



Material Primer Ciclo

Colegio Mary and George's School

Fecha entrega **12-03-2021**

Fecha devolución **30-03-2021**

Curso **4° básico**

Guía Pedagógica de trabajo en casa	
Nombre del estudiante	
Asignatura	Ciencias naturales
Unidad de Nivelación	Vida saludable
Contenido	Alimentos saludables y no saludables.
Docente de la Asignatura	Miss Carla Pérez





Estimado/a estudiante y familia, esperando que se encuentren bien, envío material de ciencias naturales para trabajar desde casa.

La guía consta de actividades las cuales deben ser **realizadas por el o la estudiante**.

Debe leer en compañía de un adulto las instrucciones de cada actividad.

Para cualquier duda puede contactarme al siguiente correo:

profe.carla.perez@gmail.com

Mucho éxito en el desarrollo de las actividades.

Saludos

Miss Carla Pérez



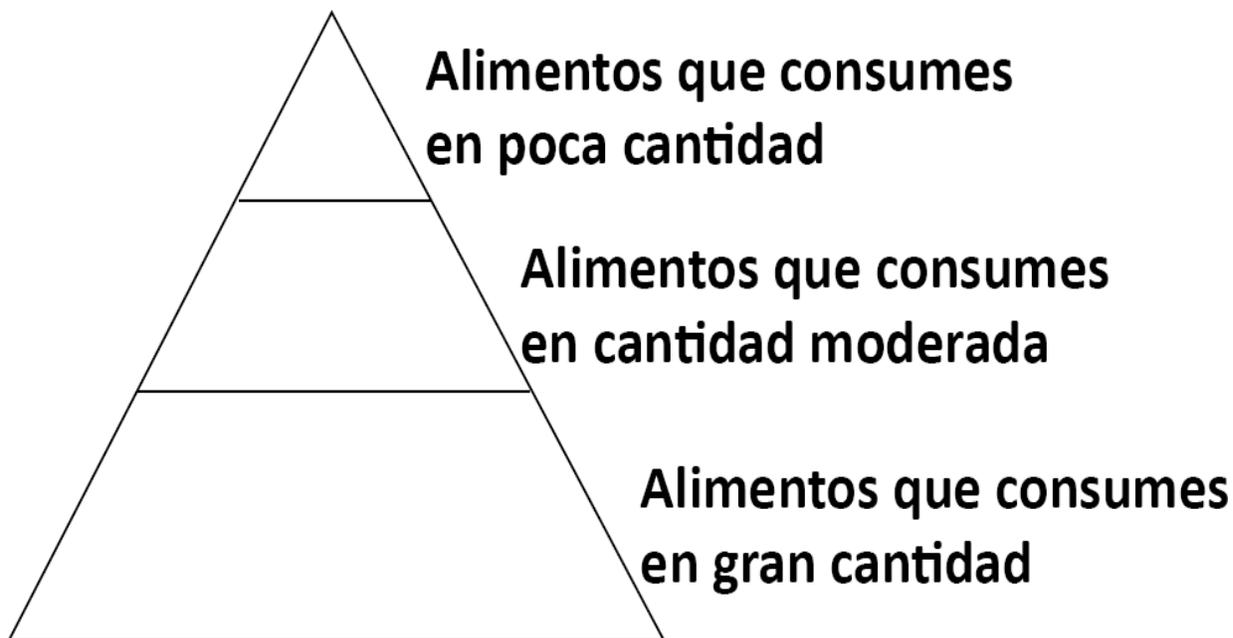
HÁBITOS ALIMENTICIOS SANOS

Para estudiar los hábitos que debemos tener para una vida sana, investigaremos tratando de responder la pregunta, ¿cómo sabemos cuándo un alimento es saludable?

Conversen con su familia acerca de los alimentos que consumen todos los días. Piensen y elaboren respuestas a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuándo creen que un alimento es saludable? Expliquen.

- ✓ ¿Cuáles son los alimentos que comen diariamente? Elaboren un listado de ellos; luego, ordénelos en un esquema como el que se muestra en la figura. Pueden dibujar o pegar recortes de alimentos.



¿Creen que es variada su alimentación? ¿Por qué?

¿Consideran su alimentación saludable? ¿Por qué?



Tipos de alimentos, funciones y efectos.

LOS ALIMENTOS

Los alimentos contienen distintas sustancias que el ser humano necesita como fuente de **energía** y como **materiales** para construir sus propias estructuras.

Gracias a ellos nuestro cuerpo puede funcionar, crecer, desarrollarse y mantenerse sano. Los alimentos se clasifican de distintas maneras:

- ✓ Según su función en el organismo.
- ✓ Según su efecto sobre la salud.

FUNCIÓN PRINCIPAL EN EL ORGANISMO.

- ✓ Estructurales
- ✓ Energéticos
- ✓ Reguladores

EFFECTOS SOBRE LA SALUD.

- ✓ Saludables
- ✓ No saludables

Saber la **FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS** en el organismo te permitirá elegir los adecuados para crecer sano.

Alimentos Estructurales

En ellos abundan las proteínas, ellas ayudan a fortalecer los diferentes componentes del cuerpo y los órganos. Pueden ser de origen animal o vegetal.



Alimentos Energéticos

Contienen muchos azúcares o grasas, que son sustancias que aportan energía. Con la energía podemos mover los músculos, el cerebro piensa y el corazón late.

Alimentos Reguladores

Contienen abundantes vitaminas (A, B, C, D y E) minerales (calcio, hierro y el sodio)

Estas sustancias son necesarias en baja cantidad para evitar enfermedades.

Aportan muchas vitaminas y minerales los alimentos vegetales, los cereales, legumbres, frutas y hortalizas y alimentos de origen animal.



EFECTO DE LOS ALIMENTOS SOBRE LA SALUD.

ALIMENTOS SALUDABLES



ALIMENTOS NO SALUDABLES





Alimentos según su efecto sobre la salud.

Según sus efectos los alimentos pueden ser clasificados en: Alimentos Saludables y Alimentos no saludables.

- ✓ Los alimentos saludables tienen menos calorías, azúcar, grasas de origen animal y sodio en cantidades adecuadas te mantienen sano.
- ✓ Los alimentos no saludables tienen muchas calorías, alto grado de azúcar y grasas, su consumo habitual puede provocar enfermedades. Estos alimentos también se pueden reconocer por el sello de advertencia.

Actividad: elabora un plan de alimentos saludables que debes consumir para mantener tu cuerpo saludable, considerando al menos 2 alimentos del tipo estructural, energético y regulador (para tres días).

	Lunes	Martes	Miércoles
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			