



GUIA DE TRABAJO CIENCIAS NATURALES - 4° Básico

NOMBRE _____ Fecha entrega: Jueves 26 de Marzo

OBJETIVOS : (OA 6) Clasificar los alimentos distinguiendo sus efectos sobre la salud ...

I. Relaciona con flechas cada alimento según su origen (10 puntos)



ORIGEN ANIMAL

ORIGEN VEGETAL

ORIGEN MINERAL

II.- Encierra con un círculo la letra de la alternativa correcta.

1.- ¿Qué son los nutrientes?

- a) Son sustancias perjudiciales para la salud
- b) Son sustancias nutritivas para el cuerpo

- c) Es un alimento no saludable.
- d) Sólo algunos alimentos lo tienen.

2.- ¿Cuál de estos alimentos son ricos en vitaminas?

- a) Mantequilla
- b) Frutas
- c) Pan
- d) Chocolate

3.- ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

- a) Papas fritas
- b) Pizzas
- c) Manzana
- d) Completo

4.- Los Hidratos de carbono se encuentran principalmente en:

- a) Pollo
- b) Aceite
- c) Pan
- d) Vegetales

5.- ¿Cuál de los siguientes nutrientes aportan energía?

- a) Lípidos - Hidratos de carbono
- b) Lípidos – Vitaminas
- c) Lípidos – minerales
- d) Proteínas – minerales

6.- Las proteínas se encuentran principalmente en :

- a) Frutas y verduras
- b) Cereales, pastas y pan
- c) Grasas y aceites
- d) Carnes , legumbres, huevos y lacteos

6. Rodea los alimentos de los que no se debe abusar.



7. Escribe los nutrientes que tiene cada uno de estos alimentos.

- yogur ▶ _____
- pimiento ▶ _____
- aceite ▶ _____
- lentejas ▶ _____
- pan ▶ _____

III. Completa las columnas de la tabla con la información solicitada.

ALIMENTOS	FUNCIONES EN EL ORGANISMO	NUTRIENTE PRINCIPAL
Frutas y verduras		
	Energéticos	
		Proteínas