







**Priorización nivel 1, mes Noviembre y Diciembre, Ciencia de la vida: ¿Cómo y por qué debemos alimentarnos saludablemente?**






OA PRIORIZADOS CIENCIAS	OA PRIORIZADOS ORIENTACIÓN
<b>Ciencias de la vida</b> :(OA 6) Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.	<b>(OA6)</b> Resolver conflictos entre pares en forma guiada, y aplicar estrategias diversas de resolución de problemas, tales como escuchar, describir los sentimientos del otro y buscar un acuerdo que satisfaga a ambas partes.

**Objetivo de la clase (OA6): ¿Cómo se clasifican los alimentos? y ¿Cuál es su aporte?**

Cada alimento contiene distintas sustancias que el ser humano, como todo ser vivo, necesita por dos razones: como fuente de energía y como materiales para construir sus propias estructuras. Gracias a los componentes de los alimentos, el cuerpo puede funcionar, crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Los alimentos pueden ser clasificados de distintas maneras, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen sobre la salud.

Alimentos	Nutrientes en mayor cantidad	Función en el organismo
<p><b>GRUPO 1</b> Cereales, papas, legumbres frescas, pastas etc.</p> 	<p><b>CARBOHIDRATOS</b></p>	<p>Ayudan reponer la energía que gastas al pensar, jugar, correr, saltar y realizar otras actividades.</p> 
Alimentos	Nutrientes en mayor cantidad	Función en el organismo
<p><b>GRUPO 2</b> Frutas y Verduras</p> 	<p><b>VITAMINAS Y MINERALES</b></p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.</li> <li>• Tener buena visión.</li> <li>• Mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo.</li> <li>• Disminuir el sangrado de las heridas.</li> <li>• Ayudan a prevenir enfermedades.</li> </ul> 

Alimentos	Nutrientes en mayor cantidad	Función en el organismo
<p><b>GRUPO 3</b> Leche y derivados, carne, pescado, huevos y legumbres secas.</p> 	<p><b>PROTEÍNA</b></p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecer.</li> <li>• Formar huesos y dientes.</li> <li>• Mantener y reparar tejidos.</li> <li>• Fortalecer el cuerpo.</li> </ul> 
<p><b>GRUPO 4</b> Mantequilla, mayonesa y aceites</p> 	<p><b>GRASA</b></p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.</li> <li>• Proteger nuestros órganos internos de golpes.</li> </ul> 
<p><b>GRUPO 5</b> Bebidas y dulces.</p> 	<p><b>AZÚCAR</b></p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.</li> </ul>

**RESPONDE:**

- ¿Por qué son importantes los nutrientes para nuestro cuerpo?

Resp: \_\_\_\_\_

Para complementar tus conocimientos trabaja en la página 218 del texto del estudiante. Si quieres conocer, visita clasificación de los alimentos según su función /aprende en casa [https://www.youtube.com/watch?v=osggve\\_1prm](https://www.youtube.com/watch?v=osggve_1prm) y escribe clasificación de los alimentos según su función /aprende en casa <https://www.youtube.com/watch?v=wbjaquymr18>



## Priorización nivel 1, mes Noviembre y Diciembre, Ciencia de la vida: ¿Cómo y por qué debemos alimentarnos saludablemente?

Objetivo de la clase (OA6): ¿Cómo una alimentación balanceada influye en la salud?

**ACTIVIDAD 1:** Responde las siguientes preguntas acerca de los nutrientes y una dieta equilibrada.

### ¿Qué aportan los alimentos?

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para **realizar todas las funciones del organismo**, tales como **respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física**.

Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes.

1. ¿Para qué sirven los nutrientes? Da 3 ejemplos.

Resp: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Dieta equilibrada

Para tener una alimentación (dieta) sana y equilibrada o balanceada hay que consumir **alimentos variados de cada grupo y en las cantidades adecuadas**. Una forma de asegurar que la dieta será sana y equilibrada, es utilizar la información que entrega la pirámide de los alimentos.

2. ¿Cómo debemos hacer para tener una dieta equilibrada?

Resp: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

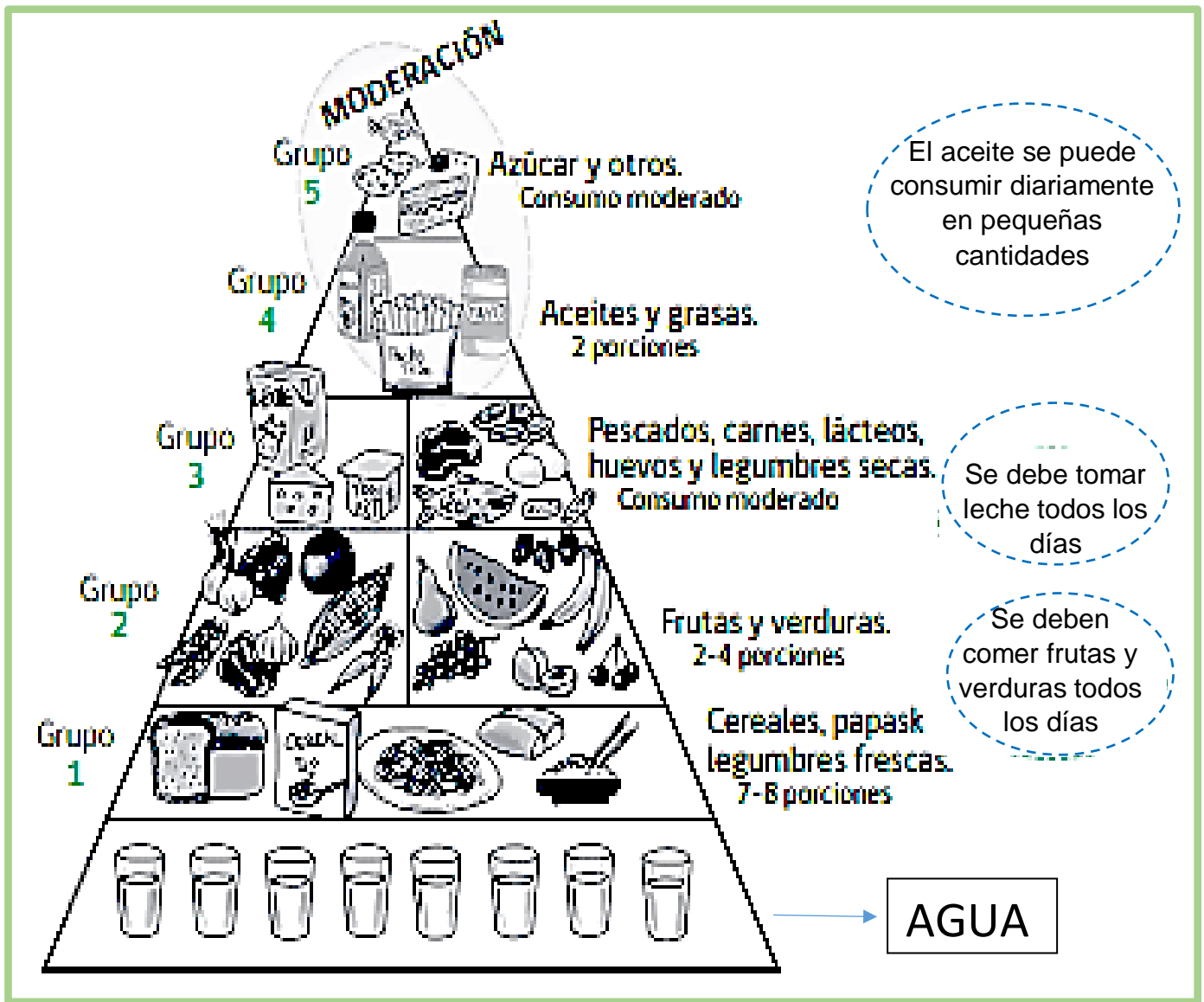
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### PIRAMIDE ALIMENTICIA

La **pirámide de los alimentos o pirámide alimenticia** muestra la **gran variedad de alimentos** que pueden y **deben ser consumidos por las personas**. Indica, además, las **cantidades adecuadas (porciones)** en que deben ser consumidos, en forma diaria, para que el organismo se mantenga sano y pueda realizar todas sus funciones normalmente.

En la **base de la pirámide se encuentran los alimentos que se deben consumir todos los días**. En el extremo superior de la pirámide se encuentran los alimentos que se deben consumir en forma moderada, solo en algunas oportunidades.



**ACTIVIDAD 2:** Responde las preguntas acerca de la pirámide de alimentos.

1) ¿En qué sector (tipo de alimento) se ubican los alimentos que más consumes?

Resp: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2) ¿Te quedaron espacios de la pirámide en blanco? ¿Qué significa? ¿Cuáles son los alimentos de la pirámide que no estás consumiendo?

Resp: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Para complementar tus conocimientos trabaja en la página 229 del teto del estudiante. Si quieres conocer más sobre La Eduteca - La dieta saludable visita

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-l) y escribe La Eduteca - La dieta saludable

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-l)



## EVALUACIÓN FORMATIVA CIENCIAS

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_ PI: 15 pts    **NOTA** \_\_\_\_\_

PR: \_\_\_\_\_ pts    Nivel de logro: \_\_\_\_\_    Porcentaje de logro: \_\_\_\_\_

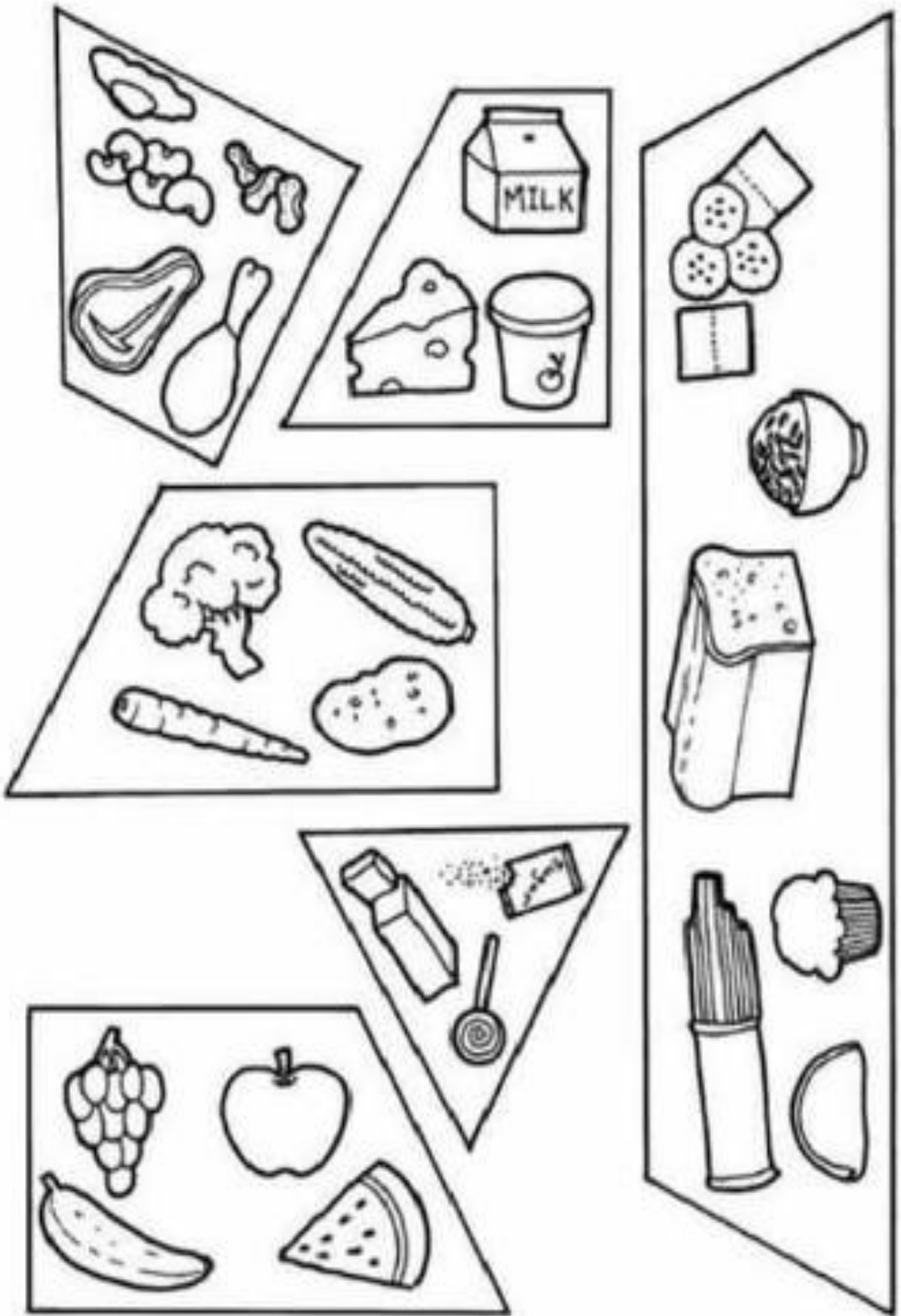
### MANOS A LA OBRA



**INSTRUCCIONES:** Con apoyo de tu familia realiza el siguiente trabajo. **(Orientación)**  
**(TRABAJAR ANEXO)**

- Recorta cada parte.(no olvidez colorear antes de recortar)
- Armar en un cartulina arte color la piramide.
- Deberas agregar (dibujar) la base de la piramide que corresponde al consumo de agua.
- Enumera los grupos (Ejemplo: grupo 1, grupo2...etc)
- Luego escribe el nombre de los nutrientes por grupo (Grupo 1:Carbohidratos, Grupo 2: Frutas y verduras,Grupo 3: Proteínas, Grupo 4: Grasas, Grupo 5: azucares)
- No olvides escribir el título: **PIRAMIDE DE ALIMENTOS.**

ASPECTOS A EVALUAR	3 PTOS	2 PTOS	1 PTO
1. Presenta Título.			
2. Armado de piramide correctamente.			
3. Ubicación de grupos correctamente.			
4. Ubicación y nombre de los nutrientes por grupo.			
5. Trabajo ordeno .			
<b>TOTAL 15 Puntos = 7,0 NOTA</b>			



( Una vez listo enviar al WhatsApp del curso)





**Priorización nivel 1, mes Noviembre y Diciembre, Ciencias de la vida: Prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos**

**Objetivo de la clase (OA6):** ¿Cómo preparar y conservar los alimentos?



Además de consumir preferentemente alimentos saludables, es importante adoptar **medidas al manipular y preparar alimentos**, para que estos sean inocuos (no dañinos), sanos y nutritivos. Esto, porque los alimentos se pueden contaminar con **microorganismos patógenos** o sustancias tóxicas, producto de la llamada **contaminación cruzada**.

**Microorganismos patógenos:** seres vivos que no pueden verse a simple vista y que causan enfermedades.



**Contaminación cruzada:** transferencia de microorganismos patógenos o sustancias tóxicas de un alimento a otro por medio de las manos, las superficies o los utensilios.



**ACTIVIDAD 1:** Completa la tabla de acuerdo con lo que crees que va a suceder.

Casos	Comportamiento	¿Qué crees que puede suceder?
	Carla siempre lava la fruta antes de comerla. Si se le cae al suelo, la vuelve a lavar.	
	Felipe saca la fruta del refrigerador y se la come sin lavar. Si se le cae al suelo, la recoge y sigue comiendo.	

Una buena práctica, que es importante tener en cuenta al comprar alimentos, es observar con atención su color y aroma para constatar que estén frescos. También se debe revisar que los enlatados estén sin abolladuras y que el plástico de los productos cubiertos esté sin orificios y verificar que no haya pasado la fecha de vencimiento.



## ACTIVIDAD 2:

A. ¿Quién crees que tiene la razón en este diálogo? ¿por qué?

---

B. ¿Qué observó la niña en los productos?

---

C. ¿Qué podría suceder si el niño comiera alimentos en mal estado?

---



Para evitar las infecciones sigue estos simples consejos:

- Siempre lava tus manos con agua y jabón antes de comer.
- Lava muy bien las frutas antes de comerlas.
- Lava las verduras bajo el chorro de agua; en el caso de las lechugas, hay que botar las hojas exteriores.
- Antes de pelar una fruta o verdura también debes lavarla.
- Al lavar frutas y verduras no utilices detergentes, solo agua.
- Hay frutas como las frutillas que debes lavar con mayor cuidado, ya que crecen a ras de suelo.



## ¿Sabías que...?

Antes de comprar un alimento debes observar sus características y así sabrás si se encuentran en buen estado. Por ejemplo, para saber si el pescado está fresco debemos fijarnos en que esté duro al tacto, sus ojos brillantes y sus branquias de color rosado.



¿Revisas la fecha de vencimiento de los alimentos?

Para complementar tus conocimientos trabaja en la página 233 del texto del estudiante. Si quieres conocer más sobre, **Aprender como manipular los alimentos** visita <https://www.youtube.com/watch?v=ZnaO5Td0irM> escribe **Aprender como manipular los alimentos.** <https://www.youtube.com/watch?v=ZnaO5Td0irM>





**Priorización nivel 1, mes Noviembre y Diciembre, Ciencias de la vida: Prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos**

**Objetivo de la clase (OA6):** Conocer enfermedades producidas por los alimentos.

Para prevenir estas enfermedades relacionadas con los alimentos es importante que cumplas con las **normas básicas de manipulación**, como son limpiar las zonas donde se cocina, lavarse las manos antes y después de cocinar, evitar que los animales se encuentren o vivan en lugares donde se manipulan alimentos y no estornudar sobre la comida, entre otras.

**Enfermedades**

**Gastroenteritis.** Ocurre una inflamación de las paredes interiores del estómago y del **intestino**. Produce vómitos, diarreas y dolor abdominal.

**Cólera.** Se puede contagiar al consumir alimentos contaminados con heces fecales. Causa calambres en el estómago, fiebre, náuseas y diarrea.

**Tifus.** Se puede contagiar por ingerir alimentos manipulados con las manos sucias o contaminadas por heces fecales. Sus síntomas son fuertes dolores de cabeza y abdominales, manchas rosadas en el tórax y fiebre constante.

**ACTIVIDAD 1:**

A. ¿Conocías estas enfermedades?

---

---

B. ¿Por qué se producen?

---

---

C. ¿Qué medidas tomarían para prevenirlas?

---

---

Para complementar tus conocimientos trabaja en la página 236 del texto del estudiante. Si quieres conocer más sobre, ENFERMEADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS ETA visita <https://www.youtube.com/watch?v=saDai5-4POg> escribe ENFERMEADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS ETA <https://www.youtube.com/watch?v=saDai5-4POg>



## EVALUACIÓN FORMATIVA DE CIENCIAS

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_ PI: 12 pts NOTA \_\_\_\_\_

PR: \_\_\_\_\_ pts Nivel de logro: \_\_\_\_\_ Porcentaje de logro: \_\_\_\_\_

### MANOS A LA OBRA

**INSTRUCCIONES:** Con apoyo de tu familia realiza el siguiente trabajo.



Crea un Afiche para promover las buenas prácticas de manipulación de los alimentos. Este debe tener:

- Un tema.
- Un texto sobre el tema **"CORRECTA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS"**
- Dibujo o fotografía central.
- Decoración del Afiche.

### EJEMPLOS DE AFICHES (Ustedes deben crear el suyo)

**Evitar la Contaminación Cruzada**

- Reducir al mínimo el contacto de las manos con la comida y siempre mantenerlas higienizadas.
- Separar alimentos crudos y cocinados.
- Usar utensilios diferentes para alimentos crudos y alimentos elaborados.

Vegetales crudos sin lavar.  
Carnes crudas.  
Pescado crudo.  
Huevos crudos.  
Agua sin tratar

**MANTENER SEPARADOS**

Vegetales cocinados  
Carnes cocinadas  
Pescado cocinado.  
Comida lista para servir: ensaladas, sandwich, pasteles...

**Malos hábitos de manipuladores de alimentos**

Illustrations showing unsafe food handling practices: a man eating with a fork, a man holding a plate, a woman eating from a bowl, a woman washing her hands, a woman eating with her hands, and a dog eating from a table.

( Una vez listo enviar foto del afiche al WhatsApp del curso)