



PAUTA DE RETROALIMENTACIÓN

ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES

NIVEL: 4° BÁSICO

GUÍA N° 1 CIENCIAS NATURALES

ÍTEM 1 “Marca con una x la alternativa correcta”

“Marca con una X los alimentos que consideres parte de una dieta saludable”

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN: DESCRIBEN EL ROL (IMPORTANCIA, CONTRIBUCIÓN) DE DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS PARA EL CUERPO.

HABILIDAD: RECONOCER

RESPUESTA CORRECTA:

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

a). Papas fritas.

b). Manzana

c). Pizza

2. ¿En qué situaciones debo lavarme las manos?

a). Después de tomar leche.

b). Después de ducharme

c). Antes de comer.

3. Según el MINSAL que es lo que debemos consumir durante todo el día.

a). Galletas

b). Agua

c). Pan

4. ¿Qué alimentos debemos consumir en mayor cantidad?

a). Verduras.

b). Legumbres.

c). Aceites.

5. ¿Qué pasa si consumen en exceso alimentos poco saludables?

a). Dañamos nuestro organismo.

b). Tenemos más energías.

c). Dormimos mejor.

El conjunto de alimentos que una persona consume diariamente corresponde a su dieta. Una alimentación saludable debe basarse en una dieta balanceada, es decir, que incluya alimentos variados. De esta manera se incorporan todos los nutrientes en las cantidades adecuadas según las características de cada persona, como edad, sexo, actividad y condición física.

Alimentos saludables y poco saludables Alimentos como las frutas y las legumbres, entre otros, se consideran alimentos saludables. Por lo tanto, si los consumes en cantidades adecuadas tu organismo se mantendrá sano.

En cambio, hay alimentos cuyo consumo excesivo puede dañar tu organismo, porque tienen un alto contenido en grasas, sal y/o azúcares. Entre estos alimentos poco saludables están, por ejemplo, los chocolates, las papas fritas, la mantequilla, la mayonesa, las vienas y las bebidas gaseosas azucaradas.



<input checked="" type="checkbox"/> Manzana Papas fritas	<input checked="" type="checkbox"/> Yogur	<input checked="" type="checkbox"/> Leche
..... Chocolate Pasteles	<input checked="" type="checkbox"/> Pollo Helado
<input checked="" type="checkbox"/> Porotos	<input checked="" type="checkbox"/> Tomates	<input checked="" type="checkbox"/> Pescado Galletas

ÍTEM 2 "Lee cada afirmación y marca con V si es verdadero y con un F si es falso"

(PREGUNTA 1 A 4)

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN: DESCRIBEN EL ROL (IMPORTANCIA, CONTRIBUCIÓN) DE DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS PARA EL CUERPO.

HABILIDAD: IDENTIFICAR

(PREGUNTA 5 Y 6)

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN: IDENTIFICAN Y COMUNICAN POR DIVERSAS FORMAS BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE EN LA VIDA COTIDIANA.

HABILIDAD: IDENTIFICAR

RESPUESTA CORRECTA:

1). Para sentirnos alegres y con ánimo, necesitamos alimentarnos bien.

***ES IMPORTANTE TENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA QUE NUESTRO ORGANISMO RECIBA LOS NUTRIENTES NECESARIOS Y ESTE FUNCIONE DE LA MEJOR MANERA.**

2). Para mantener una dieta balanceada debemos consumir solo grasas y dulces.

***LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA CONSTA DE CONSUMIR LAS PORCIONES NECESARIAS QUE CADA ALIMENTO LO INDICA. LAS GRASAS Y DULCES NO ESTÁN DENTRO DEL PLATO NUTRICIONAL PROPUESTO POR EL MINSAL.**

3). El plato de MINSAL nos indica las porciones que debemos consumir de cada alimento.

***PARA REPRESENTAR LOS ALIMENTOS SEGÚN LAS CANTIDADES EN LAS QUE SE DEBEN CONSUMIR, EL MINISTERIO DE SALUD (MINSAL) PUBLICÓ EN EL AÑO 2015 EL PLATO DE PORCIONES.**

4). Las bebidas y las hamburguesas son alimentos que se deben consumir a diario.

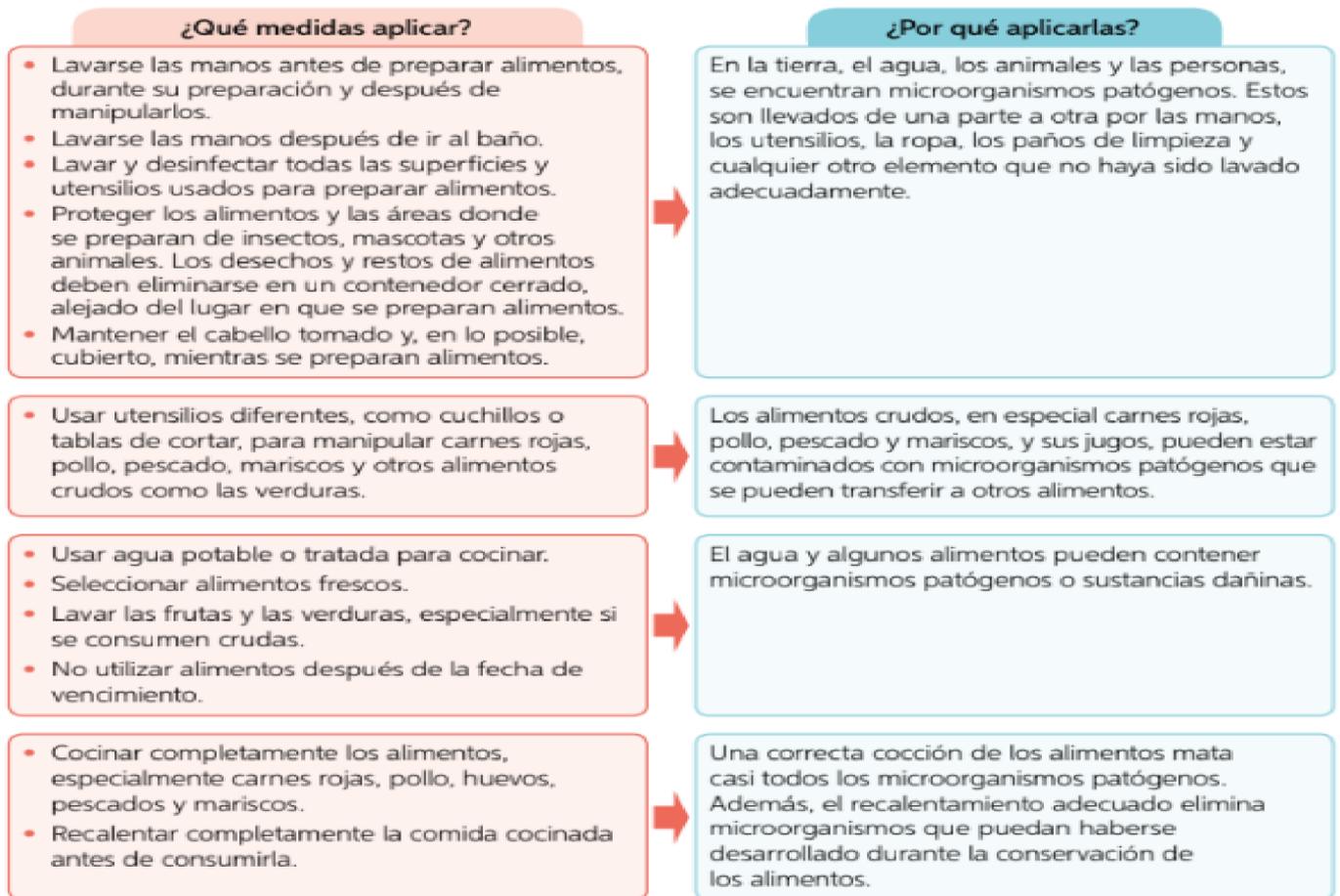
***LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA CONSTA DE CONSUMIR LAS PORCIONES NECESARIAS QUE CADA ALIMENTO LO INDICA. LAS GRASAS Y DULCES NO ESTÁN DENTRO DEL PLATO NUTRICIONAL PROPUESTO POR EL MINSAL.**

5). Las verduras las debes consumir sin lavarlas.

***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.**

6). Las personas que preparan alimentos siempre deben lavarse las manos con agua y jabón.

***ANALIZAR TABLA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA PREPARAR ALIMENTOS.**



Fuente: Enfermedades transmitidas por los alimentos. Recuperado el 06 de abril de 2017, de: <http://www.edualimentaria.com/> (Adaptación).

ÍTEM 3 “Completa la siguiente tabla y responde”

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN: DESCRIBEN EL ROL (IMPORTANCIA, CONTRIBUCIÓN) DE DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS PARA EL CUERPO.

HABILIDAD: IDENTIFICAR

RESPUESTA CORRECTA:

Deben tener en cuenta la ley de etiquetado para que sepan diferencias un alimento saludable de uno no saludable.

<p>Identifican alimentos saludables y no saludables que consumen a diario. Responden preguntas asociadas a la tabla. Logrado</p>	<p>Identifican solo alimentos saludables. Identifican solo alimentos no saludables. Responde una de las dos preguntas Por lograr</p>	<p>No identifican alimentos saludables y no saludables que consumen a diario. No responden preguntas. No logrado</p>
---	--	---



Nuevo etiquetado de alimentos

La nueva ley alusiva al etiquetado de alimentos da algunas explicaciones basadas en preguntas recurrentes. Así mismo, recomienda preferir alimentos sin sellos, es decir, naturales.

¿Por qué necesitamos un nuevo etiquetado para los alimentos?

Los sellos de advertencia "ALTO EN" nos permiten distinguir con solo una mirada aquellos alimentos menos saludables y preferir los alimentos sin sellos o con menos sellos. Si bien los alimentos envasados ya contaban con etiquetas que indicaban su composición nutricional, estas exigían una lectura detenida, por lo que comprenderlas y evaluarlas era complejo.

¿Qué significan los sellos de advertencia?

Indica que este presenta niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud, en lo que respecta a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías, los que se asocian a la obesidad y otras enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes, infartos, y algunos cánceres.

¿Para qué sirven los sellos de advertencia?

Aseguran el acceso a información clara y visible respecto de la composición de los alimentos, facilitando el que podamos tomar decisiones de compra más saludables. Los sellos de advertencia no nos prohíben consumir los alimentos que los presentan, pero nos invitan a hacer cambios graduales en nuestra alimentación, prefiriendo aquellos alimentos sin sellos o con menos sellos.

¿Por qué algunos alimentos no llevan sellos de advertencia?

Los alimentos que no llevan sellos de advertencia son aquellos a los que no se les han agregado en su elaboración sodio, azúcares o grasas saturadas. Por esta razón, se recomienda preferir el consumo de estos alimentos, ya que eso nos ayuda a cuidar nuestra salud.



Fuente: Ley de Alimentos – Nuevo etiquetado de alimentos. (Adaptación)
Recuperado en abril de 2017 de <http://web.minsal.cl>.



ÍTEM 4 “Crea un afiche para niños de 5 años, donde promuevas la buena alimentación”

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN: DESCRIBEN EL ROL (IMPORTANCIA, CONTRIBUCIÓN) DE DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS PARA EL CUERPO.

HABILIDAD: CREAR

RESPUESTAS CORRECTAS:

El afiche cumple con su estructura. Imágenes, slogan e información. Logrado	El afiche solo cumple con la una imagen y la información Por lograr	El afiche no cumple con su estructura. No logrado
---	---	---

¿Qué es un afiche y cómo crearlo?

El afiche es un texto relevante e interesante, de fácil acceso a la lectura. De lenguaje sencillo y preciso, que te ayudará a presentar tus ideas frente a un gran número de personas poniendo en juego tu creatividad. Te invitamos a construir un texto divertido.

ÍTEM 5 “Observa el plato propuesto por el MINSAL. Escribe dos alimentos adicionales a cada segmento de la rueda, luego responde las preguntas”

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN: DESCRIBEN EL ROL (IMPORTANCIA, CONTRIBUCIÓN) DE DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS PARA EL CUERPO.

HABILIDAD: RELACIONAR

RESPUESTAS CORRECTAS:



VERDURAS		
FRUTAS		
LACTEOS		
CARNES, LEGUMBRES, HUEVOS		
GRANOS		
ACEITES		

Relaciona alimentos con cada segmento del plato y responde de manera completa las preguntas asociadas. Logrado	Relaciona solo algunos alimentos con cada segmento del plato y no responde completas las preguntas. Por lograr	No logra relacionar alimentos con los segmentos del plato y no responde las preguntas asociadas. No logrado
--	--	---



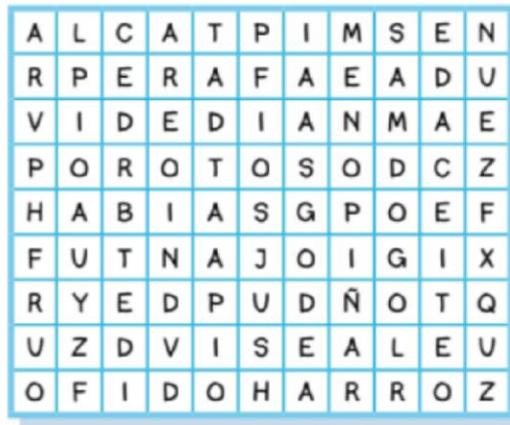
ÍTEM 6 “busca el nombre de 9 alimentos, escríbelos y clasifica según al grupo que pertenecen en el plato”

EJE: CIENCIAS DE LA VIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN: DESCRIBEN EL ROL (IMPORTANCIA, CONTRIBUCIÓN) DE DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS PARA EL CUERPO.

HABILIDAD: RECONOCER Y CLASIFICAR

PREGUNTAS CORRECTAS:



POROTOS
NUEZ
ARROZ
PINA
PERA
AJO
ACEITE
APIO
HUEVO

Reconocen los 9 alimentos que están ocultos en la sopa de letras y los logran clasificar
Logrado

Reconocen los 9 alimentos que están ocultos en la sopa de letra, pero no logra clasificarlos todos.
Por lograr

Tiene dificultad para encontrar los alimentos en la sopa de letra y no logra clasificarlos.
No logrado

LINK DE APOYO PARA EL CONTENIDO.

<https://www.youtube.com/watch?v=5-S-qh3Hphs> (BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS)

https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-I (ALIMENTACIÓN SALUDABLE)

<https://youtu.be/0LTnk5aBAOM> (SERIE EDUCATIVA SERNAC)