



GUIA PEDAGÓGICA 10	
NIVEL: 3° Básico D	ANEXO: Oriente
ASIGNATURA: Ciencias Naturales	DOCENTE: Karen Oróstiga Retamal
FECHA DE ENVIO: 16 julio	CORREODOCENTE: Karen.orostiga@sanignaciodeltalca.cl
HORARIO DE CONSULTA: 10 a 12 hrs.	

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Alimentación saludable
INSTRUCCIONES: Lee atentamente y realiza las actividades

1. Los alimentos como fuente de nutrientes

Los seres humanos necesitamos materia y energía para crecer, desarrollarnos y mantenernos sanos. Esto lo obtenemos a través de la alimentación, que consiste en la incorporación de alimentos a nuestro organismo.

Los alimentos que ingerimos diariamente están formados por una mezcla de sustancias llamadas **nutrientes**, que son necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente.

Los principales nutrientes que obtenemos a partir de los alimentos son:

- Los carbohidratos
- Las proteínas
- Las vitaminas y minerales
- Los lípidos

Los nutrientes cumplen funciones muy importantes para nuestro organismo, estas son:

a. **Estructural y reparadora**, ya que, forman partes de nuestros, huesos, músculos y sistema nervioso y los ayudan a su crecimiento. Además, los nutrientes participan en la reparación de estructuras u órganos que se han dañado. Los alimentos que cumplen esta función son principalmente las carnes (vacuno, pollo, pescado), huevos, leche y sus derivados (yogur, queso) y las legumbres. (porotos, lentejas, garbanzos)

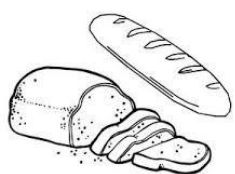
b. **Energía**, es decir, algunos nutrientes nos permiten realizar todas nuestras actividades diarias. Estos alimentos son las masas (pan, pastas), las papas, cereales, arroz y las grasas y aceites.

Regulación: permiten que nuestro organismo funcione correctamente y así podamos crecer fuertes y sanos y no nos enfermemos. Los alimentos que cumplen esta función son las frutas y verduras

Los nutrientes y sus funciones

1. Carbohidratos

- **Función:** Proporcionan energía inmediata
- **Alimentos en los que se encuentran:** Pan, Pastas, cereales, papas, arroz, harina y sus derivados.

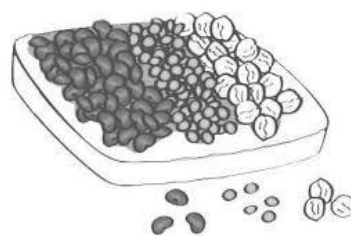
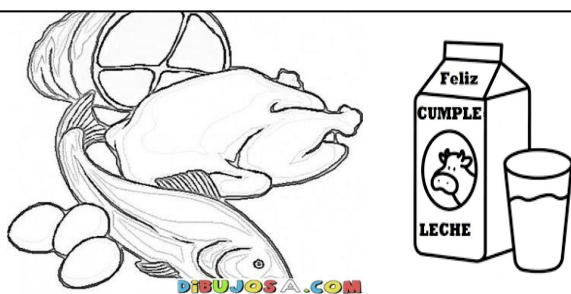


2. Proteínas

- **Función:** Son estructurales de músculos y huesos y reparadoras cuando estas se dañan.
- **Alimentos en los que se encuentran:**

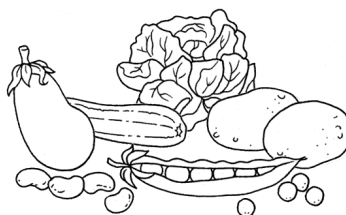
De origen animal: Carnes de todo tipo, huevos, leche y sus derivados como yogur o quesos

De origen vegetal: las legumbres, nueces, etc.



3. Vitaminas y minerales

- **Función:** Son reguladoras, es decir, permiten que nuestro organismo funcione adecuadamente.
- **Alimentos en los que se encuentran:** Principalmente en frutas y verduras



4. Lípidos (Grasas o aceites)






- **Función:** Nos proporcionan energía de reserva
- **Alimentos en los que se encuentran:**
 - En las grasas de origen animal como mantequilla, manteca, etc.
 - Alimentos de origen vegetal como aceites, maravilla, aceitunas, etc.

Actividad.

1. Piensa y aplica... Escribe para cada ejemplo el tipo de alimento, según los nutrientes que deberías consumir según la necesidad.

- Juanito va a jugar un partido de tenis, que debe consumir: _____
- Martín se quebró un huesito del brazo, que debe consumir: _____
- Antonio no puede ir al baño, que debe consumir: _____
- Matilde va a subir la montaña, que debe consumir: _____

2. Observa los alimentos y escribe el tipo de clasificación que pertenece, según su principal aporte nutricional.

				
Proteína				
