

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

GUÍA DE REFUERZO

Alimentación saludable

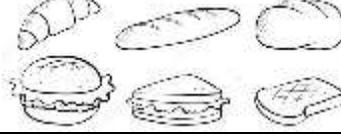
Todos los alimentos que requiere tu cuerpo para conseguir energía necesaria para realizar actividades diarias, están compuestos por diferentes tipos y cantidades de **nutrientes**. Los **alimentos** se pueden clasificar según criterios como: el origen, la composición y la función:

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.

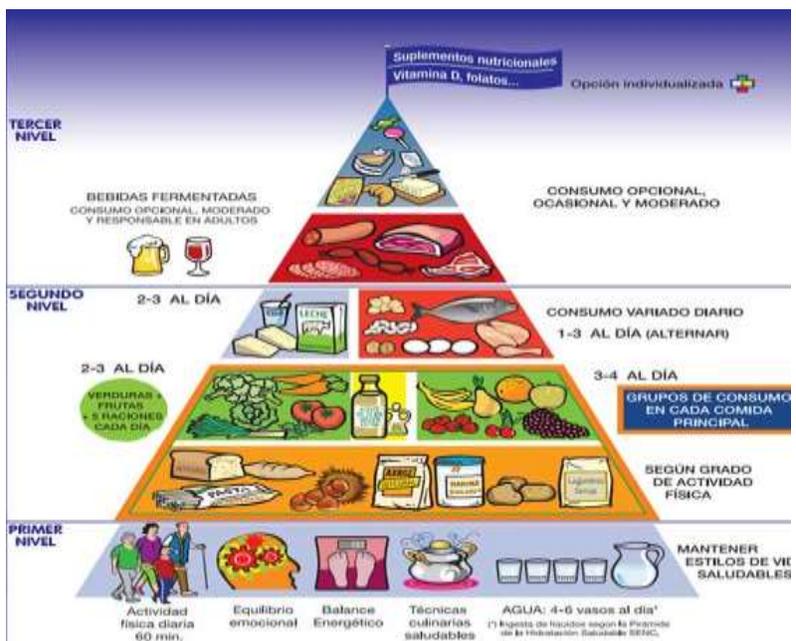
Síntesis:

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

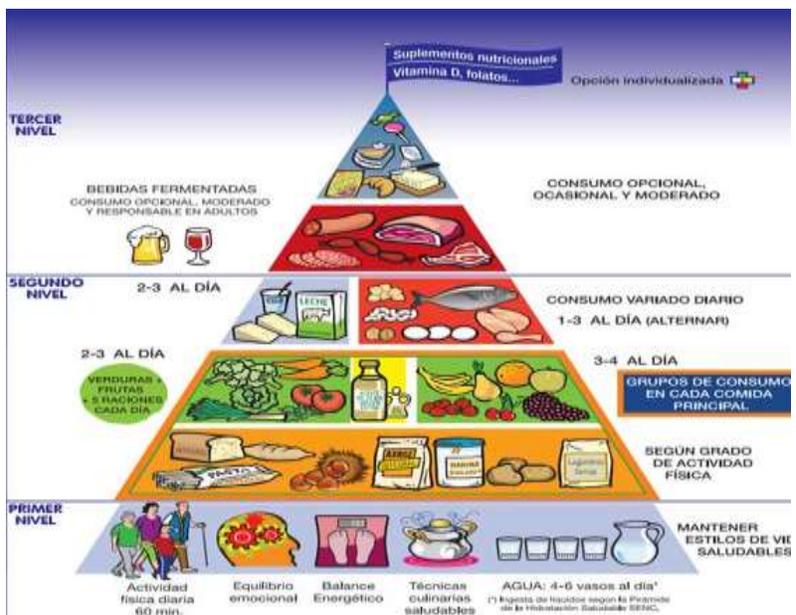
Síntesis:

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)



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

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?

---

