Fatme Rubilar Cea
Escuela Bernardino Muñoz
Ciencias Naturales
3° básico

OA_6 Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.

Guía de aprendizaje-Clasificación de los alimentos

INSTRUCCIONES: Lee lo indicado en la imagen y el recuadro para responder las siguientes indicaciones.

Clasificación de los alimentos según su función en el cuerpo

	En estos alimentos de origen y animal y también las legumbres abundan las proteínas que forman y fortalecen el cuerpo como la sangre, los huesos, los músculos, el cerebro, el estómago y el corazón
	Son los vegetales como cereales, legumbres frutas y hortalizas poseen vitaminas y minerales que permiten el funcionamiento normal del cuerpo y evitar enfermedades.
	Son los que contienen azúcar y grasa que aportan energía para que funcione bien el cuerpo (los músculos se mueven, el corazón late y el cerebro piensa y siente). Las papas, el plátano, los cereales tienen azúcar y las aceitunas, las paltas nueces, almendras la mantequilla, la mayonesa, la crema contienen grasas

1. **Recorta imágenes de alimentos y pégalos en la tabla dependiendo al grupo al que pertenezcan. (debe haber al menos 1 de cada clasificación)**

Clasificación	Recorte de alimento	Nutriente	Función

2. **De todos los alimentos que están en tu cuadro ¿Cuál es el nutriente que consumes en mayor cantidad? ¿Para qué te sirve?**

……

……

3. **¿Cuáles alimentos elegirías para desarrollar tus músculos?**

……

……

4. **¿Cuáles alimentos de tu tabla deberías comer con moderación? ¿Por qué?**

……

……

5. **¿Por qué nos alimentamos?**

……

……