



Escuela Aviador Dagoberto Godoy F.
Prof. Susana Riveros Pinochet. PIE: DENISSE ORTEGA SOTO
Tercer año "A" CIENCIAS NATURALES.

OA 6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.



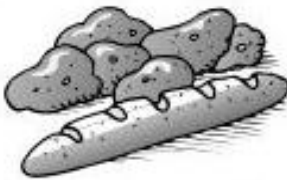



Recuerda

- Los **alimentos** contienen los **nutrientes** que necesita nuestro cuerpo.
- Los nutrientes son los **hidratos de carbono**, las **grasas**, las **proteínas**, las **vitaminas**, los **minerales** y la **fibra**.

1. Completa.

- Las **g**_____ y los **h**_____ de **c**_____ nos aportan energía.
- Las **p**_____ son necesarias para crecer adecuadamente.
- Las **v**_____ y los **m**_____ son necesarios para estar sanos.
- La **f**_____ ayuda a que el aparato digestivo funcione correctamente.

2. Rodea los nutrientes que nos aportan estos alimentos.

<p>proteínas</p>  <p>fibra</p>	<p>minerales</p>  <p>vitaminas</p>	<p>hidratos de carbono</p>  <p>grasas</p>
<p>minerales</p>  <p>grasas</p>	<p>hidratos de carbono</p>  <p>vitaminas</p>	<p>fibra</p>  <p>proteínas</p>

3. Marca con una X la oración correcta.

- El calcio es un mineral que forma parte de los huesos.
- Los hidratos de carbono forman parte de los huesos.

¿Qué hábitos son saludables?

1. Encierra en un círculo los alimentos que te mantienen sano.



frutilla



plátano



completo



pimentón



hamburguesa



zanahoria



alcachofa



manzana



dona



niemesa



helado



chocho



ensalada



pizza



maranja