



GUÍA N°14
Alimentación saludable
Ciencias Naturales

N°14/UNIDAD "4"
3° Básico
Prof.: Camilo Rojas
camilo.rojas@soceduc.cl

Nombre: _____ Curso: _____

IMPORTANTE:

En esta guía encontrarás los temas que debes estudiar para la prueba de Ciencias de la semana del 22 de noviembre.

El día martes por la mañana será enviado vía WhatsApp el link de la evaluación

No debes enviar esto al correo.

Temario para la evaluación:

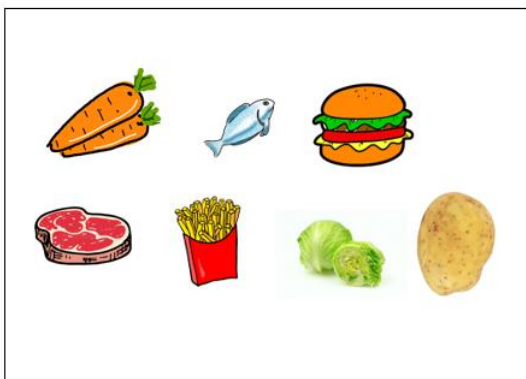
- Alimentos Saludables y poco saludables
- Alimentación y vida saludable
- Cantidades y frecuencia de alimentos
- Enfermedades y riesgos a la salud
- Hábitos de higiene con los alimentos

Se recomienda estudiar desde el PowerPoint que se utilizó durante la unidad en clases. Además puedes estudiar la guía N° 13 de ciencias que se encuentra en la plataforma del colegio.

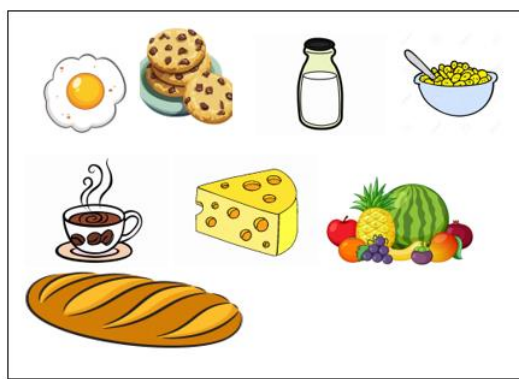
A continuación te dejo algunas actividades que pueden ayudarte a reforzar.

Observa los siguientes cuadros, selecciona los alimentos saludables y crea un menú con estos alimentos que podríamos comer a la hora de almuerzo y otro para el desayuno.

1. ALMUERZO



2. DESAYUNO



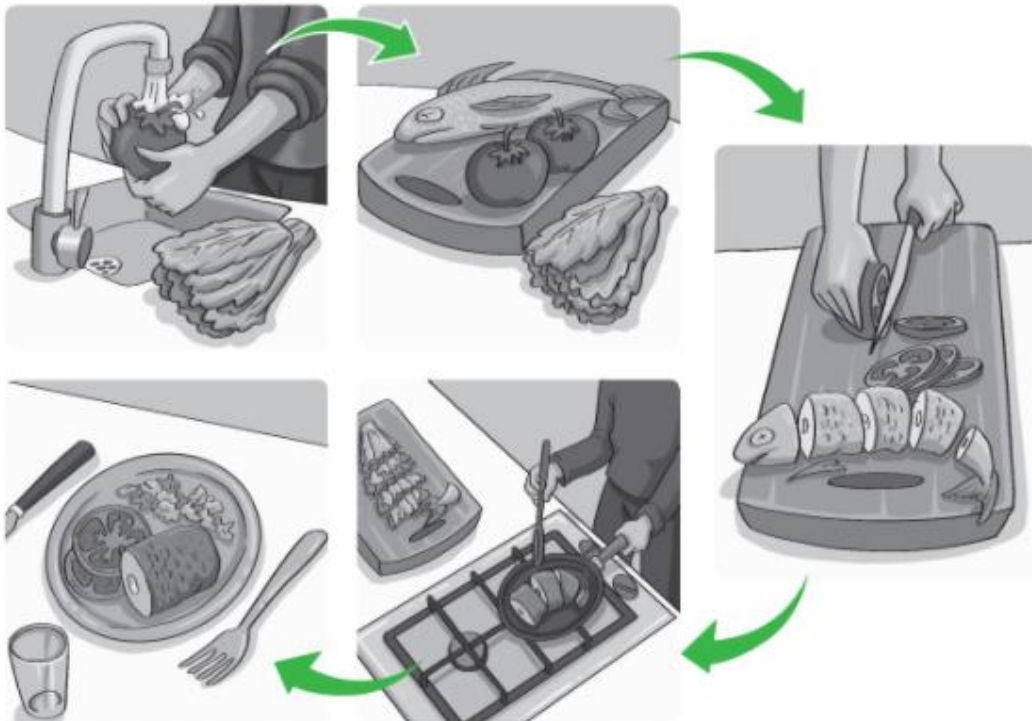
Almuerzo:

Desayuno:

1) Observa las imágenes anteriores y responde: ¿Cuál de estos alimentos crees que nos podría causar una enfermedad a nuestra salud? Ejemplifica.

3 El papá de Manuel preparó pescado con ensaladas para el almuerzo. Luego de comerlo, toda la familia sufrió de dolor estomacal.

Observa cómo realizó la preparación. **Evalúa** su procedimiento y luego responde las preguntas.



a. Explica, ¿qué acciones efectuadas durante esta preparación pudieron enfermar a Manuel y su familia?

b. Escribe los pasos que realizarías para preparar este almuerzo de forma segura.



**COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO
RINCONADA**
**“Educando en valores, construimos
futuro”**
2021 Año de la Resiliencia

