



Colegio La Primavera.  
 Profesora Nicole Toro S.  
 Ciencias Naturales



## Guía de aprendizaje 21 “Construyo mi menú diario”

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: 3° Básico Fecha: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

### Actividades:

Para esta actividad necesitas observar la clase de grabada de Ciencias naturales y contar con los siguientes materiales:

- Hoja de block o una hoja blanca.
- Lápices de colores.
- Tijeras.
- Pegamento
- Recortes de alimentos. (puedes usar revista de supermercado)

Debes seguir las instrucciones del video, la hoja te quedará así:

<i>Desayuno</i>	<i>Almuerzo</i>
<i>Once</i>	<i>Cena</i>

A partir de tu menú responde las siguientes preguntas:

a) ¿Cómo distribuiste los alimentos de forma balanceada en el día?

---



---

b) ¿Te gustan los alimentos saludables?

---



---

c) ¿Me ayuda este menú a organizar mis alimentos?

---



---

Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Realicé las actividades prácticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respondí las preguntas de la guía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilicé la clase grabada para responder la guía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Colegio La Primavera.  
Profesora Nicole Toro S.  
Ciencias Naturales



## **Guía de aprendizaje 22 “Identifico mi alimentación semanal”**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: 3° Básico Fecha: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

Para reconocer los alimentos que consumes de forma diaria, realizaremos un seguimiento de la alimentación. Para ello escribirás en la tabla lo que consumes durante 5 días de la semana en las diferentes comidas. Luego analizarás tu consumo de alimentos.

Día/ comidas	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena	Extras
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					

A partir de la información que recolectaste contesta las siguientes preguntas:

a) ¿Pude identificar los alimentos que consumo de forma diaria?

---

---

b) ¿Incluí alimentos saludables en mi semana?

---

---



Colegio La Primavera.  
Profesora Nicole Toro S.  
Ciencias Naturales

c) ¿Incluí alimentos no saludables en mi semana?

---

---

d) ¿Comí muchos alimentos “extras” durante el día?

---

---

e) ¿Cuál es mi alimento saludable favorito?

---

---

f) ¿Cuál es mi alimento no saludable favorito?

---

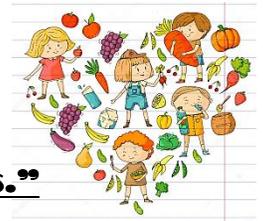
---

Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

<b>Indicadores</b>	<b>Logrado</b>	<b>Medianamente logrado</b>	<b>No logrado</b>
Escribo los alimentos que consumo durante 5 días.			
Reconozco los alimentos saludables y no saludables que consumí durante 5 días.			
Respondí las preguntas de la guía.			



Colegio La Primavera.  
Profesora Nicole Toro S.  
Ciencias Naturales



## **Guía de aprendizaje 23 “Collage de alimentos saludables.”**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: 3° Básico Fecha: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

Busca recortes de alimentos **saludables** y crea un collage en el espacio a continuación.

**ARTICULACIÓN ASIGNATURA DE ARTES VISUALES.**

Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

<b>Indicadores</b>	<b>Logrado</b>	<b>Medianamente logrado</b>	<b>No logrado</b>
Busqué imágenes de alimentos saludables.			
Realicé collage de alimentos saludables.			
Identifico características de alimentos saludables.			



Colegio La Primavera.  
Profesora Nicole Toro S.  
Ciencias Naturales



**Guía de aprendizaje 24 “Construcción collage de alimentos no saludables .”**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: 3° Básico Fecha: \_\_\_\_\_

**Objetivo: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.**

Busca recortes de alimentos **no saludables** y crea un collage en el espacio a continuación.

**ARTICULACIÓN ASIGNATURA DE ARTES VISALES.**

Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

<b>Indicadores</b>	<b>Logrado</b>	<b>Medianamente logrado</b>	<b>No logrado</b>
Busqué imágenes de alimentos NO saludables.			
Realicé collage de alimentos NO saludables.			
Identifico características de alimentos NO saludables.			



Colegio La Primavera.  
Profesora Nicole Toro S.  
Ciencias Naturales



## **Guía de aprendizaje 25 “Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades.”**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: 3° Básico Fecha: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

Lee atentamente el siguiente texto: **ARTICULACIÓN CON ASIGNATURA DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN.**

### **Texto: “Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades”.**

Las malas prácticas de higiene favorecen la propagación de microorganismos y las enfermedades relacionadas a ellas, por eso es muy importante incorporar hábitos de higiene personal, de la casa y de los alimentos, y así favorecer la salud de las personas. Los microorganismos son muy pequeños, siendo algunos invisibles a la vista humana y se encuentran en todas partes. Ellos viven en el suelo, sobre todas las superficies, sobre la piel y también en el tracto intestinal de personas y animales. Existen diferentes tipos de microorganismos. Algunos de ellos son buenos o beneficiosos para el cuerpo y ayudan a mantener una buena salud. Otros son malos o dañinos y pueden provocar enfermedades.

Los microorganismos dañinos pueden causar enfermedades si los ingerimos en las comidas, en el agua que tomamos, o si entran a nuestro cuerpo por otra vía. Algunas enfermedades infecciosas más frecuentes, causadas por los microorganismos son: el tifus, la diarrea, la influenza, enfermedades de la piel, como la sarna, hepatitis, etc.

Alimentación y vida saludable. <http://www.fao.org/publications/es/>.

Responde las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué ocurre cuando no se practican hábitos de aseo personal y del entorno?

---

---

- b) ¿Cómo cuidas tu higiene al manipular alimentos?

---

---

- c) ¿Qué ocurre si quien prepara alimentos no tiene una buena higiene en la manipulación?

---

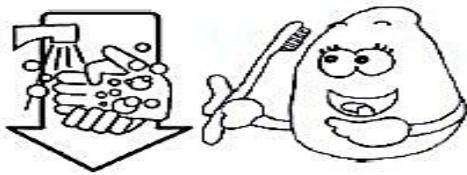
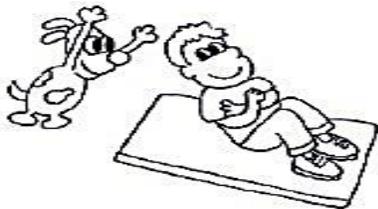
---



Colegio La Primavera.  
Profesora Nicole Toro S.  
Ciencias Naturales

Lee el siguiente decálogo:

## DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.
2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.
3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.
4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.
5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.
6. Mantén una higiene corporal adecuada.
7. Lávate las manos antes de comer.
8. Lávate los dientes después de cada comida.
9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.
10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.

©webdelmaestro.com

Marca con una X según corresponda a cada indicador.



Indicadores	SI	No
1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.		
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.		
3. Me baño todos los días.		
4. Me lavo el pelo todos los días.		
5. Me cambio la ropa interior todos los días.		
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.		
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.		
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.		
9. Me cambio los calcetines todos los días.		
10. Lavo la fruta antes de comerla.		
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.		

Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Coloreé adecuadamente el semáforo en el alimento.			
Utilicé las pistas para clasificar alimentos.			
Resolví las actividades de la guía.			