	Guía refuerzo		Fecha	
			Tiempo	
	Curso	4º A y B	Pje. teórico	
	Docentes	Mariely Arce Linda Martínez	Pje. logrado	
	Estudiante		Nota	

GUÍA DE REFUERZO

Alimentación saludable



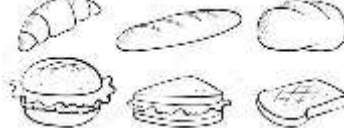
Todos los alimentos que requiere tu cuerpo para conseguir energía necesaria para realizar actividades diarias, están compuestos por diferentes tipos y cantidades de **nutrientes**. Los **alimentos** se pueden clasificar según criterios como: el origen, la composición y la función:

Según el origen, hay alimentos de procedencia **vegetal**, como las frutas y verduras, y **animal**, como la leche, los huevos y la carne.

De acuerdo con su **composición** y **función**, los alimentos: 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 cereales.
- Los de crecimiento, que contienen proteínas; estas permiten fabricar y reparar estructuras del cuerpo, por ejemplo, las carnes, los huevos y la leche.

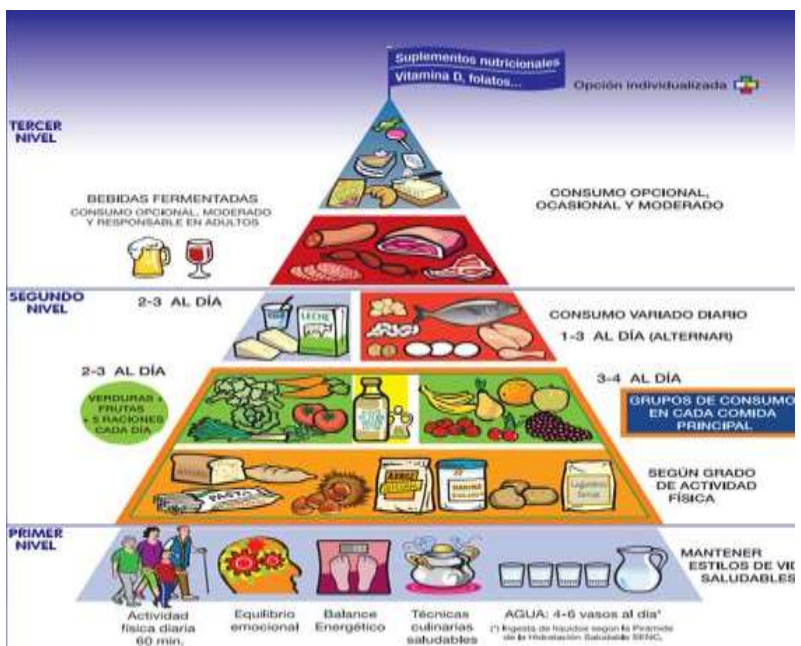
Síntesis:

<u>ORIGEN</u>	<u>COMPOSICIÓN Y FUNCIÓN</u>	
Animal	Favorecen el crecimiento Reparar estructuras del cuerpo	
Vegetal	Favorecen el crecimiento	
Carbohidratos	Entregan energía	

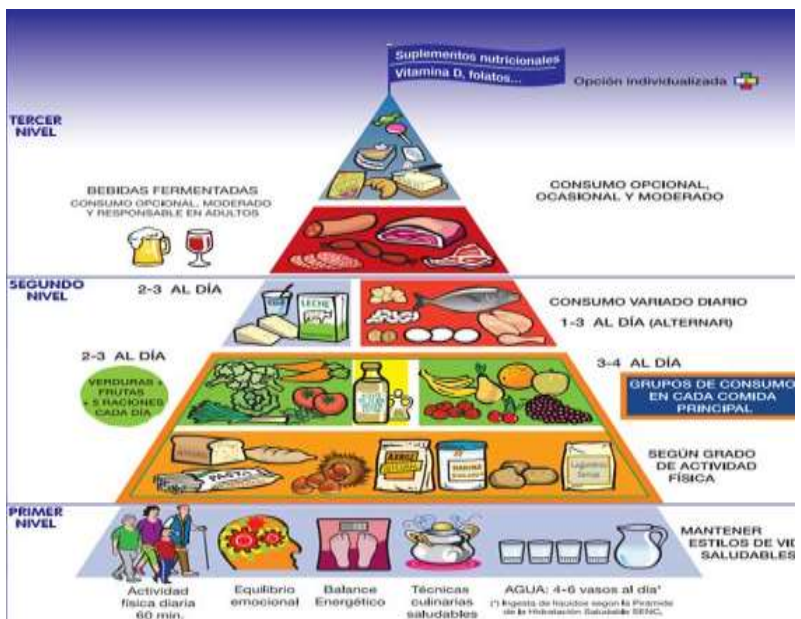
Síntesis:


Al consumir una variedad de alimentos que aporten nutrientes en las cantidades necesarias para cada persona, estas llevando una dieta equilibrada. La Pirámide alimentaria nos ayuda a organizar el consumo de alimentos.

Pirámide alimenticia: (recorta y pega en el cuaderno de la asignatura)



Pirámide alimenticia: (recorta y pega en el cuaderno de la asignatura)



	Guía de Ciencias Naturales		Fecha	
			Tiempo	
	Curso	4º A y B	Pje. teórico	
	Docentes	Mariely Arce Linda Martínez	Pje. logrado	
	Estudiante		Nota	

Ficha 1

OA06 Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables

Habilidades: Clasificar, distinguir, aplicar.

Instrucciones:

- 1.- Antes de responder las preguntas, lee guía de refuerzo.
- 2.- Observa video: <https://www.youtube.com/watch?v=UkJkAWNzVek>
- 3.- Responde las preguntas, cuidando ortografía y redacción.
- 4.- Completa mapa conceptual y tabla de datos.

I.- Lee la siguiente situación y marca según corresponda:

Un niño de tu colegio acostumbra llevar de colación alfajores, galletas de chocolates, papas fritas y bebida. Si tuvieras que aconsejarlo para que cambie sus hábitos alimenticios, ¿qué le sugerirías?

a) Comer mayor cantidad de:

Chocolates y bebidas

Frutas y verduras

b) Consumir alimentos como:

Ensaladas y legumbre

Hamburguesas y papas fritas

c) El niño que tipo de comida consume:

Saludable

Poco saludable.

II.- Completa la tabla marcando con una X el origen de los alimentos.

ALIMENTOS	ORIGEN	
	ANIMAL	VEGETAL
Leche		
Espárragos		
Huevos		
Palta		

III.- Dibuja alimentos según si son saludables o poco saludables:

Alimentos saludables	Alimentos poco saludables

IV.- Responde verdadero (V) o falso (F):

- a) _____ Los alimentos altos en grasas perjudican tu salud
- b) _____ Para estar sano no es necesario tener una alimentación equilibrada
- c) _____ Las frutas y verduras entregan vitaminas a nuestro cuerpo.
- d) _____ Las papas fritas y hamburguesas corresponden a una alimentación Equilibrada.

V.- Marca con una X los hábitos alimenticios saludables:

- _____ Comer acostado
- _____ Lavarse las manos antes de comer.
- _____ Comer frente al computador.

¿Cuál de estos hábitos saludables tienes tú?
