

# CIENCIAS NATURALES Unidad 4

Tercer Año Básico

OA 06

## Actividad Sugerida Nº2

### Grupos de alimentos

OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<p><b>Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables. (OA6)</b></p> <p>Resumir evidencia para responder la pregunta inicial. (OA e)</p> <p>Comunicar y comparar con otros sus observaciones. (OA f)</p>	<p>Los estudiantes desarrollan la actividad “tren de los alimentos”: la locomotora es el cuerpo humano y siguen seis coches que representan los principales grupos de alimentos: cereales y pan, frutas, verduras, etc. El tamaño de cada carro debe corresponder proporcionalmente a la cantidad recomendada de ingesta (ver pirámide alimenticia). Con ilustraciones de revistas usadas, los estudiantes ubican cada alimento en el coche correspondiente y responden preguntas. Los estudiantes responden: ¿Por qué los carros tienen diferente tamaño? ¿en qué carro caben más alimentos y en cuál menos?, ¿por qué?</p> <p>Cúspide azúcar, miel y los alimentos que los contienen en abundancia. La recomendación es que estos productos sean consumidos con moderación.</p> <p>4º aceite, grasa, mantequilla y los alimentos que contienen una importante cantidad de grasa, como aceitunas, nueces y maní.</p> <p>3º lácteos (que aportan calcio y proteínas) y carnes, pescados, mariscos, pollo, huevos y leguminosas secas.</p> <p>2º frutas y las verduras, que son alimentos ricos en fibra y vitaminas, especialmente antioxídantes.</p> <p>1º cereales, pan, papas y leguminosas frágiles, que aportan la mayor parte de las calorías que un individuo consume al día.</p>

