

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°4

CIENCIAS NATURALES

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Sumativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Alimentación Saludable			CURSO	4° básico
OA	CN03 OA 06 Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.				
Habilidades	- Identificar , observar , describir , completar				
Instrucciones Generales.	Lee atentamente cada una de las preguntas y enunciados de la guía - Anota tus dudas y consultas en el cuaderno - Revisaremos tus actividades en la siguiente clase con las respuestas y resultados - Para cualquier consulta o para enviar tu guía terminada te dejo mi correo electrónico mtirapegui@caplicacion.cl				

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Los alimentos aportan 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.

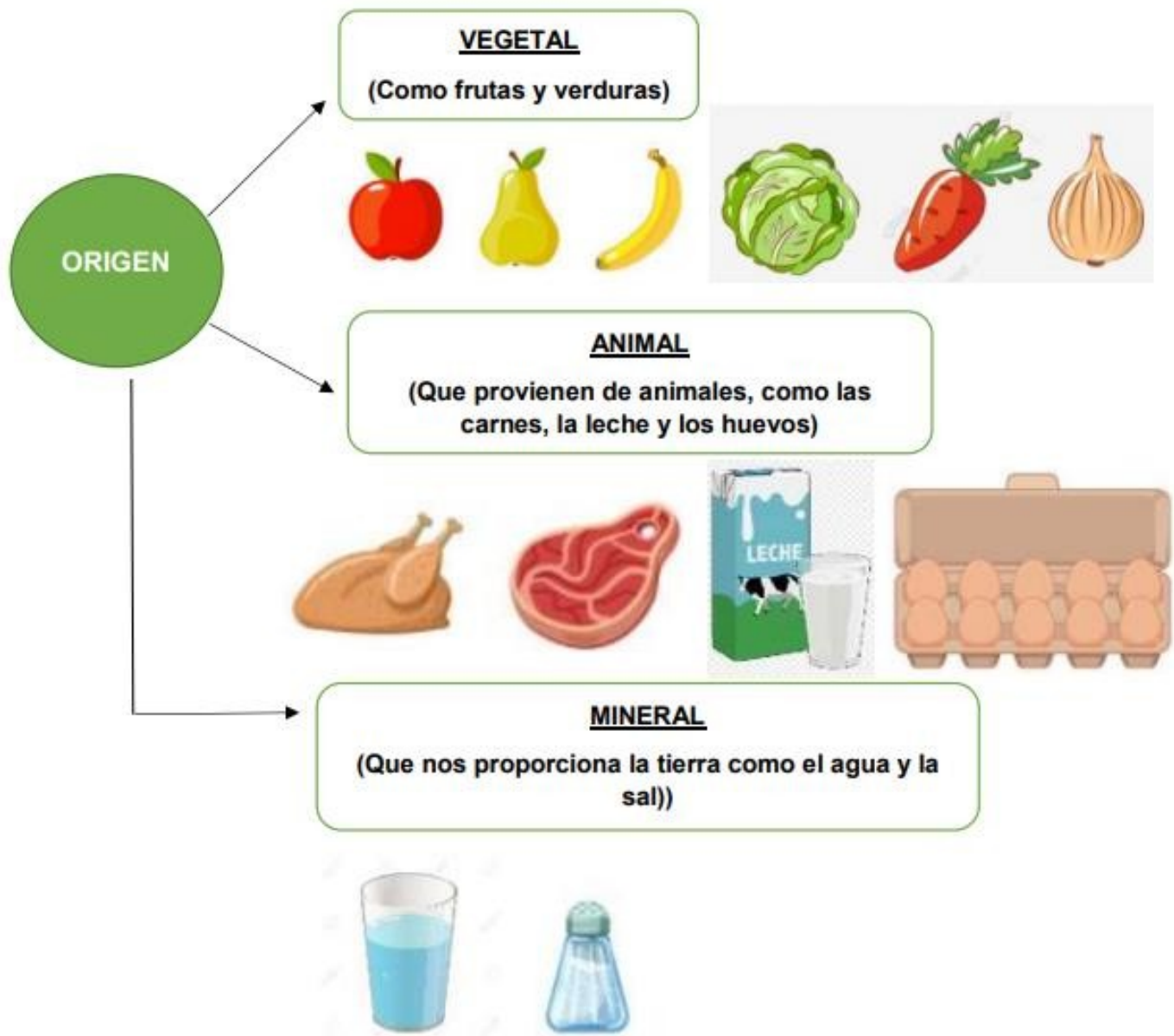
Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes. Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente proporcionado se llama carbohidrato. Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales. Cuando toman leche y comen carne y huevos, 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 y hay que consumirlos en forma moderada.

¿Cómo se originan los alimentos?

¿Cómo se originan los alimentos?



Los alimentos suelen diferenciarse entre sí por su origen, ya que debido a este mismo, podemos incluso hacernos una idea del beneficio que puede tener para nuestra salud.



ACTIVIDADES:

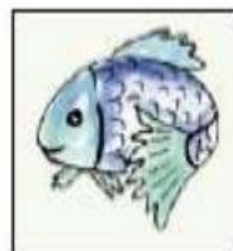
1) Pinta rellenando el círculo inferior de cada alimento que aparece. Colorea con **rojo** ● los de origen animal y con **verde** ● los de origen vegetal.



2) Completa la tabla con una cruz marcando el origen de cada alimento que allí aparece.

Alimentos	Origen	
	Animal	Vegetal
Leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espárragos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) Traza con una línea los alimentos y el animal del que proviene.



ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Como debes saber, a muchas personas les gusta comer hamburguesas, pizzas y tomar helados, pero este tipo de alimentos, altos en grasas, sal y azúcares, pueden dañar la salud si se consumen en grandes cantidades, por lo que son poco saludables. Por el contrario, ingerir frutas, verduras, cereales, carnes sin grasas, leche y yogur, en forma balanceada, ayudan a mantenerse sano, por lo que son alimentos saludables. A continuación te presentamos la pirámide alimenticia, la cual se establece un orden de los alimentos que debemos consumir a menudo (ubicados abajo), hasta los que menos debemos consumir (ubicados en la parte de arriba). En ella te aparece también mencionado con qué frecuencia de porciones semanales debiese ser consumido cada uno de ellos.



Observa el semáforo de los alimentos y pinta según lo indicado.



Roja	→	si debes comer ese alimento solo de vez en cuando
Amarilla	→	si debes comer ese alimento a menudo, pero no diariamente
Verde	→	si debes comer ese alimento todos los días



Trabajaste muy bien

No olvides enviar tu guía a la profesora
para que pueda evaluar tu trabajo