

3° BÁSICO - OA06

CIENCIAS NATURALES
EJE CIENCIAS DE LA
VIDA

ESTUDIANTES



FICHA DE
APRENDIZAJE



Ciencias Naturales – 3º Básico

Eje Ciencias de la Vida – OA06

Nombre: _____

Fecha: _____

Objetivo de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación (IE)	Puntaje Real	Puntaje Obtenido
Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	Describen el rol (importancia, contribución) de diversos tipos de alimentos para el cuerpo a través de una investigación simple.	6	
	Distinguen alimentos saludables y perjudiciales para el cuerpo humano.	6	
	Agrupan alimentos según la función que cumplen en el organismo.	6	
	Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada.	6	
	Elaboran una dieta a partir de alimentos saludables.	6	
	Comunican enfermedades ocasionadas por déficit y excesos alimenticios.	6	
	Proponen y comunican hábitos alimenticios saludables.	6	
	Total	42	





Escala de calificación

Puntaje	Nota								
0.0	1.0	5.0	1.6	10.0	2.2	15.0	2.8	20.0	3.4
0.5	1.1	5.5	1.7	10.5	2.3	15.5	2.8	20.5	3.4
1.0	1.1	6.0	1.7	11.0	2.3	16.0	2.9	21.0	3.5
1.5	1.2	6.5	1.8	11.5	2.4	16.5	3.0	21.5	3.6
2.0	1.2	7.0	1.8	12.0	2.4	17.0	3.0	22.0	3.6
2.5	1.3	7.5	1.9	12.5	2.5	17.5	3.1	22.5	3.7
3.0	1.4	8.0	2.0	13.0	2.6	18.0	3.1	23.0	3.7
3.5	1.4	8.5	2.0	13.5	2.7	18.5	3.2	23.5	3.8
4.0	1.5	9.0	2.1	14.0	2.7	19.0	3.3	24.0	3.9
4.5	1.5	9.5	2.1	14.5	2.7	19.5	3.3	24.5	3.9

Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota
25.0	4.0	30.0	4.9	35.0	5.8
25.5	4.1	30.5	4.9	35.5	5.8
26.0	4.1	31.0	5.0	36.0	5.9
26.5	4.2	31.5	5.1	36.5	6.0
27.0	4.3	32.0	5.2	37.0	6.1
27.5	4.4	32.5	5.3	37.5	6.2
28.0	4.5	33.0	5.4	38.0	6.3
28.5	4.6	33.5	5.5	38.5	6.4
29.0	4.7	34.0	5.6	39.0	6.5
29.5	4.8	34.5	5.7	39.5	6.6

Puntaje	Nota
40.0	6.6
40.5	6.7
41.0	6.8
41.5	6.9
42.0	7.0





Querido estudiante.

Ivo ha estado aprendiendo mucho de vida y alimentación saludable, pero necesita realizar algunas actividades para que sus amigos Gaspar y Maite identifiquen sus hábitos de alimentación y puedan en conjunto estar más sanos, seguir creciendo y desarrollándose. Puedes ayudarlo.

I. Observa la siguiente Pirámide alimenticia.

Las **pirámides alimenticias** son una forma gráfica en que se han clasificado y distribuido los diferentes alimentos en grupos (lácteos, vegetales, frutas, carnes, cereales) que se deben consumir diariamente para tener una dieta balanceada.



I





Lee.

Ivo debe escoger 6 alimentos de la Pirámide y describir la importancia que tienen para el cuerpo humano.

¿Qué alimentos puede escoger Ivo?

¿Qué beneficios para el cuerpo tiene cada alimento escogido por Ivo?

Rúbrica de Evaluación:

6	5	4	3	2	1	0
Describe la importancia de 6 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 5 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 4 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 3 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 2 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 1 alimento para nuestro cuerpo.	No consigue describir alimentos con la importancia para el cuerpo





II. Ivo debe escoger alimentos saludables, pero tiene algunas dudas.

Para ayudarlo marca una X en la casilla correspondiente distinguiendo si cada alimento es **saludable** o **no saludable** (1 punto c/u)



Saludable No saludable



Saludable No saludable



Saludable No saludable



Saludable No saludable



Saludable No saludable



Saludable No saludable





III. Lee el siguiente texto.



Rueda de los alimentos

Los **grupos de alimentos** fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60, esta clasificación era necesaria para disponer de una guía que ayude a conocer cómo realizar una dieta equilibrada a toda la población.

Nuestro cuerpo es una máquina que necesita ciertos alimentos para funcionar correctamente. Para crecer sanos los alimentos que ingerimos deben consumirse en cantidades adecuadas.

Cada alimento que consumimos tiene una función principal en nuestro organismo y por este motivo es que se clasificaron de diferente manera, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen sobre la salud.

Los alimentos según la función que cumplen en el organismo:

- **Leche y derivados.** Función plástica.
- **Carnes, pescados y huevos.** Función plástica.
- **Patatas, legumbres, frutos secos.** Función plástica y energética.
- **Verduras y hortalizas.** Función reguladora.
- **Frutas.** Función reguladora.
- **Cereales y derivados, azúcar y dulces.** Función energética.
- **Grasas, aceite y mantequilla.** Función energética.





Agrupa los siguientes alimentos según la **función que cumplen en el organismo escribiendo** en la columna que corresponde (0,5 puntos c/u)



zanahoria



mantequilla



cereales



dulces



quesos



Frutos secos



Pepino



pescado



huevos



lechuga



carne



Legumbres

Plástica	Energéticos	Reguladores





IV. Ivo la chinchilla tiene dos muy buenos amigos con quienes formó un grupo super “bakán”, como ellos mismo lo mencionan. Maite, Gaspar e Ivo siempre comparten diversas aventuras muy entretenidas. Hoy se reunieron en una plaza porque querían hacer un picnic por lo que llevaron colación para el día.



	Gaspar	Maite
Colación	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Bebida gaseosa y papas fritas en bolsa</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Yogurt con cereal y frutos secos</i>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Hamburguesa con mayonesa y ketchup</i> ● <i>Torta de manjar con crema</i> ● <i>Jugo en caja</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Pollo a la plancha con ensalada de tomate</i> ● <i>Una manzana</i> ● <i>Un vaso de Agua</i>





Con la información que le entregaron Gaspar y Maite Ivo debe responder las siguientes preguntas marcando la alternativa correcta. (1 punto c/u)

<p>¿Cuál de los amigos de Ivo tiene una alimentación equilibrada?</p> <p>a. Gaspar b. Maite c. Ambos d. Ninguno</p>	<p>¿La comida de qué amigo tiene más azúcares?</p> <p>a. Gaspar b. Maite c. Ambos d. Ninguno</p>	<p>¿La comida de quién tiene más frutas y verduras?</p> <p>a. Gaspar b. Maite c. Ambos d. Ninguno</p>
--	---	--

b. Para ayudar a Ivo a decidir la colación más apropiada para llevar a la escuela, dibuja una colación y un almuerzo saludable y equilibrado. (1 punto c/u)

Colación	Almuerzo	Postre





V. Lee el siguiente texto.



Ivo debe ir al supermercado a comprar alimentos para su familia. Él se entusiasma y compra muchos productos diferentes. Al pagar la cajera del supermercado le entrega la boleta electrónica de la compra.

La siguiente es la boleta de los productos que compró.

Razón social: Supermercado	
R.U.T: 100.000.000-9	
Av. Los Impuestos 19, Santiago	
Boleta de venta Electrónica n° 82739	
Fecha de Emisión: 23/05/2023	
Cliente: Ivo Chinchilla	
Leche	\$ 910
Yogurt	\$ 1.450
Chocolates	\$ 1.500
Galletas con azúcar	\$ 1.290
Bebida energética	\$ 3.200
Salmón	\$ 4.790
Lentejas	\$ 2.300
1 kg de manzanas	\$ 980
Cereales	\$ 2.450
Huevos (bandeja)	\$ 3.500
Mantequilla	\$ 2.290
Total	\$24.660
El IVA de esta boleta es 4685	
	





- a. **Marca** en la boleta los alimentos **más apropiados para una dieta equilibrada y saludable**.

3	2	1	0
Marca los 7 alimentos saludables de la lista de compras.	Marca entre 4 y 6 alimentos saludables de la lista de compras.	Marca entre 1 y 3 alimentos saludables de la lista de compras.	No identifica alimentos saludables de la lista de compras

- b. **Completa** la siguiente tabla con un **alimento saludable** de la compra que realizó Ivo (1 punto c/u)

Desayuno	
Almuerzo	
Once/cena	





VI. Lee el siguiente texto.

Quando consumimos alimentos no saludables, como aquellos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio en exceso, nuestro cuerpo puede experimentar una serie de efectos negativos. Si estos alimentos se consumen en exceso y de forma permanente afectarán nuestra salud. Es por esto que es importante que comprendamos que nuestras elecciones alimenticias pueden afectar nuestro bienestar a largo plazo.

Escribe 3 enfermedades ocasionadas por déficit y excesos alimenticios (2 puntos c/u)

1	
2	
3	





VII. Lee la siguiente historia.

Gaspar estuvo unos días enfermo del estómago y su amigo Ivo le comentó que debía cambiar sus hábitos alimenticios.

Gaspar comenzó a realizar una serie de acciones nuevas para sentirse mejor

Ayuda a Gaspar mencionando 6 hábitos alimenticios saludables que debe realizar.

Rúbrica de Evaluación.

6	5	4	3	2	1	0
Menciona 6 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 5 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 4 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 3 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 2 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 1 hábito alimenticio saludable que debe realizar Gaspar.	No menciona hábitos alimenticios saludables.

