



**MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE**  
**OBJETIVOS DE PRIORIZACIÓN MINEDUC**

**SEMANA 18 Del Lunes 27 al Viernes 31 de Julio 2020**

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>ASIGNATURA/<br/>CURSO</b>                                                        | Ciencias Naturales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Curso: 3 Año básico |
| <b>NOMBRE DE LA<br/>PROFESORA</b>                                                   | Marlene Soto Castillo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
| <b>OBJETIVO DE<br/>APRENDIZAJE DE<br/>LA UNIDAD</b>                                 | <b>OA4</b> Describir la importancia de las plantas para los seres vivos, el ser humano y el medioambiente (por ejemplo: alimentación, aire para respirar, productos derivados, ornamentación, uso medicinal) proponiendo y comunicando medidas de cuidado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |
| <b>INDICADORES DE<br/>EVALUACIÓN</b>                                                | Reconocer la importancia de alimentarse adecuadamente e identificar alimentos que ayudan a crecer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |
| <b>CONTENIDO</b>                                                                    | La alimentación .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |
| <b>OBJETIVO DE LA<br/>CLASE</b>                                                     | Describir la importancia de la alimentación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |
| <b>ACTIVIDADES Y<br/>RECURSOS<br/>PEDAGÓGICOS</b>                                   | <b><u>ACTIVIDADES:</u></b><br>Observación de los links:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sGLEnBCDfDM">https://www.youtube.com/watch?v=sGLEnBCDfDM</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw">https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw</a><br><br>Leer y responder la guía del alumno en el cuaderno con el objetivo, fecha y curso.<br>Leer y responder en el texto del alumno las páginas sugeridas.<br>Responder ticket de salida<br><b><u>RECURSOS:</u></b><br>Links virtuales, guía y cuaderno del alumno.<br>Texto del alumno |                     |
| <b>EVALUACIÓN<br/>FORMATIVA</b>                                                     | Mediante Ticket de Salida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| <b>ESTE MÓDULO<br/>DEBE SER ENVIADO<br/>AL SIGUIENTE<br/>CORREO<br/>ELECTRÓNICO</b> | El <b>Ticket de Salida</b> , debe ser enviado con Objetivo, Nombre, Curso y Fecha para su evaluación; el día Viernes 31 de Julio 2020, al siguiente correo:<br><b><u><a href="mailto:marlene.soto@colegio-jeanpiaget.cl">marlene.soto@colegio-jeanpiaget.cl</a></u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |



## **INTRODUCCIÓN**

- A continuación se presenta un texto con información sobre las diferencias entre alimentación y nutrición. Elabora luego un cuadro comparativo con texto que ordene gráficamente la información que contiene.

### **La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciarlos:**

- **La Alimentación:** Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.
- **La Nutrición:** Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación.

Una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, permite que el organismo funcione con normalidad, es decir que cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduce el riesgo de resistir enfermedades o ciertos trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, entre otras.



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable

**ACTIVIDAD 1:** Completa el siguiente cuadro comparativo con un dibujo entre alimentación y nutrición.

| <i>Alimentación</i> | <i>Nutrición</i> |
|---------------------|------------------|
|                     |                  |







También es importante qué sepas qué propiedades poseen los alimentos !!!!





¿ Y cuáles son los grupos de alimentos para obtener una buena nutrición a nuestro organismo?



-  **Cereales:** Arroz, avena, maíz, trigo y sus derivados (harinas y derivados afines).  
**Legumbres secas:** Arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja). Son fuente principal de hidratos de carbono y fibras.
-  **Verduras y frutas:** incluyen todos los vegetales y frutas comestibles. Son fuente principal de vitaminas, fibras y minerales.
-  **Leche y derivados:** Nos ofrecen proteínas de alto valor biológico y son fuente principal de calcio.
-  **Carnes y huevos:** Incluye a todas las carnes comestibles (vacunas y vísceras, aves, pescados y frutos de mar). Nos ofrecen las mejores proteínas. Son fuente principal de hierro.
-  **Aceites, grasas y frutos secos:** Incluye el de uva, maíz, girasol, oliva, soja, maní, entre otros. Son fuente principal de energía de reserva.
-  **Azúcar y dulces:** Nos brindan energía inmediata. Entre ellos el azúcar común y todos los dulces derivados de las frutas, incluimos el dulce de leche.

**ACTIVIDAD 2:** Pinta la luz del semáforo de acuerdo a la importancia de los alimentos.



- **Rojo** → para los alimentos que afectan tu salud.
- **Amarillo** → para los alimentos que NO debes consumir todos los días, pues afectaría tu salud.
- **Verde** → para los alimentos que es saludable consumir diariamente.





### **ACTIVIDAD 3: A trabajar al Texto de Estudio !!!**

- **Página 210 : Completar en el texto**
- **Página 211: Lectura y completación. Pudes apoyarte en un adulto.**
- **Página 213 y 214: Lectura y completación de adivinanzas.**
- **Página 215 : ¿Cómo se clasifican los alimentos?**
- **Página 216 : Lectura y escritura de la función de los alimentos en el organismo.**

#### **TICKET DE SALIDA**

**Obtén una fotografía y envía al correo señalado con objetivo ,nombre tuyo y fecha al siguiente correo: [marlene.soto@colegio-jeanpiaget.cl](mailto:marlene.soto@colegio-jeanpiaget.cl)**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Curso:** 3 año básico

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**1.- ¿Debemos alimentarnos o nutrinos? Señale por qué.**

**2.- Mencione los grupos de alimentos y ¿Qué propiedades poseen ?**

**3.- ¿Qué función cumplen los minerales ,hidratos de carbono y vitaminas en el organismo y cómo nos ayudan a crecer?**

**4.- ¿ Por qué es importante alimentarse adecuadamente?**

***Sólo quiero decirte que te extrañoooooo !!!***

