



Asignatura	CIENCIAS NATURALES		
Docente	Sandra Aguilera Lira		
curso	6° Básico A		
Objetivos	Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables (CN03 OA 06)		
Contenidos	Clasificar y completar tabla, explicar y registrar respuestas a las preguntas.		
Habilidades	Identificar , observar , describir , completar		
Semana	N° 19	Periodo	Lunes 10 al Viernes 14 de Agosto 2020.
Links video			

<i>HORARIO DE ESTUDIO EN EL HOGAR</i>				
<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
Retroalimentación con la profesora (cápsulas semanales)	<i>Lenguaje</i>	<i>Matemática</i>	<i>Historia</i>	<i>Naturaleza</i>
	<i>Inglés</i>	<i>Orientación</i>		<i>Educación Física</i>

LOS ALIMENTOS SALUDABLES

En esta semana vamos a recordar el tema "Los alimentos". Primero te invito a ver el video para profundizar más el tema, luego a reflexiona con tu familia sobre lo tratado en el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=ceaiqb53ska>.

La salud se complementa mucho con los alimentos, ya que, en general la salud depende de varios factores, para estar saludable hay que comer adecuadamente, conteniendo los nutrientes que se necesitan en un grupo alimenticio.

En esta clase, investigarás para responder la pregunta ¿qué es una alimentación saludable?.

Escribe 5 ejemplos de alimentos saludables , indicando que aportan nutrientes a a tu cuerpo .

Alimentos	Aportes	Función cumple en nuestro cuerpo
Ejemplo: Leche		

Recordemos el origen de los alimentos.

Recorta y pega los alimentos, según su origen (animal o vegetal) de lo que comemos

Origen	Alimentos
Animal	
vegetal	
Ninguno	



Recuerda

Los alimentos contienen los nutrientes que necesita nuestro cuerpo .

Los alimentos son los **hidratos de carbono** , las **grasas** , las **proteínas**, **vitaminas** , los **minerales** y **fibras**.

Completa las siguientes oraciones con los conceptos de los alimentos.

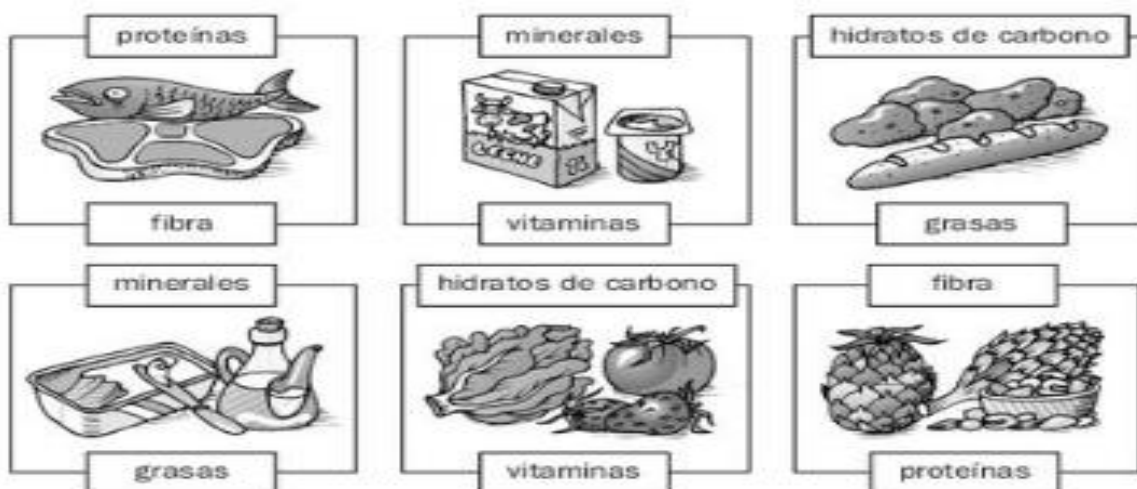
Las **g**_____ y los **h**_____ de **c**_____ nos aportan energía.

Las **p**_____ son necesarias para crecer adecuadamente .

Las **v**_____ y los **m**_____ son necesarios para estar sanos.

La **f**_____ ayuda a que el aparato digestivo funcione correctamente.

Marca el tipo de nutriente que nos aporta cada una de estos alimentos



Escriban 5 ejemplos de hábitos alimenticios que ustedes consideren saludables y 5 hábitos alimenticios perjudiciales para la salud. Den 2 razones que justifiquen por qué los consideran saludables o perjudiciales.

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS NO SALUDABLES
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Razones	Razones

-Encierra en la alternativa correcta.

1_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

- a) dulces
- b) verduras
- c) completos

2_ ¿En qué situaciones debo lavarme las manos?

- a) Después de botar la basura
- b) Después de ducharme
- c) Antes de desayunar

3_ ¿Que alimentos se encuentran en la cúspide de la pirámide alimenticia?

- a) Frutas y verduras
- b) Huevos
- c) Grasas, aceite y dulces

4_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son considerados perjudiciales para nuestra salud?

- a) frutas y verduras
- b) Pescado y carnes
- C) dulces y las frituras

Piensa y responde :



- .- ¿Por qué debemos comer carne, huevos y legumbres secas, a lo menos una vez a la semana ?
- .- ¿En qué nos ayudan las vitaminas y los minerales?
- .- ¿Cuándo un alimento puede ser perjudicial para la salud?
- .- ¿Cuáles son los alimentos que aportan, principalmente, energía?

Consejos útiles

Lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar alimentos o comer.

Lavarse las manos con agua y jabón después de ir al baño.

No consumir alimentos cuya procedencia se desconoce.

Observar las fechas de vencimiento de los alimentos y no consumirlos si están vencidos.

Higienizar constantemente los utensilios con los que se manipulan los alimentos.

¡No olvide! Que en sus manos está la salud y la vida

Mi evaluación

Apoderados: A continuación, se solicita evaluar el desempeño de su hijo/a. Lea atentamente cada indicador y luego marque con una X su evaluación.

Al finalizar, enviar fotografía a mi whatsapp.

Lee la siguiente tabla, evalúa tus aprendizajes, marcando con un ✓ en el casillero que corresponda.

L: Logrado M/L: Medianamente Logrado NL: No Logrado

Indicadores	Conceptos		
	L	ML	NL
DISPOSICION AL TRAJAO			
Inicio las tareas en forma ordenada y responsable			
Desarrollo las tareas en forma ordenada y responsable			
Finalizo las tareas en forma ordenada y responsable			
Contribuí a generar un buen ambiente para realizar mis tareas.			
Se da cuenta de sus errores.			
Corrige los errores.			
Trabajé en forma responsable y rigurosa.			
PARTICIPACIÓN			
Participó activamente en las tareas.			
Cumplo con las tareas asignadas en el tiempo dado			
Realiza la guía con buena disposición.			
RESPONSABILIDAD			
Reúne los materiales antes de iniciar la guía.			
Realiza la guía en los tiempos dados por el adulto			
Comprensión			
Comprende las instrucciones dadas.			
Sigue las instrucciones paso a paso			
Resuelve problemas al desarrollar su guía de trabajo en forma autónoma			
Aprendizajes desarrollados			
Estoy trabajando para lograr los contenidos trabajados			
Comprendo lo que significa alimentación saludable			
Identifico los nutrientes de los diferentes alimentos			
Clarifico los alimentos según su origen			
Identifico hábitos saludables			
Identifico hábitos no saludables			