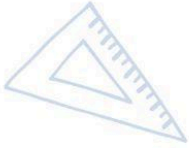




Servicio de
Impuestos
Internos

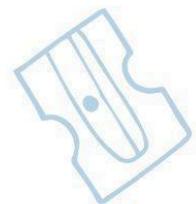
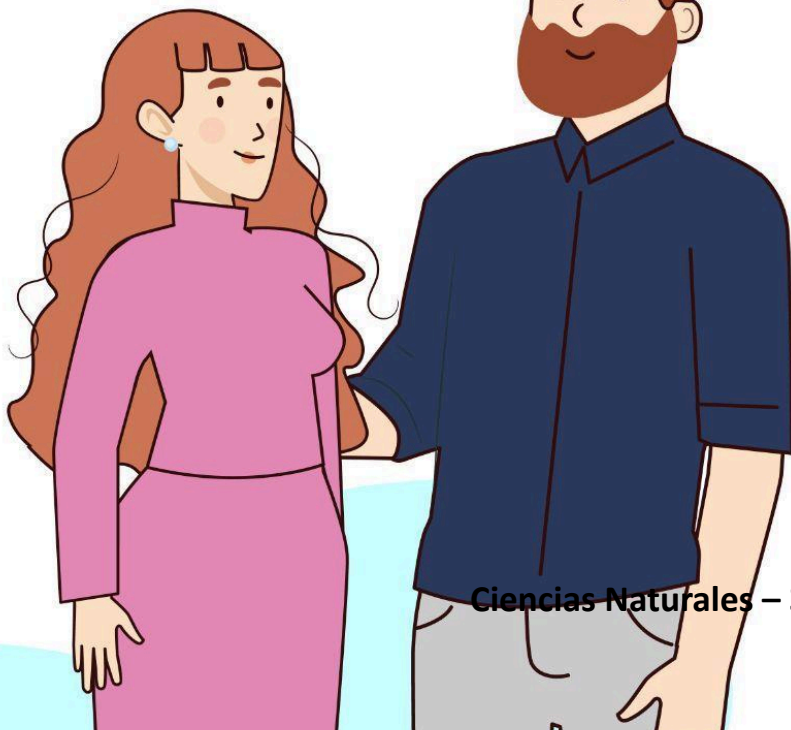


3° Básico

Ciencias Naturales

Eje Ciencias de la Vida

Apoderados



Ficha de
Aprendizaje

Ciencias Naturales – 3° Básico



Eje Ciencias de la Vida

Estimado apoderado (a), la siguiente ficha está diseñada para que puedas apoyar el desarrollo de aprendizajes del estudiante, con una secuencia de actividades similares a las que el docente resuelve con ellos.

Te invitamos a realizar junto al estudiante la siguiente ficha.

Nombre del estudiante: _____

Nombre del apoderado: _____

Fecha: _____

| Objetivo de Aprendizaje | Indicadores de Evaluación |
|--|--|
| 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. |
| | Distinguen alimentos saludables y perjudiciales para el cuerpo humano. |
| | Agrupan alimentos según la función que cumplen en el organismo. |
| | Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada. |
| | Elaboran una dieta a partir de alimentos saludables. |
| | Comunican enfermedades ocasionadas por déficit y excesos alimenticios. |
| | Proponen y comunican hábitos alimenticios saludables. |



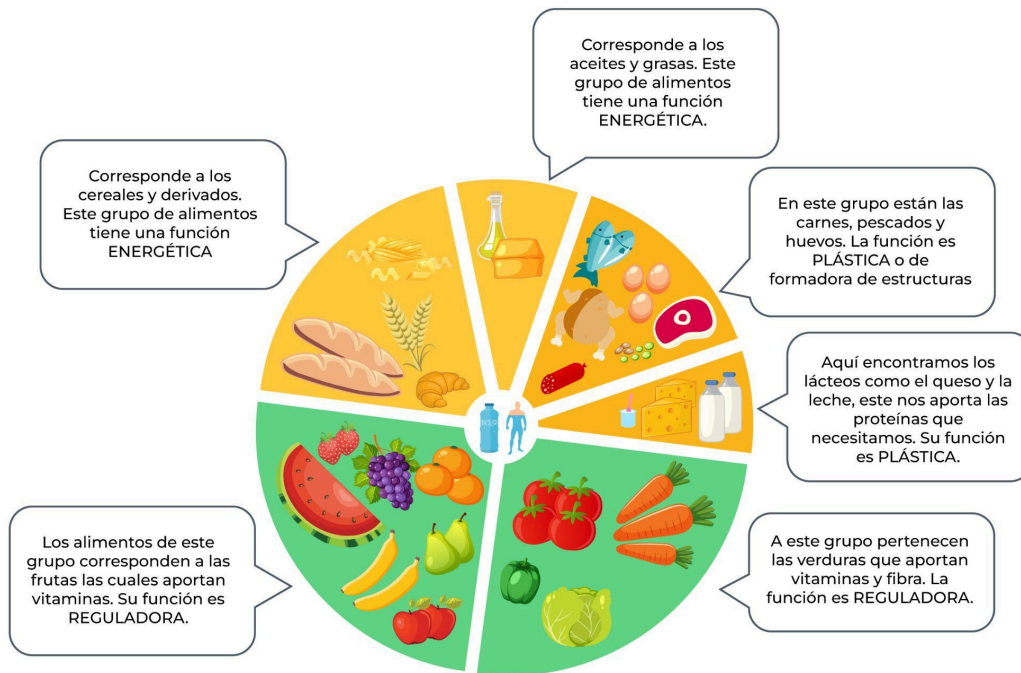


IMPORTANTE:

En esta ficha el estudiante reforzará la temática de la alimentación saludable. Se sugiere que en conjunto revisen los alimentos que consumen a diario y usando la Rueda de los alimentos de la actividad 1, puedan clasificarlos. Encontrará dos videos de apoyo a las actividades solicitadas.

Si tiene la opción de visitar con su hijo o hija un supermercado o almacén, sería recomendable que conversen acerca de los alimentos que van observando, puedan identificar los beneficios de éstos para el cuerpo humano y los clasifiquen según la función que aportan (Esta se explica en la 1ª actividad).

I. Ivo nos muestra la Rueda de los alimentos





Considerando la información de la función de cada grupo de alimento **completa cada frase escribiendo** un alimento que beneficie al cuerpo humano.

- a) La _____ permite fortalecer nuestros huesos.
- b) Las _____ nos ayudan a tener una piel saludable.
- c) Un alimento que nos aporta energía para hacer actividades deportivas es _____
- d) Un alimento de origen animal que ayuda a mantener el sistema nervioso es _____

II. **Dibuja** 3 alimentos saludables para el cuerpo humano y **escribe su nombre** debajo de cada uno.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |





Observa las imágenes y **encierra** los alimentos perjudiciales para el organismo.





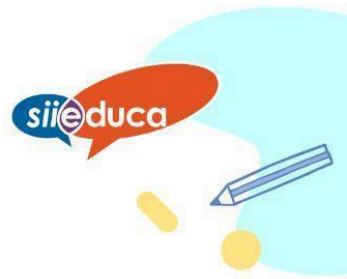
- III. Busca imágenes, recortes de revistas o envoltorios de alimentos y **pégalos** de acuerdo a la función que cumplen en el organismo

Alimentos con función energética.



Ficha de Aprendizaje

Apoderado



Alimentos con función reguladora o protectora





Alimentos con función constructora o plástica (estructural).





- IV. Observa con tu hijo o hija el siguiente video
https://www.youtube.com/watch?v=WrO_wULJnBE



Realice las siguientes preguntas al estudiante.

1. ¿A qué se refiere que la alimentación saludable debe ser **COMPLETA** y **EQUILIBRADA**?
2. ¿Qué sistema del cuerpo humano permite que distribuyan los nutrientes por nuestro organismos?
3. ¿Qué aportan los alimentos ricos en hidratos de carbono?
4. ¿Todos los alimentos con hidratos de carbono benefician a nuestro organismo?
5. La función principal de las proteínas es:
6. Las vitaminas están presentes principalmente en alimentos como:
7. ¿Cuántas frutas o verduras se recomienda consumir al día?
8. Menciona algunos de los consejos para llevar una alimentación saludable.





9. Menciona un alimento diferente que contenga cada uno de los siguientes sellos.

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

10. Si un alimento tiene estos sellos, ¿Es recomendable consumirlo? ¿Por qué?



Ficha de Aprendizaje

Apoderado



- V. Elabora junto a tu hijo o hija una dieta a partir de alimentos saludables para un niño o niña y para un adulto.


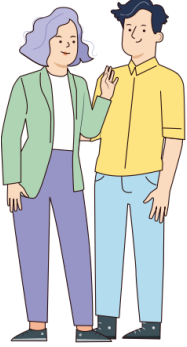
Completa la tabla con lo que se solicita.

| Alimentos que debo consumir habitualmente | Alimentos que debo consumir con moderación | Alimentos que debo evitar consumir |
|--|---|---|
| | | |





Una dieta saludable podría contener:

| | Desayuno | Comida/ almuerzo | Cena |
|--|----------|------------------|------|
|  | | | |
|  | | | |





- VI. Lee cada historia y escribe las posibles enfermedades que pueden ocasionarse en cada situación.

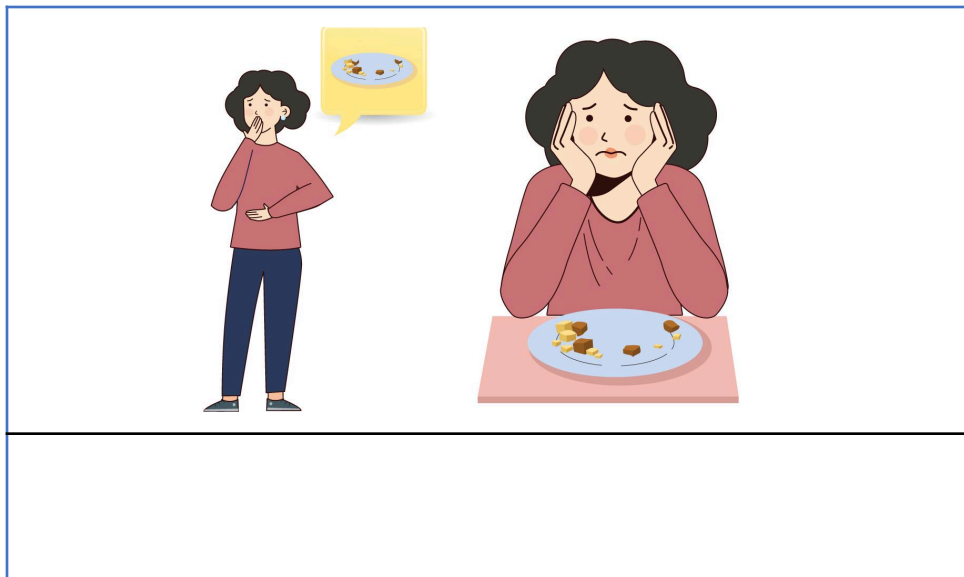
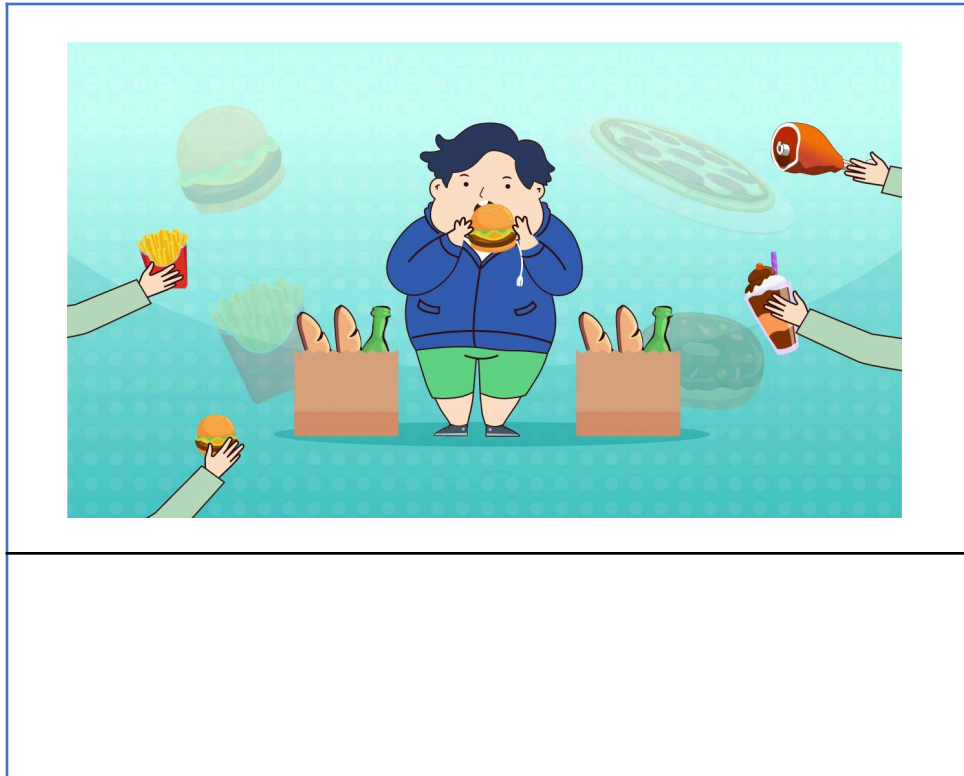
Maite es amiga de Ivo. Está estudiando los tipos de enfermedades que se producen por la mala alimentación. Para aprender más de alimentación observa el *siguiente video*.

<https://www.youtube.com/watch?v=Sge9z9Pa8dg&t=26s>





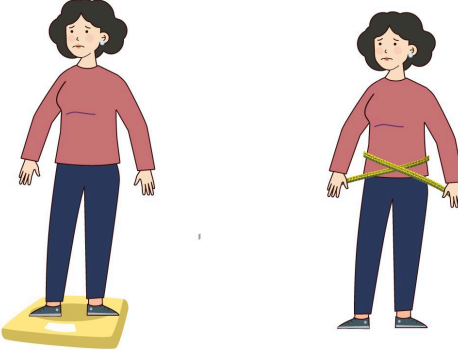

Escribe debajo de cada imagen la enfermedad que aparece representada.



Ficha de Aprendizaje

Apoderado



| |
|---|
|  |
|  |






- VII. De la siguiente **boleta** de compras, encierra los alimentos saludables con los que puedes crear una dieta equilibrada.

Razón social: Supermercado
R.U.T: 100.000.000-9
Av. Los Impuestos 19, Santiago

Boleta de venta Electrónica n° 736839
Fecha de Emisión: 14/06/2023
Cliente: Ivo Chin Chilla

| | |
|---------------------------|-----------------|
| 1 paquete de Medias lunas | \$ 1.490 |
| 1/4 queso fresco | \$ 2.970 |
| 1 kg de manzanas | \$ 970 |
| 1 kg de lentejas | \$ 3.880 |
| 1 bebida 2 lt | \$ 1.990 |
| 1 barra de chocolate | \$ 1.570 |
| 2 lechugas | \$ 1.450 |
| 1 paquete frutos secos | \$ 1.250 |
| 2 bolsa de ramitas | \$ 3.790 |
| Total | \$19.360 |

El IVA de esta boleta es 3678,4





Pinta (destaca) los hábitos alimenticios saludables que realizas en familia.

| | | |
|---|--|--|
| <i>Consumo 3 a 4 veces al día frutas</i> | <i>En mi casa se consume por lo menos una vez a la semana legumbres</i> | <i>En mi casa preferimos alimentarnos con productos con menos contenido de grasas.</i> |
| <i>En mi casa en las comidas preferimos consumir agua por sobre otras bebidas gaseosas</i> | <i>Pocas veces consumimos alimentos con alto contenido de azúcar como pasteles, dulces, golosinas.</i> | <i>Rara vez consumimos alimentos fritos como papas fritas, pollo frito, etc.</i> |
| <i>Los desayunos que comemos en familia contienen alimentos bajos en azúcares y grasas.</i> | <i>En mi casa evitamos el consumo de comida chatarra.</i> | <i>Menciona otro hábito que realizas en tu hogar y que no está indicado en esta lista.</i> |

