



GUIA DE TRABAJO AL HOGAR 3°A-B-C 2020

Docente: Gabriela Vergara, Jeannette Sánchez, Alejandra Silva. **Asignatura:** Ciencias Naturales. **Fecha:** jueves 30 de julio de 2020.

Objetivo de Aprendizaje: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos (OA6)



Alimentación Saludable



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 criterio como el origen, la composición y la función.

Según el **origen**, hay alimentos de procedencia **vegetal**, como las frutas y las 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 y reparar estructuras del cuerpo, por ejemplo, las carnes, los huevos y la leche.

1.- Marca los alimentos de origen animal.

		
Pescado	Manzana	Huevo
		
Pan	Carne	Uvas

2.- Marca los alimentos de origen vegetal.

		
Manzana	Leche	Lechuga
		
Queso	Ensalada	Pollo



3.- Completa la tabla con los alimentos mencionados.

Pera – tallarines – carne – avena – brócoli – pescado

Ricos en vitaminas	Energéticos	De crecimiento

4.- Une con una flecha el concepto con su definición.

Concepto

Definición.

Nutrientes.

Masas y cereales.

Vitaminas.

Carnes, huevos y leche.

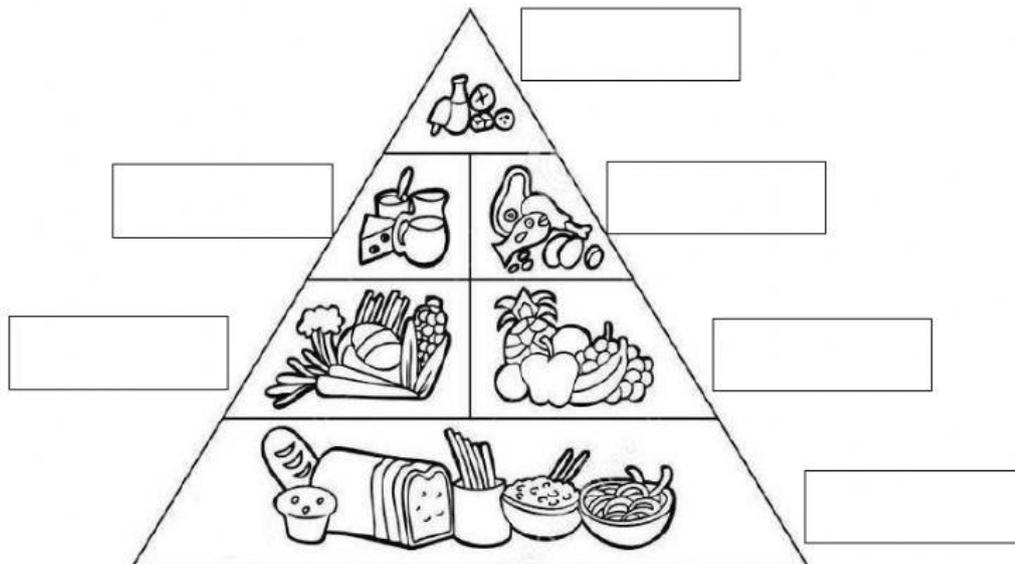
Proteínas.

Entregan energía necesaria.

Carbohidratos.

Frutas y verduras.

5.- Escribe en la pirámide el nombre de cada uno de los grupos de alimentos.



Lácteos

Verduras

Proteínas

Frutas

Grasas, aceites
y azúcar

Hidratos de
carbono

6.- Ahora que esta ordenada la pirámide, coloca V (verdadero) o F (falso) según corresponda.

A.- Podemos comer dulces cuantas veces queramos.

B.- Las verduras podemos comerlas varias veces a la semana.

C.- Los lácteos se consumen diariamente.

D.- Debemos consumir pocas proteínas.