
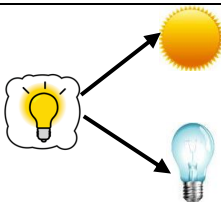
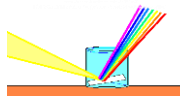


<b>Asignatura:</b> Ciencias Naturales	
<b>Docente</b> : Claudia Honorato S.	<b>Curso:</b> 5º Básico A
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> OA6 3º Básico Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	
<b>Contenido:</b> Cuerpo humano y salud. Identificación de alimentos saludables.	
<b>Habilidad:</b> Identificar entre los alimentos de consumo diario los saludables para el cuerpo.	
<b>Semana N°:</b> 16 (Lunes 13 al 17 de Julio del 2020)	

Horario sugerido				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Retroalimentación con el apoderado.	Lenguaje	Matemática	Historia	Cs Naturales
	Inglés		Ed Física	Orientación
<p>Estimado apoderado:</p> <p>Recordarle a su hijo/hija que realice la guía de estudio en el día sugerido en el horario.</p> <p>Realizar la guía de estudio en un tiempo máximo de 45 minutos.</p> <p>En los días que se sugiere el trabajo de 2 asignaturas, tener un recreo entre una y la otra.</p>				

## Unidad de Repaso

¿**Qué** veremos durante el **mes de Julio**?

			
Los alimentos Saludables.	<b>Dieta Balanceada</b>	La luz y fuentes luminosas	Propiedades de la luz

¿**Qué** haré hoy?

**Hoy** voy a **recordar** sobre la dieta balanceada.

¿**Para qué** recordaré?

Para comprender y no olvidar la importancia de una dieta balanceada para mantener un cuerpo sano.

### 1.- Para comenzar

revisa la cápsula motivacional,  
que será enviada al WhatsApp de tú apoderado, el día que le corresponde  
a la asignatura.



### 2.- Sigamos,

¿De qué se trata el video que viste en la cápsula?

**Mira, recuerda** y luego **encierra** la respuesta.



### 3.-Escucha con atención al papá o la mamá:

<p>¿<b>Qué</b> es una dieta balanceada?</p>	<p>Es aquella alimentación que incorpora todos los alimentos ricos en <b>nutrientes</b> y en las cantidades necesarias para el desarrollo y crecimiento de un cuerpo sano.</p>
---	--

### 4.-Recuerda ¿Cuál de estos alimentos son legumbres?.

**Encierra** la respuesta.



5.- Revisa la siguiente tabla del INTA para el consumo diario de alimentos:



Alimentos		Frecuencia	Cantidad	
Lácteos sin azúcar		diaria	3 unidades	
Verduras		diaria	2 platos	
Frutas		diaria	3 unidades	
Pescado		2 veces a la semana	1 presa chica	
Pollo, pavo, carnes		2 veces a la semana	1 presa chica	
legumbres		2 veces a la semana	1 plato chico	
huevos		2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales. Pastas o papas cocidas.		4 a 5 veces por semana	1 plato chico	
panes		diario	2 unidades / 1 y medio	
Aceites		diario	4 cucharaditas chicas	

6.-Piensa,

¿Cuál de los alimentos que aparecen en la tabla del INTA, te gustaría comer más? Escribe o dibuja tú respuesta.

--	--	--

7.- Piensa y encierra tú respuesta:

¿Cuál de estos platos contiene verduras, proteínas y pastas?

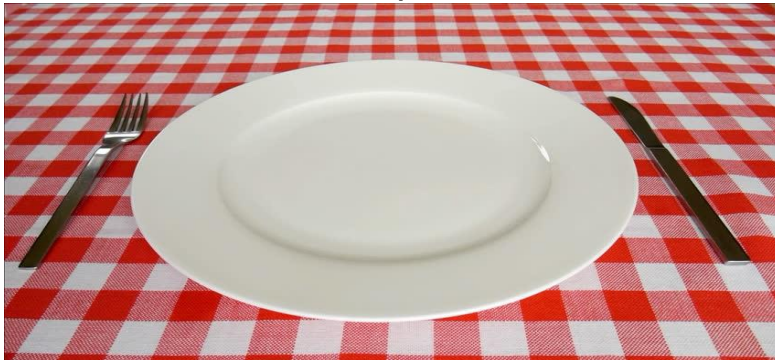


8.- Piensa y dibuja en el siguiente plato de comida algún tipo de carne, que te guste.

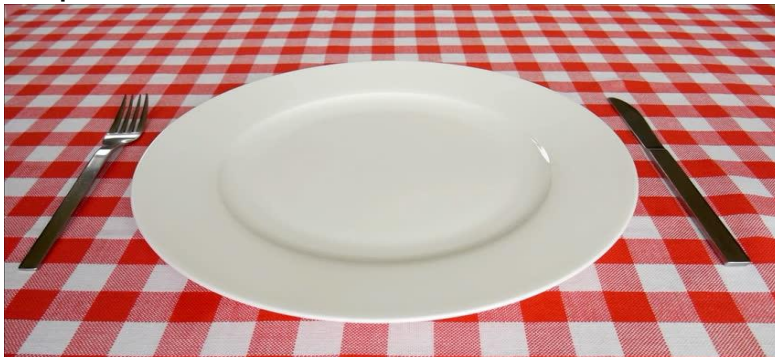


9.- Ahora, piensa y dibuja en el plato:

✓ Una comida balanceada para el almuerzo.

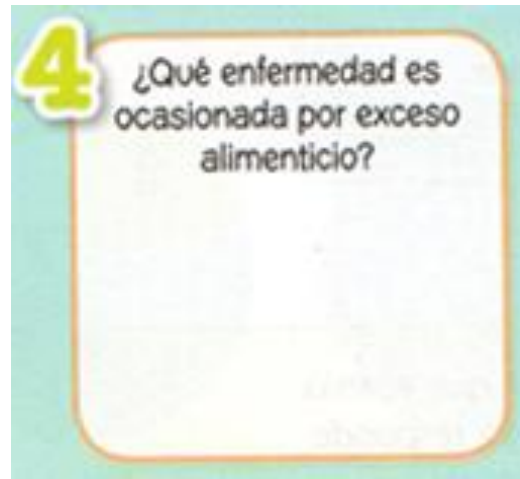


✓ Tú plato de comida favorito.

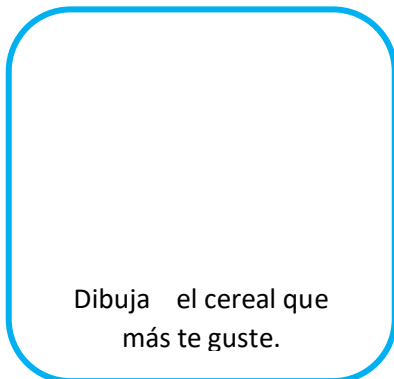


10.-Y para terminar,

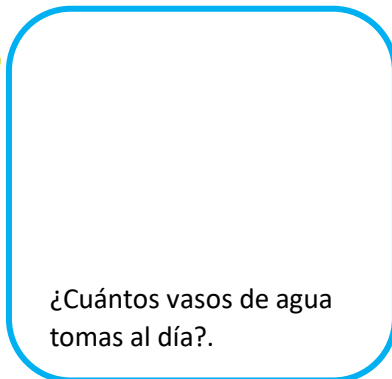
**Responde** las siguientes preguntas correspondiente a la unidad Alimentación saludable Texto Cs Naturales 3º Básico, página 224.



5



6



Recuerda al terminar, sácales una foto a los puntos 6,7,8,9 y 10 y se la envías al whatsapp de la profesora Claudia.



Tú siempre puedes 🙌

Evaluación

Asignatura Cs Naturales

Semana 16 : del Lunes 13 al Viernes 17 de Julio del 2020

Nombre del colaborador: \_\_\_\_\_

Se solicita evaluar el desempeño de su hijo/a según lo observado por usted, en esta guía.

Marcar con una X su evaluación

Indicador	Con mucha dificultad 1	Con algo de dificultad 2	Sin dificultad 3
<b>Responsabilidad - disposición</b>			
Realiza la guía con buena disposición.			
Sigue las instrucciones paso a paso.			
Se da cuenta de sus errores.			
Corrige los errores.			
Realiza la guía en los tiempos dados por el adulto.			
<b>Del contenido</b>			
Se interesa por el tema visto.			
Comprende que es una dieta saludable.			

De antemano, muchas gracias por su apoyo y colaboración permanente.