

<b>GUIA PEDAGÓGICA 11</b>	
NIVEL: 3° Básico D	ANEXO: Oriente
ASIGNATURA: Ciencias Naturales	DOCENTE: Karen Oróstiga Retamal
FECHA DE ENVIO: 06 de Agosto	CORREODOCENTE: <a href="mailto:Karen.orostiga@sanignaciodeltalca.cl">Karen.orostiga@sanignaciodeltalca.cl</a>
HORARIO DE CONSULTA: 10 a 12 hrs.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE OA 6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.	

### 1. La importancia de una alimentación saludable.

**Dieta** corresponde al conjunto de alimentos que las personas consumen. **Dieta balanceada** en cambio corresponde al conjunto de alimentos saludables y las cantidades adecuadas que consumimos.

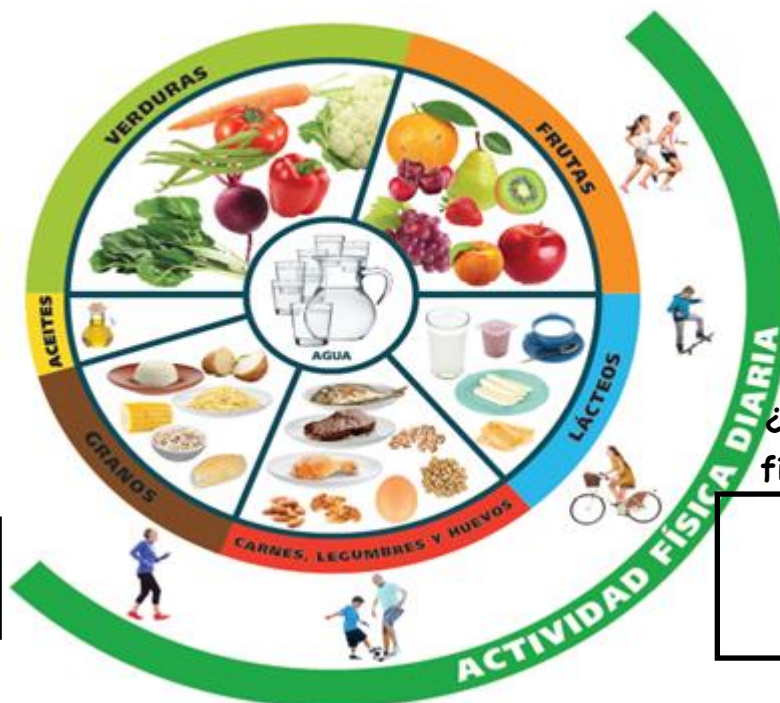
Cada dieta balanceada depende de características como sexo (hombre o mujer), edad y características y actividad física.

### 2. ¿Cuánto debemos comer?

En nuestro país para saber las porciones que debemos comer, utilizamos el plato de porciones o plato nutricional, el cual nos indica las cantidades que debemos consumir.

Observa el plato nutricional y luego responde las preguntas.

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



¿Qué alimentos se deben consumir en mayor cantidad?

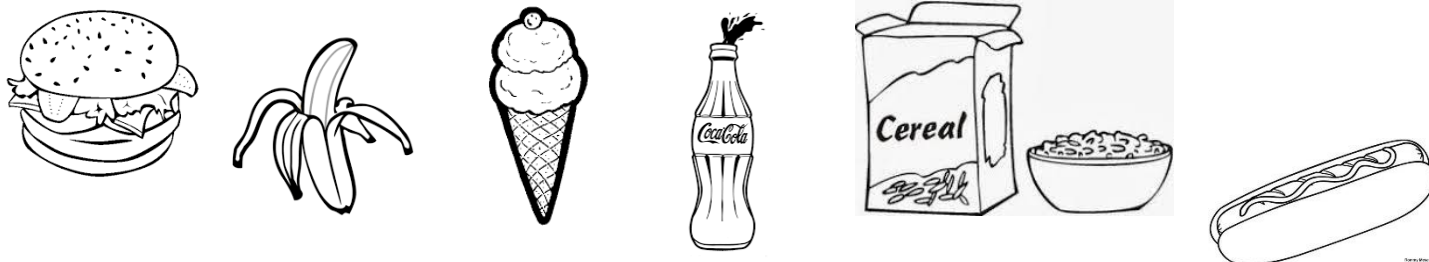
¿Qué alimento se debe consumir en menor cantidad?

¿Por qué el agua está al centro del plato?

¿Por qué la actividad física rodea el plato?

Los alimentos **NO** saludables evitan que tengamos una adecuada alimentación y provocan **serios problemas para la salud**. Estos son altos en azúcares, grasas de animal y sodio. Estos alimentos pueden repercutir negativamente en la salud, **causando enfermedades como diabetes, colesterol, obesidad, entre otras**.

Actividad. Observa los alimentos y marca con una X aquellos que NO son saludables



### 3. Hábitos para prevenir enfermedades alimentarias

Además de consumir alimentos saludables, es muy importante la manipulación y preparación de los alimentos, para evitar contaminarnos con microorganismos patógenos o sustancias tóxicas.

¿Qué debemos hacer?

- Lavarse las manos antes de preparar alimentos, durante y después de manipularlos.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar los utensilios de cocina.
- Proteger los alimentos de insectos, mascotas u otros animales
- Mantener el cabello tomado o cubierto.
- Usar agua potable o tratada para cocinar
- Usar alimentos frescos
- No utilizar alimentos vencidos, solo alimentos frescos

Actividad. Selecciona dos de estas formas de prevención y dibújalas.

--	--



Departamento de Ciencias Naturales

SEMESTRE I

--	--