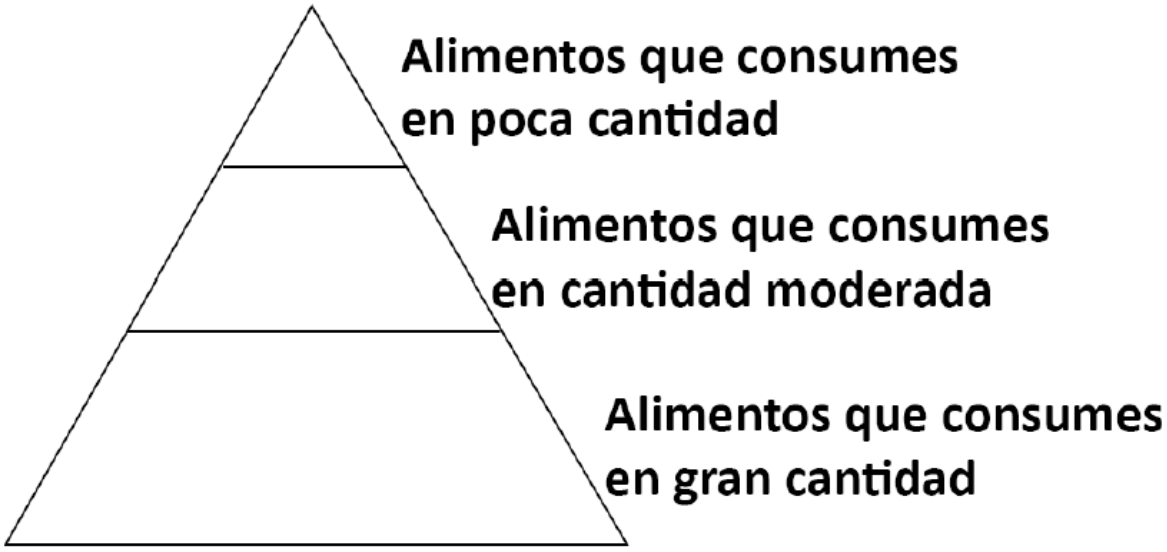
Colegio Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Asignatura: Lenguaje	
Docente: Karen Jerez Carrasco	**Curso:** Laboral 1 C
Objetivo de Aprendizaje: Leer y comprender el texto informativo.	
Contenido: Lectura y comprensión de textos informativos.	
Habilidad: Leer /Comprender	
Semana Nº: 11 (Lunes 8 al Viernes 12 de Junio)	

-Para iniciar la actividad de esta semana, es importante entender que para tener una vida sana debemos conocer cuando un alimento es saludable. Conversen acerca de los alimentos que consumen todos los días. Piensen y elaboren respuestas a las siguientes preguntas.

- ¿Cuándo crees que un alimento es saludable?
- ¿Cuáles son los alimentos que comes diariamente? Elabora un listado de ellos, en tu cuaderno; luego, ordénalos en un esquema como el que se muestra en la figura. Puedes dibujar o pegar recortes de alimentos.



- ¿Crees que es variada tú alimentación? ¿Por qué?

- ¿Consideras tú alimentación saludable? ¿Por qué?

A continuación, formula 2 preguntas sobre lo que les gustaría saber de los alimentos. Escribe todas las respuestas en tu cuaderno o guía de trabajo.

Luego de contestar todas las preguntas lee de manera independiente o con ayuda de un adulto el siguiente texto:

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física.

Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

- crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
- tienen suficiente energía para estudiar y jugar.
- están mejor protegidos contra enfermedades.

Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes.

Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente proporcionado se llama **carbohidrato**. Las frutas y las verduras, aportan al organismo **vitaminas** y **minerales**. Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado **proteína**. Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama **grasa**. Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar y hay que consumirlos en forma moderada.

Luego de leer el texto, encierra verdadera (V) o falso (F) según corresponde:

V	F	Comer de manera equilibrada, te ayuda a crecer sano y fuertes.
V	F	El nutriente que nos aporta la papa es la grasa.
V	F	Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes.
V	F	Las frutas y verduras no entregan vitaminas y minerales.
V	F	Los dulces y bebidas nos aportan mucha azúcar y debemos consumirla con moderación.
V	F	Consumir demasiada leche puede provocar varias enfermedades.

Anota al lado de cada alimento, su nutriente correspondiente:

Para finalizar la actividad, complementa tu aprendizaje con la siguiente imagen:

Recuerda