

# CIENCIAS-TERCEROSAB-OA6-GUÍA26-SEMANA29

Guía de Ciencias Naturales

Profesoras Bárbara Gómez Fuentes - Valeska Tobar Rodríguez

Objetivo de la clase: Conocer las bases de una alimentación balanceada para favorecer el organismo y buen funcionamiento.

OA Priorizado 6 Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.

Indicador de Evaluación: Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada.

**\*Obligatorio**

1. Nombre y apellido \*

---

2. Curso \*

*Marca solo un óvalo.*

3°A

3°B

¡HOLA!



Buenos días niños y niñas, espero que se encuentren muy bien junto a sus familias. En nuestra guía anterior aprendimos que los alimentos son de origen animal y vegetal y que cada uno nos aporta diferentes nutrientes a nuestro cuerpo, así crecemos sanos y fuertes.

Para esta semana continuaremos con nuestros aprendizajes conoceremos como se lleva a cabo una alimentación saludable o equilibrada.

Observa la imagen, lee y responde.

¿Está rico lo que estás comiendo?



Sí, me encantan las frutas, verduras y también la leche.

3. 1) De la imagen anterior, ¿Quién está consumiendo una alimentación equilibrada o balanceada? 1 punto  
¿Por qué? \*

---



---



---



---



---



¿Podrías alimentarte todos los días solo de carne o leche? Definitivamente, no. Tener una alimentación equilibrada significa consumir una variedad de alimentos que aporten nutrientes en las cantidades necesarias para cada persona. Un niño no necesitará los mismos nutrientes ni en las mismas cantidades que un adulto; esto dependerá, por ejemplo, de la edad, de la masa corporal, de la estatura y de la actividad física que realiza. Con el fin de organizar el consumo diario de alimentos, se creó la pirámide alimenticia. Tiene forma de pirámide para representar que todo lo que se encuentra en la base debería consumirse en mayores cantidades durante el día, mientras que los alimentos ubicados en la punta de la pirámide deberían ser ingeridos en porciones pequeñas.

Observa la pirámide alimentaria y luego responde las preguntas 2,3 y 4

## Pirámide alimentaria



4. 2) Según la pirámide ¿Qué alimentos se consumen en menor cantidad? \* 1 punto

---

---

---

---

---

5. 3) Marca los alimentos que debemos consumir a diario para tener una alimentación balanceada o equilibrada. \* 1 punto

*Selecciona todos los que correspondan.*




- Pasteles
- Frutas
- Verduras
- Agua
- Cereales
- Lácteos
- Mayonesa
- Papas fritas

6. 4) Completa la siguiente oración con la palabra que falta. Para mantener una alimentación equilibrada o balanceada debemos realizar ... \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Asados
- B) Fiestas familiares
- C) Ejercicios
- D) Afiches

Observa y analiza la siguiente tabla

			
Edad (años)	23	65	12
Masa corporal (kg)	56	78	40
Estatura (cm)	1,65	1,70	1,48
Actividad física	Dos veces por semana	Dos veces por semana	Cuatro veces por semana

7. 5) ¿Quién de ellos realiza mayor actividad física? \* 1 punto

---

8. 6) ¿Cuál de estas personas crees que necesita ingerir mayor cantidad de alimentos energéticos y de crecimiento?, ¿por qué? \* 1 punto

---



---



---



---



---

9. 7) Según lo aprendido en esta guía ¿Por qué es tan importante una alimentación equilibrada? ¿En qué favorece al organismo? \* 1 punto



# Ticket de salida

---

---

---

---

---



¡Felicitaciones has mejorado mucho!

Ahora podemos continuar aprendiendo.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios