 Departamento de Primer Ciclo Básico

Colegio Santa María de Maipú

Ciencias Naturales

**GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE N°20 CIENCIAS NATURALES**

**3°BÁSICO.**

Nombre: Curso: 3°\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **OA6:** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.  **Objetivo de la clase.** Clasificar alimentos según diferentes criterios. |

Si tienes dudas en tu guía puedes preguntar al correo [maría.duque@colegiosantamariademaipu.cl](mailto:maría.duque@colegiosantamariademaipu.cl) o en la próxima clase en vivo.

Para desarrollar las guías de autoaprendizaje puedes imprimirlas y archivarlas en una carpeta por asignatura o puedes solo guardarlas digitalmente y responderlas en tu cuaderno (escribiendo sólo las respuestas, debidamente especificadas, N de guía, fecha y número de respuesta).

cccdgegfdxfgggg



**HOLAAAAA**

**RECUERDA PRIMERO** **DEBES VER LA CAPSULA DE APRENDIZAJE N°13**

***“Clasificando alimentos según diferentes criterios”.*** *Luego puedes contestar esta guía de autoaprendizaje N°20 y revisarla con la retroalimentación .**Este* es el link de la clase vídeo o cápsula explicativa correspondiente al contenido de esta guía

**Actividad 1.**

Pinta de **verde** el círculo si el alimento de la imagen es **saludable** o **rojo** si es poco saludable.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Actividad 2.**

Responde V si la afirmación es verdadera o F si la afirmación es falsa.

1\_\_\_\_\_\_La betarraga es un alimento poco saludable.

2\_\_\_\_\_\_Las grasas o lípidos son nutrientes dañinos, poco saludables para el organismo.

3\_\_\_\_\_\_Los cereales, fideos, pan son alimentos energéticos de uso inmediato.

4\_\_\_\_\_\_Un atleta debe tener en su dieta diaria bastantes alimentos con carbohidratos.

5\_\_\_\_\_\_Alimentarse sanamente significa comer todos los días los mismos alimentos.

6\_\_\_\_\_\_Beber agua es fundamental para el organismo.

**Actividad 3.**

Marca con **X** los alimentos de origen vegetal o **X** los de origen animal.



**Actividad 4.**

Clasifica los siguientes alimentos de acuerdo con la principal función que tienen en el organismo.

Mantequilla

Aceite

Tomate

Carne

Pan

Leche

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Huevo

Pepino

Arroz

Atún

Fideos

Mandarina

ALIMENTOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Reguladores**  **Protectores** | **Energéticos** | **Constructores**  **Plásticos** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Autoevaluación.**

Colorea según lo que te identifique.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Puedo clasificar alimentos de acuerdo con su origen. |  |  |
| Puedo clasificar alimentos de acuerdo con su función y composición. |  |  |
| Puedo clasificar alimentos de acuerdo con los efectos que tienen en la salud. |  |  |