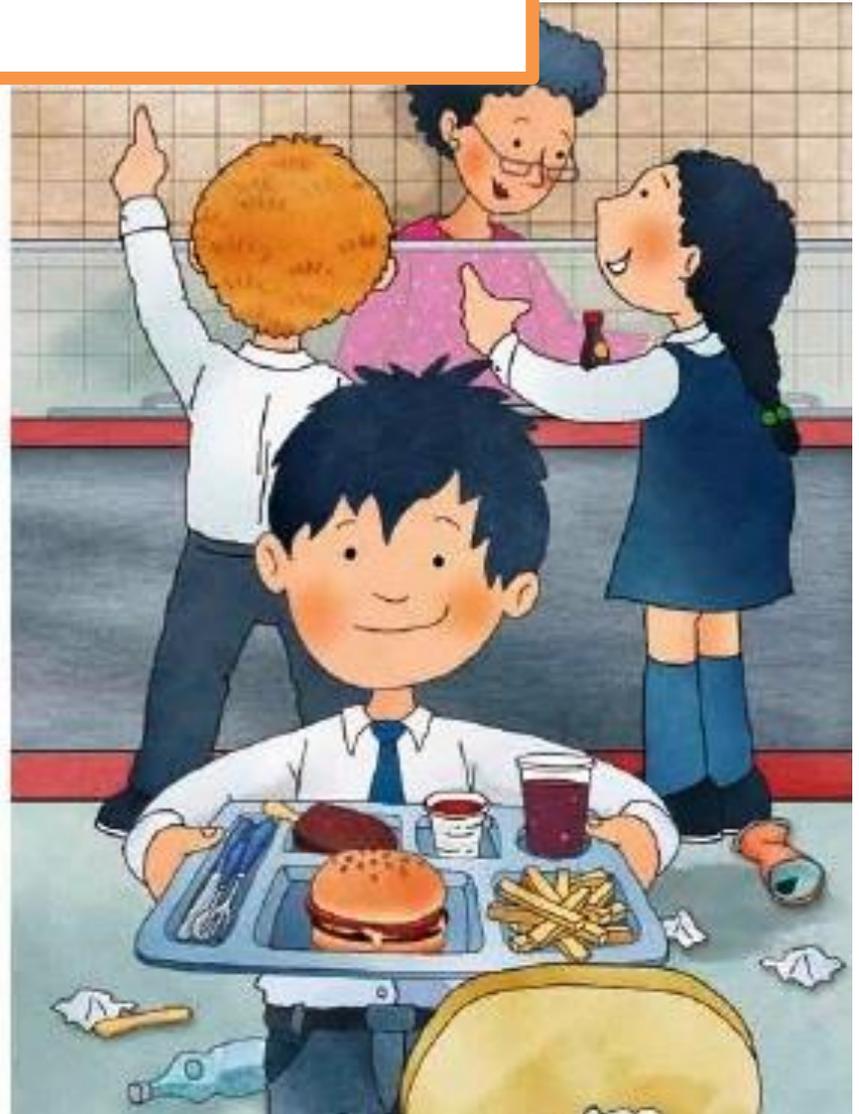
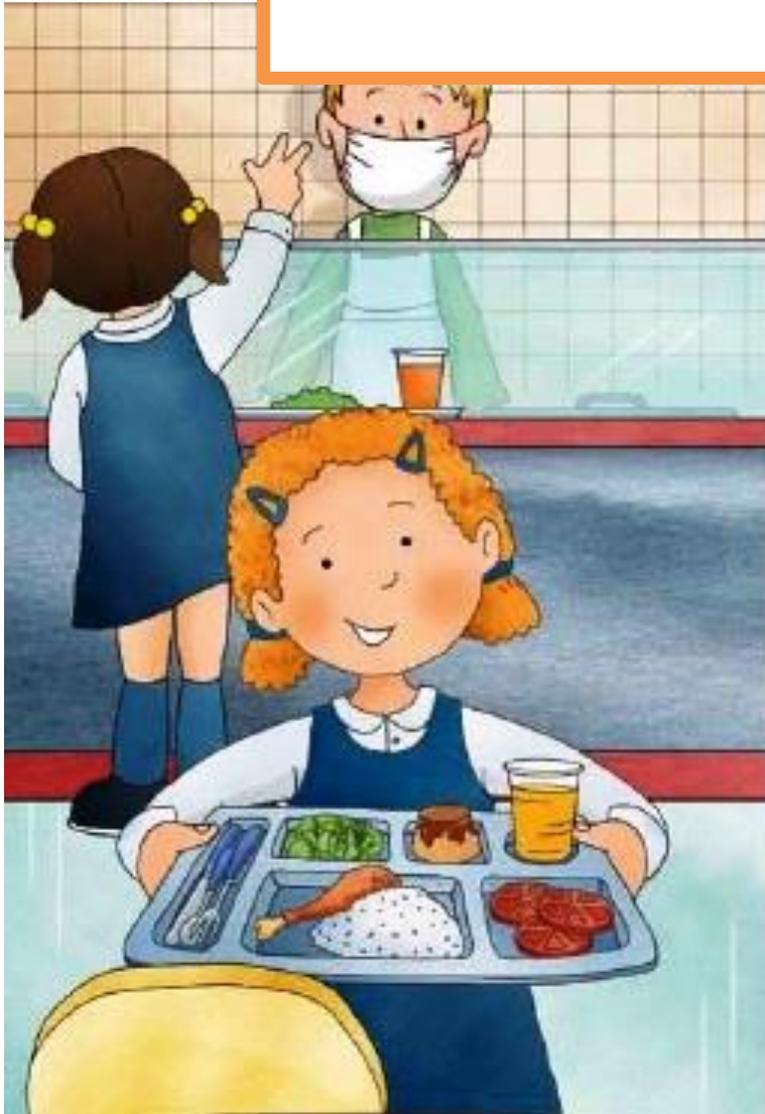
***Meta de Clase:** Clasificar alimentos de acuerdo a su origen y composición.

***Habilidad:** Clasificar e Identificar.

***Actitud:** Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y del propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.



LOS ALIMENTOS



¿Qué
sabes?

1. Observa las imágenes anteriores y encierra según la simbología:

Alimentos Saludables



Alimentos No Saludables



2. ¿Qué otros alimentos saludables conoces?

3. Marca con una x el lugar apropiado para almorzar.

4. ¿Porqué se debe comer en lugares limpios?



¿Cuáles son los
beneficios de
tomar desayuno?

Todos los alimentos que requiere tu cuerpo para conseguir la energía necesaria para realizar las actividades diarias, están compuestos por diferentes tipos y cantidades de nutrientes. Los alimentos se pueden clasificar según criterios como: **el origen, la composición y la función.**

Según el **origen**, hay alimentos de procedencia vegetal, como las frutas y verduras, y animal, como la leche, los huevos y la carne.

De acuerdo con su **composición y función**, los alimentos se clasifican en:

- Los que contienen gran cantidad de vitaminas y sales minerales que favorecen el crecimiento, como las frutas y las verduras.
- Los que contienen carbohidratos que entregan energía inmediata al organismo, como las masas y los cereales.
- Los de crecimiento, que contienen proteínas; estas permiten fabricar y reparar estructuras del cuerpo, por ejemplo, las carnes, los huevos y la leche.





Según lo mencionado,
te invito a desarrollar
guía de trabajo ...

Consultas sobre el contenido de la asignatura enviada a correos de profesoras:
dayson.moreno@colegio-mineraelteniente.cl (3°A), macarena.gonzalez@colegio-mineraelteniente.cl (3°B), monica.rodriguez@colegio-mineraelteniente.cl (3°C)

QUE ESTEN MUY BIEN...

