



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	Proteína	-Crecer, formar huesos y dientes. -mantener y reparar tejidos. -fortalecer el cuerpo
Verdura	Vitaminas y minerales	fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.- tener una buena visión.- mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo. -disminuir el sangrado de las heridas. -ayudan a prevenir enfermedades
Huevos	Proteína	-Crecer, formar huesos y dientes. -mantener y reparar tejidos. -fortalecer el cuerpo
Carne blanca	Proteína	Crece, formar huesos y dientes. -mantener y reparar tejidos. -fortalecer el cuerpo
Frutas	Vitaminas y minerales	fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.- tener una buena visión.- mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo. -disminuir el sangrado de las heridas. -ayudan a prevenir enfermedades

Recordemos el origen de los alimentos.

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

Origen	Alimentos
Animal	Leche , yogurt
vegetal	Arroz , tallarines , verduras y frutas Pan
Ninguno	Dulces , bebidas, chocolate



Recuerda

Los alimentos contiene los nutrientes que necesita nuestro cuerpo .

Los alimentos son los **hidratos** de carbono , las **g**rasas , las **proteínas**, **v**itaminas , los **m**inerales y **f**ibras.

Completa las siguientes oraciones con los conceptos de los alimentos.

.

Las **g**rasas__ y los hidratos __ de **carb**ono_____ nos aportan energía.

Las **pro**teínas __ son necesarias para crecer adecuadamente .

Las **v**itaminas _ y los **m**inerales __ son necesarios para estar sanos.

La **f**ibras _ 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. Una dieta equilibrada,	1. consumir mucha sal
2. ejercicio físico,	2. ser sedentario
3. Tomar 8 vasos de agua al día	3. comer comida chatarra
4. Buena higiene personal	4. no bañarse diariamente
5. Lavar las frutas	5. no lavar las frutas
Razones Vida saludable	Razones provocar enfermedades

-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 preparar los alimentos

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

