



CIENCIAS NATURALES UNIDAD 4: LOS ALIMENTOS

| Nombre | Curso | Fecha |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------|
| | 3° __ | ___/___/2020 |
| Tiempo estimado: 60 minutos | Habilidad Observar, Conocer | |

Objetivo de Aprendizaje:

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

En esta unidad, aprenderás la importancia que tienen los alimentos en nuestra vida.

Alimentación equilibrada

1. Observa la imagen y realiza las actividades.

¿Está rico lo que estás comiendo?



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

- a. Marca en la imagen los alimentos ricos en vitaminas.
- b. Encierra en un círculo al niño que se alimenta de manera saludable. Explica.

- c. ¿Cuál de los niños crees que tiene una alimentación equilibrada? ¿Por qué?

2. Realiza las siguientes actividades en la pirámide de alimentos.

Pirámide alimentaria



- a. Encierra en un círculo rojo el grupo de alimentos que debes consumir en menor cantidad y en un círculo verde los que debes comer en mayor cantidad.
- b. Crea un menú de alimentación equilibrada para un día de la semana. Para ello utiliza los alimentos que aparecen en la pirámide alimenticia.

| Desayuno | Almuerzo | Cena |
|----------|----------|------|
| | | |

3. Observa la tabla y responde las preguntas:



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

a. ¿Quién de ellos realiza mayor actividad física?

b. ¿Cuál de estas personas crees que necesita ingerir mayor cantidad de alimentos energéticos y de crecimiento? ¿por qué?

Alimentos saludables y poco saludables

4. Lee la siguiente situación y responde:

Un niño de tu colegio acostumbra llevar de colación alfajores, galletas de chocolate, 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 legumbres hamburguesas y papas fritas

c. Y, además, que no olvide beber:

5 a 6 vasos de agua al día. 8 vasos de agua a la semana

5. Lee la siguiente situación y responde las preguntas.

Martina no toma desayuno antes de ir al colegio, porque prefiere comer ramitas, papas fritas o tomar helados. Durante el almuerzo solo come sándwiches de salame acompañados de papas fritas con mayonesa, ketchup y bebida.

a. ¿Qué tipo de alimentos consume Martina? Marca con una X.

Saludables Pocos saludables

b. Sugiere a Martina dos alimentos saludables para el desayuno y dos que pueda consumir en el almuerzo.

| Desayuno | Almuerzo |
|----------|----------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |