

Asignatura	<b>CIENCIAS NATURALES</b>		
Docente	Sandra Aguilera Lira		
curso	6° Básico A		
Objetivos	Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.		
Contenidos	Estructura y función de los seres vivos, una dieta balanceada.		
Habilidades	Identificar los alimentos y comidas saludables.		
Semana	N° 9	Periodo	Lunes 25 al 29 Viernes de Mayo 2020.
Links video	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vj3jPvixnuU">https://www.youtube.com/watch?v=vj3jPvixnuU</a>		

En la clase anterior agrupaste los alimentos de acuerdo al nutriente que tiene en mayor cantidad. En esta clase, investigarás para responder la pregunta ¿qué es una alimentación saludable?

Primero te invito a ver el video para profundizar más el tema, luego a reflexiona con tu familia sobre lo tratado en el video.

Conversen 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.

---



---



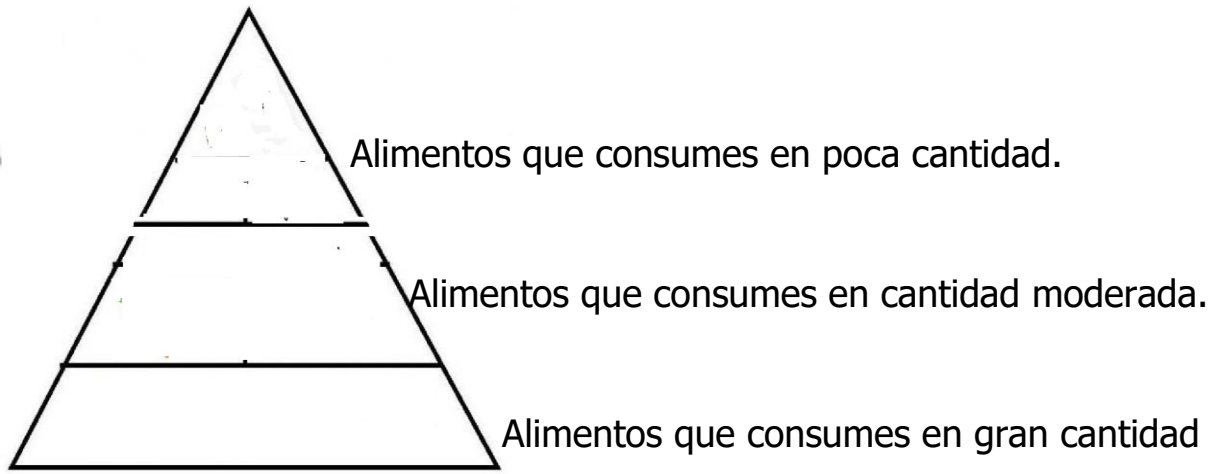
---

¿Cuáles son los alimentos que comen diariamente? Elaboren un listado de ellos; luego, ordénenlos en un esquema como el que se muestra en la figura.

---

---

---



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

---

---

---

¿Consideran su alimentación saludable? ¿Por qué?

---

---

---

¿En qué tienes que fijarte para decidir si un alimento es saludable?

---

---

---

---

Escribe 5 ejemplos de alimentos saludables.

<b>Alimentos</b>	<b>¿Qué nutriente aporta?</b>	<b>¿Qué función cumple?</b>

¿Por qué debemos comer carne, huevos y legumbres secas?

---

---

---

¿En qué nos ayudan las vitaminas y los minerales? ¿Dónde se encuentran principalmente?

---

---

---

---

¿Cuándo un alimento puede ser perjudicial para la salud?

---

---

---

¿Cuáles son los alimentos que aportan, principalmente, energía?

---

---

---

¿Qué te gustaría saber de los alimentos que son perjudiciales para la salud? Formula una pregunta para seguir investigando. ¿Cómo podrías encontrar respuesta? No olvides anotar todas tus preguntas.

Lee con atención el siguiente texto:

### **Dieta equilibrada**

Para tener una alimentación (dieta) sana y equilibrada o balanceada hay que consumir alimentos variados de cada grupo y en las cantidades adecuadas. Una forma de asegurar que la dieta será sana y equilibrada, es utilizar la información que entrega la pirámide de los alimentos. La pirámide de los alimentos o pirámide alimenticia muestra la gran variedad de alimentos que pueden y deben ser consumidos por las personas. Indica, además, las cantidades adecuadas (porciones) en que deben ser consumidos, en forma diaria, para que el organismo se mantenga sano y pueda realizar todas sus funciones normalmente. En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que se deben consumir todos los días. En el extremo superior de la pirámide se encuentran los alimentos que se deben consumir en forma moderada, solo en algunas oportunidades.

Piensa y discute con tus compañeras y compañeros, ¿cómo debería ser una dieta equilibrada? Propón, de común acuerdo con tus compañeras y compañeros, una dieta equilibrada para 5 días de la semana. Copia la tabla siguiente en tu cuaderno, para registrar la propuesta del grupo.

## ***Dieta equilibrada***

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	domingos
<i>Desayuno</i>							
<i>Colación</i>							
<i>Almuerzo</i>							
<i>Once (o colación)</i>							
<i>Cena</i>							

¿Cómo reconozco los alimentos perjudiciales para mi salud?

1. Junto a tu mi familia , clasifica los siguientes alimentos, considerando el aporte nutricional para mantener tu salud en buen estado:

pan, garbanzos, palomitas de maíz, manzana, porotos, pescado, helado, yogurt, aceite, pollo, bebida gaseosa, mortadela, huevo, leche, espinaca, manteca, caramelos, torta de plátano, arvejas, zanahoria, agua, limón, queso, papas fritas, carne roja, lenteja, papas, nueces, choclo, hamburguesa, azúcar, naranja, vienesa, chocolate, tomate, torta, mayonesa y almendras.

Realiza esta actividad en tu cuaderno, con apoyo de tu mamá.

<b>Alimentos</b>	<b>Aporte nutricional</b>

.- En las guías anteriores has aprendido a reconocer los alimentos que te permiten crecer sano y a elaborar dietas equilibradas, utilizando la Pirámide de los alimentos.

En esta guía investigarás para tratar de responder la pregunta ¿cómo influyen los hábitos alimenticios en mi estado de salud?

1 Conversa, discutan y responde las siguientes preguntas con apoyo de tu familia :

---

---

---

---

¿Qué significa para ustedes practicar "hábitos alimenticios saludables? Expliquen.

---

---

---

---

---

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.-
<b>Razones</b>	Razones

¿Qué enfermedades se pueden ocasionar por alimentarse en forma incorrecta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lee el siguiente texto sobre:

### **Los hábitos alimenticios.**

**Hábitos alimenticios** Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que determinan las conductas y actitudes que tiene una persona para alimentarse, los que se adquieren desde la niñez. Las personas que tienen hábitos alimenticios saludables, son quienes llevan una dieta equilibrada y variada, que incluye alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir sus necesidades energéticas y nutritivas. Los hábitos saludables ayudan a prevenir el sobrepeso y obesidad, disminuyendo, también, el riesgo de enfermedades al corazón. Las siguientes propuestas ayudan a mantener una alimentación más saludable.

1. Preparar comidas con la mayor variedad de alimentos, para asegurar que la alimentación sea equilibrada y que contenga todos los nutrientes necesarios.
2. Desayunar todos los días y de la forma más completa posible, para ello debemos consumir lácteos, pan, cereales y frutas, y dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos.
3. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las papas y las legumbres deben constituir la base de la alimentación y consumirlos diariamente.
4. Se recomienda comer pequeñas cantidades de aceite vegetal, en lugar de grasas de origen animal (mantequillas, embutidos, quesos, etc.).
5. Se deben comer proteínas de origen vegetal en mayor cantidad (2 o 3 veces a la semana) que proteínas de origen animal (1 o 2 veces a la semana).
6. Se debe aumentar el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas (mínimo, cinco raciones al día de estos alimentos).
7. Limitar el consumo de productos ricos en azúcares, como golosinas, dulces y refrescos.



8. Mantener a lo menos 5 comidas diarias (desayuno, colación de media mañana, almuerzo, onces o colación de media tarde y cena liviana) y evitar comer entre estas comidas.

9. Reducir la sal en las comidas, utilizando preferentemente sal yodada.

10. Beber agua, por lo menos 8 vasos diarios.

¿Cómo son los hábitos alimenticios en mi entorno?

1. En esta actividad elaborarán una encuesta para conocer cómo son los hábitos alimenticios de las personas que integran la comunidad más inmediata; por ejemplo, familia, profesores, amigos, compañeros, etc.

2. Lean el siguiente ejemplo de pregunta y formato para la encuesta.

Encuesta sobre hábitos alimenticios saludables

	Sí	No
1. ¿Comes fruta y verduras todos los días?		
2. ¿Evitas comer alimentos con mucha grasa?		

3. En la siguiente tabla escriban 6 preguntas para su encuesta, cada integrante de tu grupo debe tener las mismas preguntas y debe hacer la encuesta a tres personas distintas.

	Persona 1		Persona 2		Persona 3	
	Si	No	Si	No	Si	No
1.-						
2.-						
3.-						
4.-						
5.-						
6.-						

Promoviendo hábitos alimenticios saludables en tu casa y con toda tu familia .

1. Conversen y discutan sobre las formas de llevar a cabo acciones para iniciar una campaña en el colegio, para promover hábitos alimenticios saludables.



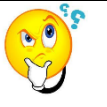



2. Pueden diseñar carteles, folletos, collage, una historieta... ¡Piensen y usen su creatividad!

3. Cuando hayan decidido de qué manera harán la promoción de hábitos saludables.

4. ¿Cuáles fueron los hábitos alimenticios que propusieron?

Escriban en su cuaderno el listado de ellos y den 2 razones de por qué los eligieron para hacer la promoción de estos hábitos alimenticios en tu familia . .

Lee cada pregunta y coméntala con tu familia.  
 Esto te ayudará a ver cómo está tu trabajo y qué aspectos debes mejorar...

Indicadores de autoevaluación		Si	No
	Leo atentamente cada instrucción y pregunta		
	Me detuve a pensar cada respuesta		
	Pregunté cuando tuve dudas		
	Persevere hasta terminar mi tarea		
	Inicie y termine la tarea en el tiempo asignado		
	Deba mejorar mi desempeño en las tareas al hogar		



Éxito en tu tarea