



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				

La salud se complementa mucho con los alimentos, ya que, en general la salud depende de varios factores, para estar saludable hay que comer adecuadamente, conteniendo los nutrientes que se necesitan en un grupo alimenticio.

Escribe 5 ejemplos de alimentos saludables, indicando que aportan nutrientes a tu cuerpo.

[illegible]

Recordemos el origen de los alimentos. Recorta y pega los alimentos, según su origen (animal o vegetal) de lo que comemos

Origen	Alimentos
Animal	
vegetal	
Ninguno	



Recuerda

Los alimentos contiene los nutrientes que necesita nuestro cuerpo .

Los alimentos son los **h**idratos de carbono , las **g**rasas , las proteínas, **v**itaminas , los **m**inerales y **f**ibras.

Completa las siguientes oraciones con los conceptos de los alimentos.

Las g_____ y los h_____ de c_____ nos aportan energía.

Las p_____ son necesarias para crecer adecuadamente .

Las v_____ y los m_____ son necesarios para estar sanos.

La f_____ ayuda a que el aparato digestivo funcione correctamente.

Marca el tipo de nutriente que nos aporta cada una de estos alimentos



Encierra en la alternativa correcta.

1_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

- a) dulces
- b) verduras
- c) completos

2_ ¿En qué situaciones debo lavarme las manos?

- a) Después de botar la basura
- b) Después de ducharme
- c) Antes de desayunar



3_ ¿Que alimentos se encuentran en la cúspide de la pirámide alimenticia?

- a) Frutas y verduras
- b) Huevos
- c) Grasas, aceite y dulces

4_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son considerados perjudiciales para nuestra salud?

- a) frutas y verduras
- b) Pescado y carnes
- C) dulces y las frituras Piensa y responde:

¿Por qué debemos comer carne, huevos y legumbres secas, a lo menos una vez a la semana?

¿En qué nos ayudan las vitaminas y los minerales?

¿Cuándo un alimento puede ser perjudicial para la salud?

¿Cuáles son los alimentos que aportan, principalmente, energía?

Consejos útiles

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar alimentos o comer.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de ir al baño.
- No consumir alimentos cuya procedencia se desconoce.
- Observar las fechas de vencimiento de los alimentos y no consumirlos si están vencidos.
- Higienizar constantemente los utensilios con los que se manipulan los alimentos.
- ¡No olvide! Que en sus manos está la salud y la vida



Lee la siguiente tabla, evalúa tus aprendizajes, marcando con un ✓ en el casillero que corresponda. L: Logrado M/L: Medianamente Logrado NL: No Logrado

Indicadores	Conceptos		
	L	ML	NL
DISPOSICION AL TRAJAO			
Inicio las tareas en forma ordenada y responsable			
Desarrollo las tareas en forma ordenada y responsable			
Finalizo las tareas en forma ordenada y responsable			
Contribuí a generar un buen ambiente para realizar mis tareas.			
Se da cuenta de sus errores.			
Corrige los errores.			
Trabajé en forma responsable y rigurosa.			
PARTICIPACIÓN			
Participó activamente en las tareas.			
Cumplo con las tareas asignadas en el tiempo dado			
Realiza la guía con buena disposición.			
RESPONSABILIDAD			
Reúne los materiales antes de iniciar la guía.			
Realiza la guía en los tiempos dados por el adulto			
Comprensión			
Comprende las instrucciones dadas.			
Sigue las instrucciones paso a paso			
Resuelve problemas al desarrollar su guía de trabajo en forma autónoma			
Aprendizajes desarrollados			
Estoy trabajando para lograr los contenidos trabajados			
Comprendo lo que significa alimentación saludable			
Identifico los nutrientes de los diferentes alimentos			
Clarifico los alimentos según su origen			
Identifico hábitos saludables			
Identifico hábitos no saludables			