



## RETROALIMENTACIÓN GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE N°26 CIENCIAS NATURALES 3° BÁSICO.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: 3° \_\_\_\_\_

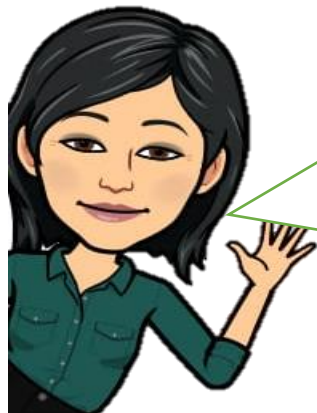
**OA6:** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

**Objetivo de la clase.**

- Repasar contenidos de la unidad Los Alimentos.

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).



**HOLA AAAA**

**RECUERDA QUE PRIMERO DEBES VER LA CÁPSULA DE APRENDIZAJE N°15**

**“Repaso de la unidad Los Alimentos”.** Luego puedes contestar esta guía de autoaprendizaje N°26 y revisarla con la retroalimentación. Este es el link de la clase vídeo o cápsula explicativa correspondiente al contenido de esta guía

<https://www.youtube.com/watch?v=p9E0E7ARRFg&feature=youtu.be>

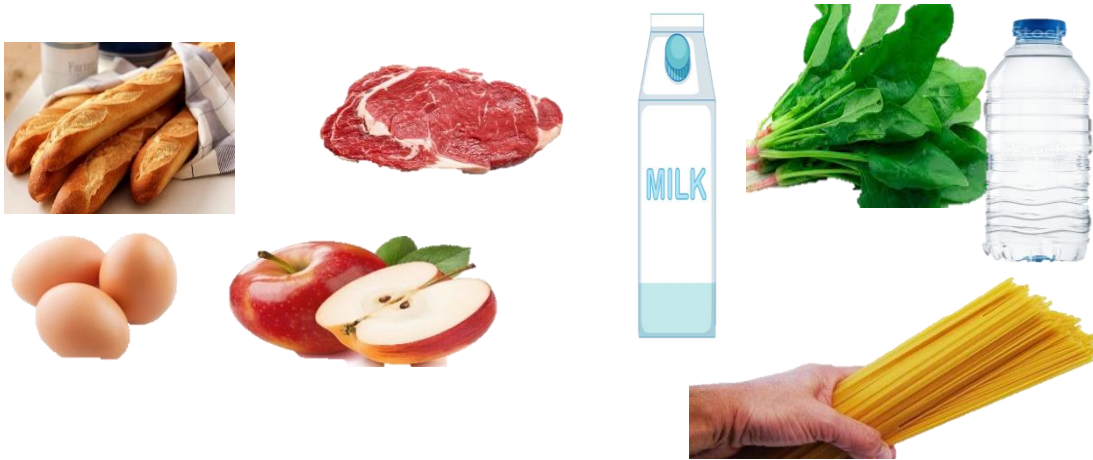
### Actividad 1

Relaciona los alimentos con el nutriente que contienen en mayor cantidad. Coloca el número del nutriente en la línea de cada alimento.

Columna A	Columna B
1. Carbohidratos	<u>5</u> lechugas
	<u>1</u> pan
2. Proteínas	<u>1</u> arroz
	<u>1</u> fideos
3. Lípidos/grasas	<u>3</u> paltas
	<u>2</u> carnes
4. Vitaminas	<u>4</u> manzanas
	<u>4</u> naranjas
5. Minerales	<u>2</u> leche
	<u>2</u> huevos
	<u>5</u> espinacas

## Actividad 2

Separa, clasifica los alimentos según su origen.



Vegetal	Animal	Mineral
Pan Espinacas Manzana Fideos	Carne Huevos Leche	Agua

## Actividad 3

Marca con una **X** los alimentos poco saludables.



#### Actividad 4

Escribe una V si la afirmación es verdadera o una F si es falsa.  
Justifica las falsas.

- F 1. Debes lavar tus manos siempre que lo recuerdes.  
**Se nos puede olvidar lavarnos las manos**
- F 2. Todas las personas debemos comer los mismos tipos de alimentos.  
**No, porque no todos tenemos las mismas necesidades nutricionales. Depende de la edad, estatura, actividad física, enfermedades de base.**
- V 3. Si estoy en periodo de crecimiento debo comer más proteínas.
- V 4. Los tarros de basura deben estar alejados de las zonas en que se está cocinando o comiendo.
- F 5. Puedes dejar los yogurts fuera del refrigerador para que no estén tan fríos. **No, los lácteos deben refrigerarse, se pueden descomponer por microorganismos patógenos.**
- V 6. Debes comer las carnes cocidas.
- F 7. Algunos alimentos se pueden cocer con limón.  
**Los alimentos sólo se cocinan con temperaturas altas.**
- V 8. Debes usar utensilios diferentes para cocinar verduras y/o carnes, o lavarlos con cloro al cambiar el alimento.
- V 9. Antes de comer una fruta debes lavarla muy bien.
- V 10. Debes comer variados alimentos.



Recuerda revisar tus respuestas con la guía de retroalimentación que se publica el viernes en la página del colegio.

Refuerza aquellos conceptos, contenidos, temas que no te hayan quedado claros.

Si tienes dudas recuerda enviar un correo a [maría.duque@colegiosantamariademaipu.cl](mailto:maría.duque@colegiosantamariademaipu.cl) o preguntar en la próxima clase en vivo.

**iiiiNos vemos!!!!**

### Autoevaluación.

Colorea según lo que te identifique.

Puedo clasificar alimentos según su nutriente principal.	SI	NO
Puedo clasificar alimentos según su origen	SI	NO
Puedo identificar alimentos saludables de poco saludables.	SI	NO
Puedo discriminar entre hábitos alimenticios adecuados de no adecuados, justificando mis respuestas	SI	NO