



GUÍA N°13
Alimentación saludable
Ciencias Naturales

N°13/UNIDAD “4”
3º Básico
Prof.: Camilo Rojas
camilo.rojas@soceduc.cl

Nombre: _____ Curso: _____

IMPORTANTE:
Debes desarrollar las actividades de la guía en tu cuaderno o en la guía impresa.
No debes enviar esto al correo.

Registren lo observado:

Importante: la grasa mancha el papel kraft.

Características de las manchas generadas por los alimentos	
Alimento	Características de la mancha
Manzana	
Maní	
Papa	
Mantequilla	

Analizar evidencias y comunicar

a

Comparen. ¿En qué se diferencian las manchas observadas?

b

Expliquen, ¿cuál sería el indicador de la cantidad de grasa de cada alimento?

c

Evalúen. ¿Lograron responder su pregunta de investigación?, ¿por qué?

d

¿Qué alimentos tienen un mayor contenido de grasa?

e

Expliquen, ¿será saludable consumir frecuentemente esos alimentos?

f

Comenten con sus compañeros. ¿Todos los alimentos son saludables?, ¿por qué?

¿Todos los alimentos son saludables?

Trabajo como científico

Trabajo colaborativo



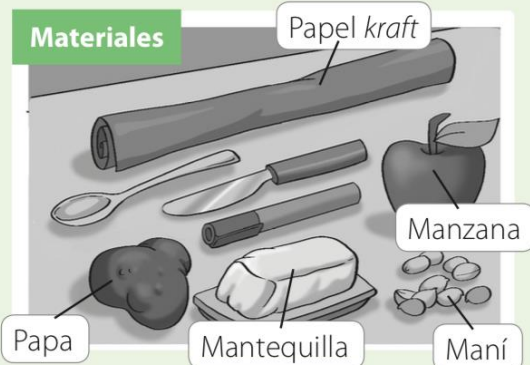
Observar y preguntar

Todo los alimentos contienen diferentes cantidades de grasa. En esta actividad podrán identificar qué alimentos tienen más grasa que otros.

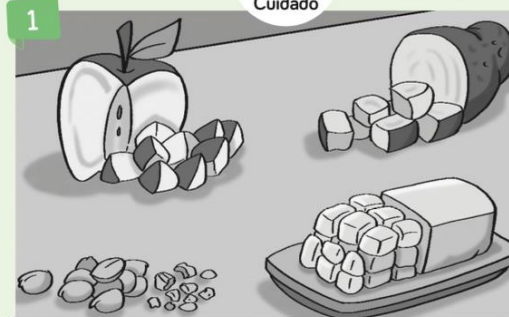
¿Cuál sería su pregunta de investigación?

Planificar y conducir una investigación

Materiales



Cuidado al cortar los alimentos.



Corten los alimentos en cubos pequeños.



En el papel *kraft*, dibujen cuatro círculos y anoten los nombres de los alimentos. Aplasten los alimentos en los círculos correspondientes.



Retiren el resto de alimentos y dejen secar el papel *kraft*.

¿Cómo saber si un alimento es saludable?

- 1 Los alimentos envasados tienen una etiqueta con sus ingredientes.
Observa las siguientes etiquetas:

A

Ingredientes:

maíz 70 %,
azúcar 28 %,
sal y vitaminas 2 %



B

Ingredientes:

avena laminada
instantánea 93 %
pasa de uva
negra 2 %
manzana
deshidratada 2 %
semilla de
linaza 2 %
semilla de
maravilla 1 %
Sin azúcar añadida.



* Los ingredientes están escritos de mayor a menor cantidad.

Con esta información, **analiza** ambos cereales y responde:

- a. ¿Cuál de los dos debe tener el sello «Alto en azúcares»? ¿por qué?

- b. Explica cuál de los dos productos te parece más saludable y por qué.

- c. ¿Por qué es importante leer los ingredientes de los alimentos? Comparte tu respuesta con tus compañeros.



¿Qué ocurre si hay una mala alimentación?

1 Analiza la siguiente tabla y responde:

Estudiantes con obesidad en Chile (2019)	
Curso	Cantidad de estudiantes con obesidad (cada 100)
Prekínder	24
Kínder	25
1º básico	25
5º básico	28
1º medio	16

Fuente: <https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/Mapa-Nutricional-2019-1.pdf>,
mapa nutricional 2019. (Adaptación).

a. ¿En cuál de estos cursos hay más estudiantes con obesidad? Márcalo.

☐ Prekínder. ☐ 5º básico. ☐ 1º medio.

b. ¿Qué tipo de alimentos piensas que consumen principalmente los estudiantes con obesidad?

c. Explica, ¿cuál es la relación entre alimentación poco saludable y obesidad?

d. Imagina que eres el encargado de promover la vida saludable en tu colegio. ¿Qué harías para evitar la obesidad? **Genera dos ideas.**
