

# Propuesta de un modelo de planificaciones docentes en las asignaturas Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Historia, Geografía y Ciencias sociales Alimentos, nutrición y actividad física





**Propuesta de un modelo de planificaciones docentes en las asignaturas  
Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Historia, Geografía y  
Ciencias sociales, segundo a quinto básico**

**Alimentos, nutrición y actividad física**



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO  
DE CHILE

© Editorial Universidad de Santiago de Chile, 2022  
Av. Víctor Jara 3453, Estación Central, Santiago de Chile  
Tel.: +56 2 2718 0080  
www.editorial.usach.cl  
Instagram: @editorialusach  
Twitter: @Editorial\_Usach  
ISSUU: /Editorial-Usach  
Mail: editor@usach.cl

© Anna Christina Pinheiro Fernandes, Trinidad Ríos Salas,  
Daiana Quintiliano Scarpelli Dourado, Mónica Suarez Reyes, 2022

I.S.B.N. edición impresa: 978-956-303-542-1  
I.S.B.N. edición digital: 978-956-303-540-7

Director editorial: Galo Ghigliotto G.  
Edición: Catalina Echeverría I.  
Diseño y diagramación: Andrea Meza V.

Primera edición, abril 2022

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico o mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de la editorial.

Impreso en Chile

**Anna Christina Pinheiro Fernandes; Trinidad Ríos Salas; Daiana Aparecida Quintiliano Scarpelli Dourado; Mónica Suárez Reyes (comp.)**

Propuesta de un modelo de planificaciones docentes en las asignaturas Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Historia, Geografía y Ciencias sociales, segundo a quinto básico [texto impreso] / Anna Christina Pinheiro Fernandes (compiladora); Trinidad Ríos Salas (compiladora); Daiana Aparecida Quintiliano Scarpelli Dourado (compiladora); Mónica Suárez Reyes (compiladora) – 1ª ed. – Santiago: Universidad de Santiago de Chile, 2022.

248 p.: 23 x 15,5 cm. (Colección Apoyo a la docencia).

ISBN : 978-956-303-542-1

1. Planificación docente – enseñanza básica  
I. Título. II. Serie.

Dewey: 371.2.-.- cdd 21  
Cutter : P654p

Fuente: Agencia Catalográfica Chilena

### **Editoras**

Anna Christina Pinheiro Fernandes. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad del Desarrollo.  
Trinidad Ríos Salas. Escuela de Pedagogía en Educación Básica con Mención Inglés, Universidad del Desarrollo.  
Daiana Quintiliano Scarpelli Dourado. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad del Desarrollo.  
Mónica Suarez Reyes. Escuela de Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Salud (ECIADES), Universidad de Santiago de Chile.

### **Autoras**

María Fernanda Soto Lizama. Escuela de Pedagogía en Educación Básica con Mención Inglés, Universidad del Desarrollo.  
Francesca Ellen Grez Cook. Escuela de Pedagogía en Educación Básica con Mención Inglés, Universidad del Desarrollo.  
Ana María López Guell. Escuela de Pedagogía en Educación Básica con Mención Inglés, Universidad del Desarrollo.  
Anna Christina Pinheiro Fernandes. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad del Desarrollo.  
Trinidad Ríos Salas. Escuela de Pedagogía en Educación Básica con Mención Inglés, Universidad del Desarrollo.  
Daiana Quintiliano Scarpelli Dourado. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad del Desarrollo.  
Mónica Suarez Reyes. Escuela de Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Salud (ECIADES), Universidad de Santiago de Chile.

### **Apoyo técnico**

Macarena Jara. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad del Desarrollo.  
Constanza Orozco. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad del Desarrollo.  
Vanessa Placencia. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad del Desarrollo.



En el marco del Proyecto FONDEF N° 181100016. “Desarrollo, escalamiento y validación de un sistema integrado de intervenciones en escolares en alimentación, actividad física y entorno comunitario en Ciudad Sur”.



# Índice

Prólogo.....	11
Metodología de trabajo.....	13
1. Identificación de las asignaturas.....	13
2. Construcción de las fichas pedagógicas.....	14

## **Lenguaje y Comunicación**

Planificación 1.....	17
Material complementario.....	21
Planificación 2.....	23
Planificación 3.....	27
Material complementario.....	31
Planificación 4.....	34
Material complementario.....	38
Planificación 5.....	42
Material complementario.....	46
Planificación 6.....	48
Material complementario.....	52

Planificación 7 .....	54
Material complementario .....	57
Planificación 8 .....	61
Material complementario .....	66
Planificación 9 .....	68
Material complementario .....	72
Planificación 10 .....	76

## **Matemáticas**

Planificación 1 .....	83
Planificación 2 .....	92
Material complementario .....	96
Planificación 3 .....	97
Material complementario .....	100
Planificación 4 .....	102
Material complementario .....	105
Planificación 5 .....	109
Material complementario .....	112
Planificación 6 .....	116
Material complementario .....	119
Planificación 7 .....	122

Material complementario .....	126
Planificación 8 .....	132
Material complementario .....	134
Planificación 9 .....	137
Material complementario .....	141
Planificación 10 .....	145
Material complementario .....	148

### **Historia, Geografía y Ciencias sociales**

Planificación 1 .....	151
Material complementario .....	156
Planificación 2 .....	161
Material complementario .....	164
Planificación 3 .....	171
Material complementario .....	176
Planificación 4 .....	178
Material complementario .....	181
Planificación 5 .....	186
Material complementario .....	192
Planificación 6 .....	193
Material complementario .....	197

Planificación 7 .....	198
Material complementario .....	202
Planificación 8 .....	207
Material complementario .....	210
Planificación 9 .....	211
Material complementario .....	214
Planificación 10 .....	216
Material complementario .....	219
Anexos.....	221

## Prólogo

Muy felices les damos a conocer este manual de planificaciones docentes para el abordaje de temáticas asociadas a la alimentación y estilos de vida saludables en los ejes temáticos de las asignaturas de Lenguaje, Matemáticas, Historia, Geografía y Ciencias Sociales.

El material fue construido gracias al proyecto FONDEF N° 18I100016 “Desarrollo, escalamiento y validación de un sistema Integrado de intervenciones en escolares en Alimentación, actividad física y entorno comunitario en Ciudad Sur”, de las Universidad de Santiago (USACH) y Universidad del Desarrollo (UDD), siendo fruto de un diálogo con las comunidades educativas de los establecimientos educacionales de Ciudad Sur y elaborado por Profesores de la carrera de Pedagogía en Educación Básica con mención Inglés de la UDD.

En cada una de las asignaturas entre 2° a 5° básico, encontrarán modelos de actividades orientadas a promover estilos de vida saludables con un enfoque creativo, innovador y muy fácil de realizar en las aulas de los establecimientos educacionales de Chile.

En cada actividad podrán visibilizar el objetivo pedagógico y la base curricular que le corresponde, así como la información necesaria para realizar en forma completa cada sesión con su respectivo contenido a desarrollar.

La comunidad educativa, integrada por Profesores, Facilitadores de la educación, Estudiantes y Apoderados, irán progresivamente adquiriendo y experimentando nuevos conocimientos temáticos de las asignaturas y asimismo incorporando la experiencia de conocer, entender y sumarse a la alimentación saludable y a la práctica del ejercicio como hábitos de vida y base del bienestar individual y comunitario.

Utilizarán las matemáticas, el lenguaje, el conocimiento de la historia, la geografía y las ciencias sociales para alimentarse y moverse, como asimismo experimentarán el bienestar derivado de la vida sana. Les invitamos con mucho entusiasmo a atreverse y sorprenderse realizando las actividades con sus estudiantes y apoderados

Esperamos que este manual sirva de inspiración para que cada uno y cada una de ustedes se convierta en un agente promotor de cambios y lidere espacios de crecimiento saludable y bienestar para toda la comunidad educativa.

Rinat Ratner  
Carrera de Nutrición y Dietética,  
Universidad del Desarrollo

Tito Pizarro Quevedo  
Programa-Centro de Salud Pública, Facultad de Ciencias Médicas,  
Universidad de Santiago de Chile

## **Metodología de trabajo**

### **1. Identificación de las asignaturas**

La identificación de las asignaturas consideradas en este material (Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Historia, Geografía y Ciencias Sociales) considera la escasa relación existente entre los contenidos abordados en estas asignaturas con temas de salud y promoción de estilos de vida saludable. Por lo tanto, se considera una oportunidad de complementariedad con aquellos contenidos que son trabajados en las asignaturas de Ciencias y Educación Física y Salud, bajo la lógica de aumentar la exposición de los(as) estudiantes a temas relacionados con salud y calidad de vida.

Para lograr identificar cuáles eran esas asignaturas con sus respectivos contenidos que podrían ser abordados desde la perspectiva de salud, inicialmente se realizó una revisión detallada de las Bases Curriculares de Primero a Sexto Básico del Ministerio de Educación (MINEDUC), con la identificación de aquellos contenidos que pudieran permitir la integración con la temática de salud. Fueron seleccionadas las asignaturas de Historia, Matemática y Lenguaje en los cursos de segundo a quinto básico para el desarrollo de las propuestas de fichas pedagógicas.

## 2. Construcción de las fichas pedagógicas

Posteriormente, profesores especialistas de cada disciplina realizaron la revisión detallada de los contenidos anuales considerados en las asignaturas, según los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares<sup>1</sup>, seleccionado como modelo, aquellos que mejor se adaptaban a la integración esperada. Asumiendo la lógica que, dentro de la programación mensual, el(la) estudiante estaría expuesto al trabajo con contenidos relacionados a salud y estilos de vida saludable, al menos dos veces al mes, considerando los contenidos ya abordados en Ciencias, y los recién incorporados en Historia, Matemática y Lenguaje.

El desarrollo de los contenidos se realizó utilizando la estructura de una ficha pedagógica, la que consta de las siguientes partes: Asignatura, Curso, Tema, Objetivo de aprendizaje-Bases Curriculares, Instrumentos/Indicadores de evaluación, Meta de la clase, Tiempo, Materiales, Actividad de aprendizaje (Inicio, Desarrollo, Cierre), Contenido de vida sana, Material complementario, Anexos.

Posterior a la construcción del material (fichas pedagógicas) por los profesores especialistas, el mismo fue validado respecto a sus contenidos de vida saludable/salud por profesionales del área de salud y educación (Pedagogía en Enseñanza Básica, Nutrición, Educación Física) para la obtención del documento final. El resultado de este trabajo consta de 10 modelos de fichas pedagógicas por asignatura (Historia, Matemática, Lenguaje), distribuidos entre segundo y quinto básico, con la incorporación de la relación entre los contenidos temáticos propios de la disciplina y aquellos contenidos que permiten la adopción de estilo de vida más saludables por los(as) estudiantes.

---

1 Ministerio de Educación. Bases Curriculares de Primero a Sexto Básico [Internet]. Santiago, Chile; 2012 [cited 2020 Jan 20]. Available from: [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-22394\\_bases.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-22394_bases.pdf)



# Lenguaje y Comunicación



## Lenguaje y Comunicación 2° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	2° Básico	Lectura de un cuento / Beneficios del uso de la bicicleta
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje comunicación oral</b></p> <p>OA23. Comprender textos orales (explicaciones, instrucciones, relatos, anécdotas, etc.) para obtener información y desarrollar su curiosidad por el mundo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estableciendo conexiones con sus propias experiencias</li> <li>• Identificando el propósito</li> <li>• Formulando preguntas para obtener información adicional y aclarar dudas</li> <li>• Respondiendo preguntas sobre información explícita e implícita</li> <li>• Formulando una opinión sobre lo escuchado</li> </ul>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden preguntas, usando de manera pertinente la información escuchada.</li> <li>• Relacionan algún tema o aspecto del texto con sus experiencias o conocimientos previos.</li> <li>• Expresan una opinión sobre algún aspecto del texto escuchado y dan una razón.</li> </ul>
Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Extraer información literal, inferencial y crítica de un cuento mediante su audición, reconociendo los beneficios del uso de la bicicleta	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento <i>Rosaura en bicicleta</i>, de Daniel Barbot (Ediciones Ekaré).</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuente a los niños que hoy conocerán a un personaje muy original.</li> <li>• Pregunte si alguien sabe qué significa ser original.</li> <li>• Ponga un ejemplo: la semana pasada participé en una corrida. Todos los corredores iban muy bien uniformados con la polera del maratón, pero había una niña que todos miraban, pues su polera era de muchos colores y en sus zapatillas había puesto plumas y brillos. Su vestimenta era muy original.</li> <li>• Pregunte a los niños: ¿Qué creen que significa ser original? ¿Conocen a alguien original? (Original: que no es copia ni imitación de otros, sino fruto de la creación espontánea y se distingue por su novedad).</li> <li>• Escriba y lea en voz alta la meta de la clase y coméntenla.</li> <li>• Señale que esa meta la trabajarán relación al cuento que nos relata la historia de una gallina muy original llamada Rosaura.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Antes de la lectura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invite a los niños a observar la imagen y título de la portada del cuento.</li> <li>• Formule las siguientes preguntas con el fin de formular predicciones acerca del contenido del texto:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De qué creen ustedes que tratará esta historia? ¿Por qué piensan eso?</li> <li>- ¿Quién será Rosaura?</li> <li>- ¿Qué importancia tendrá la bicicleta en este cuento?</li> <li>- ¿Por qué Rosaura andará en bicicleta?</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Beneficios del uso de la bicicleta</b></p> <p>1. Ventajas para la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce los niveles de colesterol en la sangre.</li> <li>• Minimiza los niveles de estrés y mejora el estado de ánimo.</li> <li>• Es una excelente forma de combatir la obesidad.</li> <li>• Ayuda a mejorar la coordinación motriz.</li> <li>• Mejora el sistema respiratorio y cardíaco.</li> <li>• Reduce el riesgo de sufrir infarto o problemas cerebrovasculares.</li> <li>• Tonifica los músculos.</li> </ul> <p>2. Ventajas para el medio ambiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No produce gases tóxicos.</li> <li>• Ocupa menos espacio: 16 bicicletas ocupan lo mismo que un vehículo.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p>Durante la lectura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice algún matutín o fórmula de inicio de cuento para comenzar la lectura. Por ejemplo,           <p style="text-align: center;">“Esteras y esteritas, para contar peritas. Esteras y esterones para contar perones. Estera una vez...”</p> </li> <li>• Lea el cuento “Rosaura en bicicleta” con entonación y fluidez.</li> <li>• Termine el relato utilizando alguna fórmula o matutín de cierre:           <p style="text-align: center;">“El cuento se acabó y el viento se lo llevó, cuando lo vuelva a encontrar se los volveré a contar.”</p> </li> </ul> <p>Después de la lectura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrobore las predicciones realizadas antes de la lectura.</li> <li>• Una vez terminada la lectura, realice las siguientes preguntas de comprensión literal, inferencial y crítica:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué hizo la señora Amelia para conseguir una bicicleta para Rosaura? Respuesta esperada: Fue a la ciudad, recorrió todas las tiendas de bicicletas, contactó al vendedor ambulante, mandó a hacer una bicicleta.</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mejora la economía familiar:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su costo de inversión es mucho menor que el de cualquier transporte privado.</li> <li>• Su mantenimiento es muy económico: el 5% de lo que cuesta el mantenimiento de un auto.</li> <li>• No requiere gastos en combustible, peajes, seguros o impuestos.</li> <li>• Sus repuestos son económicos y fáciles de conseguir.</li> </ul> </li> <li>Ventajas en ahorro de tiempo:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moviéndonos en bicicleta llegamos antes a nuestro destino, puesto que evitamos los atascos en hora punta.</li> </ul> </li> <li>La bici te hace feliz:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Está demostrado que el uso continuo de la bicicleta como medio de transporte aumenta la felicidad en los usuarios. Esto es principalmente gracias a que no hay estrés por los tiempos de desplazamiento, mejora la salud, mejora la economía y permite conocer más la ciudad. ¡Busca las ciclovías y parques que estén más cercanos a tu casa!</li> </ul> </li> </ol>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De qué manera Rosaura agradeció el regalo de la señora Amelia? Respuesta esperada: Va a comprar leche y pan todos los días para la señora Amelia.</li> <li>- ¿Por qué creen que Rosaura quiere una bicicleta? Respuesta esperada: Porque quería ser la primera gallina en andar en bicicleta.</li> <li>- ¿Por qué la señora Amelia cree que el señor puede ayudarla? Respuesta esperada: Porque el hombre realizaba muchas actividades muy distintas a las habituales, como confeccionar objetos para perros y gatos.</li> <li>- ¿Qué hubieran hecho ustedes para conseguirle una bicicleta a Rosaura?</li> <li>- ¿Están de acuerdo con lo que hizo la señora Amelia?</li> <li>- ¿Qué beneficios habrá tenido para Rosaura andar en bicicleta?</li> <li>• A partir de esta última pregunta, conversen acerca de los beneficios del uso de la bicicleta para mantener una vida sana, relacionando directamente con sus experiencias. También pueden incluir otros elementos o acciones que aportan a una vida sana.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí hoy?</li> <li>- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?</li> <li>- ¿Logramos la meta de la clase?</li> <li>- ¿Cuál es la importancia de andar en bicicleta y de hacer deporte para mantener una vida sana?</li> </ul> </li> </ul>	





## Rosaura en bicicleta

Daniel Barbot

A la señora Amelia le gustan mucho los animales. Por eso, en su casa tiene un perro, un gato, un loro, dos canarios, una tortuga y también una hermosa gallina llamada Rosaura.

Un mes antes del cumpleaños de Rosaura, la señora Amelia le preguntó: —Gallinita... ¿qué regalo te gustaría? Rosaura respondió sin vacilar: —Yo quiero una bicicleta.

—¡Pero eso es imposible! ¿Quién ha visto una gallina montada en una bicicleta?

—Justamente, —contestó Rosaura—. Yo seré la primera.

La señora Amelia quería que Rosaura se sintiera feliz y pensó: “Voy a comprarle su bicicleta”.

A la mañana siguiente, después de tomar el desayuno y dar de comer a todos los animales, les dijo: —Pórtense bien que yo tengo que ir a la ciudad y no regresaré hasta la noche. Y tomó el autobús rumbo a la ciudad.

Allí recorrió todas las tiendas de bicicleta y en cada una le respondían:

—¿Quéee? ¿Una bicicleta para gallinas? ¡No, señora!

—De ninguna manera. Eso no existe.

—A ver, a ver... el catálogo. No, señora; no se fabrican bicicletas para gallinas.

Cansada y triste, la señora Amelia llegó a su casa: —Qué mal se va a poner Rosaura si le digo que no existen bicicletas para gallinas—. Los días pasaban y la señora Amelia pensaba y pensaba, cada vez más preocupada.

Un día, llegó al pueblo un hombre raro cantando y gritando: —Reparo relojes y cajas de música, remiendo maracas y tinajeros, afilo machetes y cuchillos, hago patines para los perros y anteojos para los gatos.



—Ese señor puede ayudarme—, dijo la señora Amelia. Y lo llamó inmediatamente.

—¿En qué puedo servirle, señora? —preguntó el hombre—. ¿Desea una cucharita cantarina, un calendario lunar, una mecedora de chocolate...?

—No —interrumpió la señora Amelia—. Yo quisiera... una bicicleta para mi gallina.

—Mmmm... mmmm..., —murmuró el hombre—. Una bicicleta para gallina es algo serio. Hay que hacerla a la medida. Tengo que saber el alto de sus patas y el largo de sus alas.

Después de hacer complicados cálculos el hombre prometió regresar el lunes siguiente con el pedido. La semana fue larga para la señora Amelia. Por fin el lunes tocaron a la puerta. La señora Amelia se asomó:

—¡Qué maravilla!

Hizo un enorme paquete con una cinta roja, y el día del cumpleaños de Rosaura se lo entregó.

Para darle las gracias a la señora Amelia, todas las mañanas Rosaura va en su bicicleta a comprar la leche y el pan a la bodega. Si algún día te acercas por este pueblo, seguramente la verás en su bicicleta. Pero ten cuidado, porque ya no tiene frenos.

Fin



(Ver Anexo 1)

### Lenguaje y Comunicación 2° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	2° Básico	Escritura de sugerencias para una vida saludable
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje escritura.</b></p> <p>OA 15. Escribir con letra clara, separando las palabras con un espacio para que puedan ser leídas por otros con facilidad.</p> <p>OA16. Planificar la escritura, generando ideas a partir de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• observación de imágenes</li> <li>• conversaciones con sus pares o el docente sobre experiencias personales y otros temas</li> </ul>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriben con letra legible.</li> <li>• Separan cada palabra con un espacio.</li> <li>• Identifican ideas de vida saludable.</li> <li>• Escriben consejos y/o sugerencias para mantener una vida saludable.</li> </ul>
Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Escribir con letra clara sugerencias para mantener una vida saludable	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubo de cartulina o cartón realizado en otra clase o traído desde la casa</li> <li>• Plumones</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunte a los niños qué es la vida saludable y qué actividades realizan ellos para mantener una vida sana.</li> <li>• Comenten las respuestas y diversifíquelas, no centradas solo en alimentación o en actividad física.</li> <li>• Comenten también sobre la dificultad o facilidad que podemos encontrar en la vida cotidiana para llevarlas a cabo.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuente a los niños alguna experiencia familiar asociada a algunas dificultades y facilidades para llevar a la práctica la vida saludable, especialmente en lo concerniente al ejercicio físico (por ejemplo, señale que los fines de semana suben un cerro en familia, pero que no lo pueden hacer en la semana por tiempo) y alimentación saludable (por ejemplo, la compra de alimentos en las ferias por las madres y/o padres que trabajan. En muchos barrios las ferias funcionan solamente en días laborales, lo que imposibilita a estas familias a acceder a alimentos a más bajo costo).</li> <li>• Proponga a los niños crear un juego para que puedan jugar con sus familias y así poder realizar diversos ejercicios fáciles en casa.</li> <li>• Explique en qué consistirá el juego: ellos elaborarán un cubo en el que deberán escribir sugerencias y/o consejos de alimentación saludable fáciles de seguir en casa para que puedan realizar en familia de manera diaria.</li> <li>• Muestre un cubo con ideas de alimentación saludable escritas en cada una de sus caras, a modo de modelo de lo que deberán elaborar.</li> <li>• Pida a los estudiantes que, de manera ordenada, compartan con el curso qué ideas pondrían poner en el cubo. A partir de las respuestas, confirmen si es factible de realizar en casa (ejemplos de actividades: comer legumbres dos veces a la semana, tomar de 6 a 8 vasos de agua por día, consumir frutas y verduras diariamente, no consumir alimentos envasados con sello negro, etc.).</li> <li>• Solicíteles que se reúnan en grupos de 4 estudiantes y realicen un listado de actividades y/o consejos para llevar una alimentación saludable.</li> </ul>	<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>• Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez realizados los listados, compartan algunas ideas con la clase. Puede escribir algunas en la pizarra para dejarlas como modelo.</li> <li>• Invítelos a escoger 6 sugerencias y/o ideas dadas en su grupo o en el curso para incluir en sus cubos de manera individual.</li> <li>• Dialoguen sobre las características que debe tener una buena escritura: letra clara (legibilidad y tamaño) y espacio entre una palabra y otra. Escriba estas ideas en la pizarra para recordarlas.</li> <li>• Pida que saquen sus cubos y escriban en cada una de las caras las ideas seleccionadas.</li> <li>• Anímelos a escribir con las características mencionadas y a preguntar cómo escribir alguna palabra si no lo saben.</li> <li>• Una vez terminados los cubos, invítelos a crear algún nombre para el juego.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué hicimos hoy?</li> <li>- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?</li> <li>- ¿Logramos la meta de la clase?</li> <li>- ¿Cuál es la importancia de mantener una alimentación saludable?</li> <li>- ¿Cuáles son los principales mensajes asociados a una alimentación saludable? (Utilice como referencia los mensajes de las Guías Alimentarias y también el incentivo al no consumo de alimentos envasados con sello negro).</li> </ul> </li> <li>• Escoja a algún niño y jueguen con el dado creado (alguien lo tira y todo el curso realiza la actividad señalada).</li> </ul>	<p><b>Texto completo:</b>  <a href="https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS- ALIMENTARIAS.pdf">https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS- ALIMENTARIAS.pdf</a></p> <p>La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.</p> <p>Para mayor información: <a href="http://elplatodetuvida.minsal.cl/">http://elplatodetuvida.minsal.cl/</a></p> <p><b>Es muy importante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.</li> <li>• Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.</li> <li>• Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).</li> <li>• Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables ¡y sin sellos es mejor!</li> <li>• ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!</li> </ul>



Spot comer en familia:

[https://www.youtube.com/watch?v=xjdAt\\_5tPgZc&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=5&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=xjdAt_5tPgZc&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=5&t=0s)

Spot etiquetado nutricional:

[https://www.youtube.com/watch?v=88c\\_oSDKd\\_l&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=17&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=88c_oSDKd_l&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=17&t=0s)

[https://www.youtube.com/watch?v=jFjcr6\\_uuxfg&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=19&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=jFjcr6_uuxfg&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=19&t=0s)

Niños y etiquetado nutricional:

<https://www.youtube.com/watch?v=2D-gQmXhEzA&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=25&t=0s>

(Ver Anexo 2)



## Lenguaje y Comunicación 3° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	3° Básico	Escritura grupal de un afiche / Beneficios de la disminución del consumo de sal
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje Escritura</b></p> <p>OA 17. Planificar la escritura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estableciendo propósito y destinatario.</li> <li>• Generando ideas a partir de conversaciones, investigaciones, lluvia de ideas u otra estrategia.</li> </ul> <p>OA 18. Escribir, revisar y editar sus textos para satisfacer un propósito y transmitir sus ideas con claridad. Durante este proceso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizan las ideas en párrafos separados con punto aparte.</li> <li>• Utilizan conectores apropiados.</li> <li>• Utilizan un vocabulario variado.</li> <li>• Mejoran la redacción del texto a partir de sugerencias de los pares y el docente.</li> <li>• Corrigen la ortografía y la presentación.</li> </ul> <p><b>Eje Comunicación oral</b></p> <p>OA 26. Participar activamente en conversaciones grupales sobre textos leídos o escuchados en clases o temas de su interés:</p>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportan información que se relaciona con el tema sobre el cual se conversa.</li> <li>• Mantienen el foco de la conversación.</li> <li>• Desarrollan ideas que tienen relación con el tema.</li> <li>• Mejoran los textos agregando datos y reescribiendo oraciones que no se comprenden.</li> <li>• Aclaran sus dudas de ortografía a medida que redactan el texto.</li> <li>• Mejoran la presentación del texto para publicarlo.</li> <li>• Elaboran un afiche con un mensaje de reducción del consumo de sal.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manteniendo el foco de la conversación.</li> <li>• Expresando sus ideas u opiniones.</li> <li>• Formulando preguntas para aclarar dudas.</li> <li>• Demostrando interés ante lo escuchado.</li> <li>• Mostrando empatía frente a situaciones expresadas por otros.</li> <li>• Respetando turnos.</li> </ul>			
Meta de la clase		Tiempo	Materiales
Elaborar grupalmente un afiche, reconociendo los beneficios de la disminución del uso de la sal en la alimentación.		90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiches sobre el uso de la sal y la influencia en la salud.</li> <li>• Guía de trabajo de planificación y escritura.</li> <li>• Papel kraft, cartulinas u hojas de block.</li> <li>• Lápices, plumones u otros.</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenido vida sana	
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestre un salero y cuente alguna anécdota relacionada con el uso de la sal, por ejemplo, que le sirvieron una ensalada muy salada. Otro buen ejemplo: le sirvieron una ensalada que ya estaba aliñada y usted por costumbre, y antes de probarla, volvió a agregarle más sal.</li> <li>• Invite a los niños a narrar experiencias y sus gustos asociados a la sal.</li> <li>• Cuestione por qué agregamos sal a las comidas antes de probarlas.</li> <li>• Reflexione sobre el verdadero sabor natural de los alimentos. Que agregarle sal impide que conozcamos el verdadero sabor de un tomate, por ejemplo.</li> <li>• Escriba y lea en voz alta la meta de la clase y coméntela.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunte a los niños si ellos creen que la sal beneficia o no la salud.</li> </ul>		<p>Por qué es importante disminuir el consumo de sal/sodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona a mayor riesgo de hipertensión.</li> <li>• Se relaciona a mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.</li> <li>• Prefiera consumir alimentos envasados que no tengan el sello negro “Alto en sodio”.</li> </ul> <p>Consejos para reducir el consumo de sal: 1. Lea siempre las etiquetas de los productos que compra y prefiera aquellos rotulados como “Bajo en sodio”.</p>	



- Presente cada uno de los afiches por separado. Léalos y coméntenlos en función de algunos elementos propios del tipo de texto, principalmente mensaje (disminución del uso de la sal en las comidas y disminución del consumo de sal), propósito (convencer de algo) y destinatarios (todas las personas). Es muy importante que los niños comprendan la importancia de la disminución del consumo de la sal en la dieta.
  - Busque señalar la diferencia entre sal agregada y la “sal” presente naturalmente en los alimentos. Como ejemplo de sal agregada, se puede recurrir a envases de alimentos y leer la cantidad de sal/sodio presente, comparando entre un producto y otro (ejemplo: snack salado versus yogurt o galletas).
  - Vuelva a señalar la meta de la clase, invitando a los niños a crear afiches para que la gente disminuya su ingesta de sal y mejore su salud.
  - Cuénteles que para escribir cualquier tipo de texto es importante ir siguiendo ciertos pasos que nos ayudarán a ordenarnos: planificar, escribir, revisar y editar. Explique cada una de las etapas, dando un ejemplo concreto.
  - Organicen a los estudiantes en grupo de 4 para la elaboración de un afiche.
  - Presente la guía y de las instrucciones del trabajo. Puede explicar la guía usando los afiches presentados.
  - De tiempo para que los niños trabajen en la planificación y escritura de sus textos.
  - Monitoree el trabajo de los grupos.
  - Vaya recordando la importancia de ir revisando y tomando acuerdos.
  - Escriba en el pizarrón una pequeña pauta de evaluación para que ellos se vayan guiando y revisando su afiche:
    - ¿Escribimos las palabras correctamente?
    - ¿Incluimos un mensaje para que la gente no coma mucha sal?
    - ¿La imagen tiene relación con el tema?
  - Explique cómo ellos deben ir autoevaluándose con los indicadores anteriores en su borrador.
  - Una vez que hayan corregido sus borradores en función de los indicadores anteriores, entregue un papel kraft u hoja de block a cada grupo para que realicen la edición final de su afiche.
2. Agregue muy poca sal a la comida que prepara. Disminuya de apoco la cantidad y no se dará cuenta de la restricción de sal.
  3. Hay algunos alimentos que los puede consumir sin sal, como las ensaladas; basta con aliñar con limón o vinagre.
  4. No consuma productos que contengan glutamato monosódico, ya que esto es sal. Lo contienen las conservas en general, las salsas, sopas en sobre y caldos concentrados.
  5. Evite el consumo periódico de ketchup, mostaza preparada, pepinillos, encurtidos, aceitunas, salsas de soya, de carne, picantes o inglesas, carnes y pescados ahumados, quesos amarillos, cecinas y maní salado.
  6. Prepare salsas saludables a base de verduras, yogurt y condimentos.
  7. En la mesa no agregue sal a las comidas y menos antes de probarlas. Lo ideal es erradicar el salero de la mesa.
  8. Elija el agua mineral “Libre en sodio”, así como el queso sin sal, pan sin sal y galletas de agua sin sal.
  9. Sustituya la sal por especias o condimentos.
  10. Consuma masas dulces solo fabricadas en casa, como galletas y queques, ya que las comerciales contienen conservantes que son en base a sodio (sal).



- Realizados los pasos anteriores, peguen los afiches en la sala y pida a algunos voluntarios que muestren y expliquen sus afiches a los compañeros.

**Cierre**

- Pregunte cómo se sintieron/qué les pareció realizar el afiche.
- Conversen acerca del proceso que siguieron y destaque las etapas que los llevaron al producto final.
- Comenten si se logró la meta de la clase.
- Dialoguen acerca de lo más difícil y lo que más les gustó acerca de la elaboración del afiche.
- Invítelos a pegar sus afiches en el colegio para convencer a los demás niños de los beneficios de disminuir el consumo de sal.
- Indague en cómo podrían disminuir el consumo de sal en sus casas.

11. Utilice sal baja en sodio, pero antes consulte a su médico, ya que no todos pueden consumirla por contener un alto contenido de potasio.

Fuente: <https://www.cesfamascabras.cl/11-practicos-consejos-para-disminuir-el-consumo-de-sal-en-tu-dia-a-dia/>





Material complementario



## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g

Porciones Por Empaque: 1

**CALORÍAS: 168**    **CALORÍAS DE GRASA: 125**

**% Valores Diarios\***

<b>Grasa Total</b>	<b>14g</b>	<b>22%</b>
Grasas Trans	0g	0%
Grasas Saturadas	4g	18%
<b>Carbohidratos</b>	<b>9g</b>	<b>3%</b>
Fibra Dietética	8g	32%
Azúcares	4g	
<b>Sodio</b>	<b>0g</b>	<b>0%</b>
<b>Potasio</b>	<b>50mg</b>	<b>1%</b>
<b>Calcio</b>	<b>0mg</b>	
<b>Hierro</b>	<b>1mg</b>	<b>7%</b>
<b>Proteínas</b>	<b>2g</b>	<b>4%</b>

El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

ENVASADO POR PESO, NO POR VOLUMEN.  
SIN COLORES ARTIFICIALES O SABORES ARTIFICIALES; TODO NATURAL.  
INGREDIENTES: Coco y Azúcar Integral de Caña.



**Información Nutricional**  
Porción 25 g (1 Barra). Porciones por envase: 6

	Cantidad por 100g	Cantidad por Porción	%VDI* / %DV**
VALOR ENERGÉTICO	391 kcal (1636 kJ)	97,8 kcal (409 kJ)	19,6%
PROTEÍNAS	11,0 g	2,75 g	5,5%
GRASAS TOTALES	11,0 g	2,75 g	5,5%
GRASAS SATURADAS	1,0 g	0,25 g	2,0%
GRASAS TRANS	0,0 g	0,0 g	0,0%
GLUCIDOS TOTALES	65,0 g	16,25 g	32,5%
GLUCIDOS AZÚCAROS	1,0 g	0,25 g	2,0%
FIBRA ALIMENTICIA	1,0 g	0,25 g	2,0%
SODIO	1,0 mg	0,25 mg	0,2%

\*%VDI (Value Daily Intake) basado en una dieta de referencia de 2000 kcal.  
\*\*%DV (Daily Value) basado en una dieta de referencia de 2000 kcal.  
\*%VDI (Value Daily Intake) basado en una dieta de referencia de 2000 kcal.  
\*\*%DV (Daily Value) basado en una dieta de referencia de 2000 kcal.

© 2015 BARRAS COLACIÓN S.A. Todos los derechos reservados.

## Actividad

**Planificación y escritura de un afiche****1. Planifiquen su texto. Piensen, conversen y respondan.**

¿A quién irá dirigido su afiche? ¿Quién les gustaría que lo leyera?

---

---

---

¿Qué mensaje quieren dar a conocer a las personas que lean su afiche?

---

---

---

¿Qué imagen usarán para el afiche?

---

---

---

**2. Escriban su texto. Tomando en cuenta las respuestas anteriores, escriban el afiche en forma clara y ordenada.**

(Ver Anexo 3)

## Planificación 4

### Lenguaje y Comunicación 3° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	3° Básico	Crear adivinanzas / Alimentos saludables
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje Lectura</b>            OA 3. Leer y familiarizarse con un amplio repertorio de literatura para aumentar su conocimiento del mundo y desarrollar su imaginación; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poemas</li> <li>• cuentos folclóricos y de autor</li> <li>• fábulas</li> <li>• leyendas</li> <li>• mitos</li> <li>• novelas</li> <li>• historietas</li> <li>• otros.</li> </ul> <p><b>Eje Escritura</b>            OA 15. Escribir cartas, instrucciones, afiches, reportes de una experiencia, entre otros, para lograr diferentes propósitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando un formato adecuado.</li> <li>• Transmitiendo el mensaje con claridad.</li> </ul>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionan aspectos de una adivinanza con otros textos.</li> <li>• Comentan sobre adivinanzas que ya conocen.</li> <li>• Eligen un formato adecuado a su propósito.</li> <li>• Crean adivinanzas ajustadas al formato.</li> </ul>



Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Crear adivinanzas grupalmente, reconociendo alimentos saludables.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarjetas con distintas adivinanzas.</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muestre distintos tipos de alimentos (saludables y no saludables) y pida a los niños que los clasifiquen con algún criterio escogido por ellos.</li> <li>Dialoguen sobre los distintos criterios escogidos por los niños para clasificar los alimentos. Si no lo mencionan, induzca la clasificación mediante el criterio de alimentos saludables y no saludables. Para eso, puedes utilizar los criterios: naturales y procesados (envasados), con sello negro y sin sello negro.</li> <li>Cuente que tiene otros alimentos que quiere poner en alguno de los dos grupos, pero que esos alimentos los trae de manera especial.</li> <li>Lea alguna adivinanza, pregunte por la respuesta y luego clasifíquelo en uno de los dos grupos.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pregunte a los niños si les gustan las adivinanzas y si conocen alguna.</li> <li>Anímelos a compartir las que conocen.</li> <li>Invítelos a reunirse en grupos de 4. Reparta las tarjetas con las adivinanzas y jueguen a adivinar las respuestas.</li> <li>Escojan algunas adivinanzas y las pueden leer y dar la respuesta.</li> <li>Pregunte con qué tipo de texto trabajaron y cuáles son las características que tiene una adivinanza.</li> <li>Señale que las adivinanzas son acertijos generalmente escritos en 4 versos con rima. Describen al objeto de manera indirecta, dando características o bien como metáforas.</li> <li>Explique las características anteriores en alguna adivinanza.</li> </ul>		<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> </ul>



- Pregunte a que otros textos que conocen podrían parecerse las adivinanzas.
- Respuesta esperada: poemas (ambos pertenecen al género lírico), ya que están escritos en versos, tienen rima, usan lenguaje figurado.
- Escoja algún alimento saludable y desáffelos a crear una adivinanza en torno a él. Modele la actividad, creando una adivinanza (por ejemplo, una lechuga: soy una señora/ vestida con hojas verdes/ tengo el pelo crespo / y me baño con limón).
- Señale que esto es lo que harán ahora: en grupos, escoger alimentos saludables y crear adivinanzas en base a ellos.
- Recuerden las características de las adivinanzas, especialmente las asociadas a características indirectas y lenguaje figurado.
- De tiempo para que los niños creen sus adivinanzas.
- Monitoree el trabajo.

#### Cierre

- Formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo:
  - ¿Qué hicimos hoy?
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?
  - ¿Cuál creen que fue la meta de la clase? ¿La logramos?
  - ¿Cuál es la importancia de comer alimentos saludables?
  - ¿Cuáles son los alimentos saludables?
  - ¿Cuáles son los alimentos no saludables?
- A cada grupo, solicítele que lea alguna adivinanza y el resto del curso adivina la respuesta.

- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables ¡y sin sellos es mejor!
- ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!



Spot comer en familia:

<https://www.youtube.com/watch?v=xjdAt5tPgZc&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=5&t=0s>

Spot etiquetado nutricional:

[https://www.youtube.com/watch?v=88c\\_oSDKd\\_I&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=17&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=88c_oSDKd_I&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=17&t=0s)

<https://www.youtube.com/watch?v=jFjcr6uuxfg&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=19&t=0s>

Niños y etiquetado nutricional:

<https://www.youtube.com/watch?v=2DgQmXhEzA&list=PLOD6TJe3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=25&t=0s>





## Material complementario



## Adivinanzas de alimentos saludables

<p>Dulce, blanca y amarilla, a todito el mundo agrado. ¿Deseas saber quién soy? ¡Espera!... ¿Estás enterado?</p> <p>La pera</p>	<p>Oro no es, plata no es, corre la cortinita y sabrás lo que es.</p> <p>El plátano</p>	<p>Arca de Noé, de buen parecer, no hay carpintero que la pueda hacer.</p> <p>La nuez</p>	<p>Soy redonda como el mundo, al morir me despedazaron, me reducen a pellejo y todo el jugo me sacaron.</p> <p>La uva</p>
<p>Somos bolitas redondas que al morir nos despedazan, nos reducen al pellejo y todo el jugo nos sacan.</p> <p>La uva</p>	<p>Verde fue mi nacimiento, nacé entre verdes lazos, hoy vienen a llorar los que me han hecho pedazos.</p> <p>La cebolla</p>	<p>Aunque tiene dientes, a nadie come y aunque tiene cabeza no es ningún hombre.</p> <p>El ajo</p>	<p>Verde fue mi nacimiento, encarnada mi vivir, negra me voy poniendo cuando me quiero morir.</p> <p>La mora</p>
<p>Aunque no es un hombre, lleva sombrero y al cesar la lluvia sale primero.</p> <p>El champiñón</p>	<p>Soy una loca amarrada que sólo sirvo para ensalada.</p> <p>La lechuga</p>	<p>Figura redonda, cuerpo colorado, tripas de hueso y zancos de palo.</p> <p>La cereza</p>	<p>Estoy despeinada y amarrada siempre me comes en la ensalada.</p> <p>La lechuga</p>



<p>Sombrero sobre sombrero de un arrugado paño. Si no lo adivinas ya, no lo harás en todo el año.</p> <p>El repollo</p>	<p>Verde fue mi nacimiento y de luto me vestí; los palos me atormentaron y oro fino me volví.</p> <p>La aceituna</p>	<p>Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón.</p> <p>El huevo</p>	<p>En blanco pañal nací, en verde me transformé, y durante el crecimiento, amarillo me quedé.</p> <p>El limón</p>
<p>Primero blanca nací, después verde me quedé, y cuando dorada torné, hiciste un jugo de mí.</p> <p>La naranja</p>	<p>En trocitos o rallada, me ponen en la ensalada. Vas a ver mucho mejor cuando sientas mi sabor.</p> <p>La zanahoria</p>	<p>Yo me cubro con paños blancos, tengo una blanca cabellera pero puedo hacer llorar a los chefs y cocineras.</p> <p>La cebolla</p>	<p>Tengo el pelo muy verde, pero la barba se me ve roja, ten cuidado si me deshojas porque provocho tu congoja.</p> <p>La cebolla</p>
<p>Fui al mercado me las dieron bellas, al estar cocinando lloraba con ellas.</p> <p>La cebolla</p>	<p>Tu mami para la comida de muchas formas me cocina, voy bien con todos los platos y en el puré, ¡ni se diga!</p> <p>La papa</p>	<p>Raíces pintadas, hojas moradas, se sirve en la mesa dentro de la ensalada.</p> <p>La betarraga</p>	<p>Nace bajo la tierra pero muere en la sartén, tiene varias camisas que llorando se caen.</p> <p>La cebolla</p>



<p>Crece en la tierra colorada es muy dulce y está enterrada si te fijas verás que es alargada pero termina siendo nada.</p> <p>La betarraga</p>	<p>Este es un señor gordito, también bastante coloradito; no le gusta tomar café, en su lugar prefiere el té.</p> <p>El tomate</p>	<p>Llevo col en mi nombre, me apellido como una flor, mejor ve a buscarme a la huerta si quieres saber quién soy.</p> <p>La coliflor</p>	<p>Para mí el dulce sabor de la cosa que te digo. Para ti también será si aciertas este acertijo.</p> <p>La miel</p>
<p>Yo soy el más completo de todos los alimentos, blanco el color tengo y no soy un invento.</p> <p>La leche</p>	<p>Tengo capa sobre capa; si me las quieren quitar nadie de llorar se escapa.</p> <p>La cebolla</p>	<p>Intensamente verde, de pequeño yo fui y conforme crecía sin tener vergüenza, en colorado me convertí.</p> <p>El tomate</p>	<p>Mi cabeza es muy redonda, aunque no tengo nariz, tampoco tengo ojos ni frente, pues mi cuerpo se compone solamente de blancos dientes.</p> <p>El ajo</p>
<p>Tienen el tallo derecho también usan sombrerito.</p> <p>El champiñón</p>	<p>Adivina esta adivinanza que es muy larga y anaranjada. Les encanta a los conejos porque con ella verán más lejos. ¿De qué verdura se trata?</p> <p>La zanahoria</p>	<p>Muy sabrosas como fritas, en puré nos comes bien, ¡y en la tortilla, qué maravilla! Podemos estar cocidas o asadas, nos puedes comer solas y acompañadas, y a veces también aparecemos en ensaladas.</p> <p>La papa</p>	<p>Tú que has leído libro por libro, hoja por hoja, dime ¿cuál es la planta que da fruta en la hoja?</p> <p>La tuna</p>



### Adivinanzas de alimentos no saludables

<p>Soy blanca como la nieve y dulce como la miel; yo alegro los pasteles y la leche con café.</p> <p>El azúcar</p>	<p>Después de haberme molido, agua hirviendo echan en mí. La gente me bebe mucho cuando no quiere dormir.</p> <p>El café</p>	<p>Te lo digo y te repito y te lo debo avisar, que por más que te lo diga no lo vas a adivinar.</p> <p>El té</p>
<p>Somos café y larguiruchos, nos fríen en las fiestas, y dorados, calentitos, nos comen nenes y nenas.</p> <p>Los churros</p>	<p>En un cuartito caliente hay bailando mucha gente.</p> <p>Las palomitas de maíz</p>	


(Ver Anexo 2)

## Planificación 5

## Lenguaje y Comunicación 4° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	4° Básico	Elaboración de memes / Recomendaciones para mantenerse hidratado
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje Lectura.</b></p> <p><b>OA 6:</b> Leer independientemente y comprender textos no literarios (cartas, biografías, relatos históricos, libros y artículos informativos, noticias, etc.) para ampliar su conocimiento del mundo y formarse una opinión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extrayendo información explícita e implícita.</li> <li>• Haciendo inferencias a partir de la información del texto y de sus experiencias y conocimientos.</li> <li>• Relacionando la información de imágenes, gráficos, tablas, mapas o diagramas, con el texto en el cual están insertos.</li> <li>• Interpretando expresiones en lenguaje figurado.</li> <li>• Comparando información.</li> <li>• Formulando una opinión sobre algún aspecto de la lectura.</li> <li>• Fundamentando su opinión con información del texto o sus conocimientos previos.</li> </ul>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionan información del texto con sus experiencias y conocimientos.</li> <li>• Explican, oralmente o por escrito, la información que han aprendido o descubierto en los textos que leen.</li> <li>• Elaboran memes aludiendo a información implícita o explícita de un texto leído.</li> </ul>



Meta de la clase	Tiempo	Materiales
<p>Elaborar un meme considerando recomendaciones para mantenerse hidratado.</p>	<p>90 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Set tarjetas “me gusta, no me gusta”</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video 8 vasos al día: (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m3RBR-axivl">https://www.youtube.com/watch?v=m3RBR-axivl</a>)</li> <li>• Textos impresos</li> <li>• Set de memes</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salude a los niños y entregue un set de tarjetas “me gusta, no me gusta”.</li> <li>• Explique: “Cada uno de ustedes ha recibido dos tarjetas. En la pizarra se proyectarán una serie de afirmaciones con respecto a un tema muy importante relacionado con la vida saludable: la ingesta de agua. Cuando estén de acuerdo con la afirmación, levantarán la tarjeta “me gusta” (indique la tarjeta) y cuando estén en desacuerdo, levantarán la tarjeta “no me gusta” (indique la tarjeta) ¿Están preparados?”.</li> <li>• Proyecte en la pizarra una presentación Power Point con las siguientes afirmaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Beber agua ayuda a regular la temperatura corporal” (cierto).</li> <li>- “Beber agua, jugo o bebida tiene los mismos beneficios” (falso).</li> <li>- “Beber mucha agua retiene líquidos” (falso).</li> <li>- “El agua ayuda a eliminar desechos del cuerpo” (cierto).</li> <li>- “Es bueno beber agua durante las comidas” (cierto).</li> </ul> </li> <li>• Mientras los niños levantan sus tarjetas, aclare si las afirmaciones son ciertas o falsas e indague en sus conocimientos previos realizando preguntas tales como: ¿por qué estás de acuerdo/desacuerdo?, ¿a alguien le gustaría complementar esta idea?, ¿por qué es tan importante el agua para nuestra salud?</li> </ul>		<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>¿Por qué beber agua?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para mantener el buen funcionamiento de todos los órganos.</li> <li>• Reducir los riesgos de que se produzcan cálculos renales y mejorar la función de los riñones.</li> <li>• Limpiar la sangre, a través de los riñones, para eliminar desechos y toxinas.</li> <li>• Evitar el estreñimiento y facilitar la digestión.</li> <li>• Hidratar la piel.</li> <li>• Mejorar la capacidad de concentración y favorece la capacidad cognitiva.</li> </ul>



- Escriba la meta de la clase y coméntela con el curso.
- Señale que hoy trabajarán con un texto que les informará acerca de cómo mantenerse hidratados.

### Desarrollo

Antes de la lectura:

- Projete el video “8 vasos al día” y posteriormente pregunte: ¿Por qué es importante tomar agua? ¿Qué beneficios brinda a nuestro cuerpo? ¿Cuántos vasos de agua al día beben? ¿Beben agua en sus casas? ¿Qué consejos darían a sus familias para que beban más agua?
- Escriba en la pizarra las respuestas de la última pregunta.
- Entregue a cada estudiante una copia del texto y proyéctelo en la pizarra.
- Pregunte:
  - ¿Qué tipo de texto es este texto?  
Respuesta esperada: Texto no literario, informativo, afiche.
  - ¿Qué características tiene?  
Respuesta esperada: Además de presentar texto escrito, tiene otros recursos como dibujos que complementen la información.
  - ¿Cuál es su propósito?  
Respuesta esperada: Informar sobre un tema particular / Convencer acerca de algún tema.

Durante de la lectura:

- Solicite a los niños leer individualmente el texto.
- Monitoree la lectura.

Después de la lectura:

- Corrobore si los consejos para beber agua que propusieron aparecen en el afiche.
- Pregunte: ¿Alguien realiza alguna de estas recomendaciones para mantenerse hidratado? Estas recomendaciones, ¿se relacionan con las afirmaciones del inicio? ¿Qué beneficios brinda beber agua? ¿Por qué mirar el color de la orina es una de las recomendaciones? ¿A alguien se le ocurre otra recomendación?

- Refrescarnos.
- Aumentar los niveles de energía.
- Prevenir el acné.

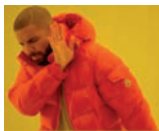
Consejos para beber más agua:

- Ten siempre una botella de agua a mano.
- Bebe un vaso entero de agua media hora antes de cada comida.
- Programa alarmas cada 2 o 3 horas que te recuerden beber agua.
- Toma un vaso de agua al levantarte.
- Para hacerlo más entretenido, puedes poner rodajas de limón u hojas de menta en tu vaso con agua. ¡Usa tu imaginación!
- Ponte metas. Por ejemplo, beber dos vasos de agua antes de las 10 am o una botella de 500 cc antes de mediodía.

Texto completo: <https://www.achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/Los-Peligros-de-la-Deshidratacion.aspx>



- Solicite a los estudiantes reunirse en parejas y explique: "Junto con su pareja, deberán volver a leer el texto y escoger tres recomendaciones del afiche para crear un meme de cada una de ellas. Este es un ejemplo de meme que hice tras ver el video "8 vasos al día":



1 vaso de  
agua al día



8 vasos de  
agua al día

- Entregue moldes de memes y señale el tiempo que tienen para trabajar.

#### Cierre

- Solicite a los estudiantes compartir sus memes y explicar la importancia de las recomendaciones que escogieron.
- Formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo:
  - ¿Qué aprendí hoy?
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?
  - ¿Logramos la meta de la clase?
  - ¿Por qué es importante beber agua? ¿Cuáles son sus beneficios?
  - ¿Qué acciones realizarán en sus casas para fomentar la ingesta de agua?

Mensajes asociados guías alimentarias MINSAL:

- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

Texto completo:

<https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

¡Muy importante! ¡Las bebidas azucaradas no reemplazan el agua!





## Material complementario

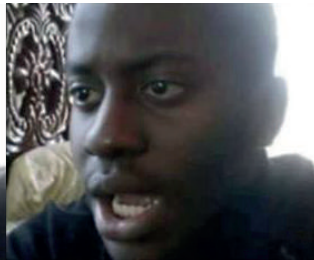
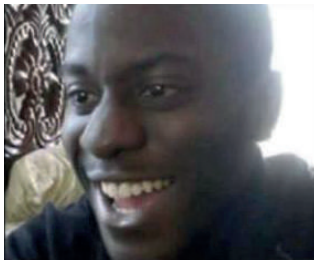


**10**  
**RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS**

- 1**  
**Recordar que siempre el agua es la mejor opción:**  
se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso las infusiones.
- 2**  
**No esperar a que el niño tenga sed:**  
en la escuela y en casa debemos asegurarnos de que el niño beba suficiente agua a lo largo del día.
- 3**  
**Poner siempre una jarra de agua en la mesa:**  
enseñar a los niños a preferir el agua, sobre todo al comer.
- 4**  
**Como adulto, dar el ejemplo:**  
no se olvide de la importancia de la limitación.
- 5**  
**Prevenir la deshidratación en el deporte:**  
beber agua antes, durante y después de hacer deportes es importante para tener un buen rendimiento.
- 6**  
**Facilitar el acceso al agua en la escuela:**  
un libre acceso al agua puede tener efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños y su estado de vitalidad.
- 7**  
**Mantener una fuente de agua cerca cuando están activos:**  
(juegos, cumpleaños), en épocas de calor o cuando se encuentran en ambientes climatizados, recordar que la calefacción y el aire acondicionado aumentan los pérdidas insensibles de agua corporal.
- 8**  
**Prevenir las caries:**  
al comer entre horas, tomar agua al final para enjuagar la boca y prevenir las caries, ya que el agua no ataca la estructura del esmalte dental.
- 9**  
**Comenzar el día con un vaso de agua:**  
agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado.
- 10**  
**Mirar el color de la orina:**  
es un test simple de realizar; si el color es claro y transparente el niño está bien hidratado.



## Set de figuras para la construcción de los memes



(Ver Anexo 4)

## Planificación 6

### Lenguaje y Comunicación 4° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	4° Básico	Escritura de una receta
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje de Escritura.</b></p> <p>OA 14: Escribir cartas, instrucciones, afiches, reportes de una experiencia o noticias, entre otros, para lograr diferentes propósitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando un formato adecuado.</li> <li>• Transmitiendo el mensaje con claridad.</li> </ul> <p><b>Eje de Comunicación Oral.</b></p> <p>OA 25: Participar activamente en conversaciones grupales sobre textos leídos o escuchados en clases o temas de su interés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manteniendo el foco de la conversación.</li> <li>• Expresando sus ideas u opiniones y fundamentándolas.</li> <li>• Formulando preguntas para aclarar dudas y verificar la comprensión.</li> <li>• Demostrando interés ante lo escuchado.</li> <li>• Mostrando empatía frente a situaciones expresadas por otros.</li> <li>• Respetando turnos.</li> </ul>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriben todos los pasos necesarios para llevar a cabo un procedimiento.</li> <li>• Secuencian cronológicamente los procedimientos necesarios para llevar a cabo una tarea.</li> <li>• Escriben los verbos en modo imperativo.</li> <li>• Mantienen el foco de la conversación.</li> <li>• Expresan sus ideas u opiniones de manera fundamentada.</li> </ul>



Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Escribir la receta de una comida saludable.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas de estación enteras</li> <li>• Palitos de brochetas</li> <li>• Cuchillos de plástico</li> <li>• Hojas</li> <li>• Lápices</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenido vida sana
<p>Ordene la sala previamente para la conformación de grupos de 2 estudiantes. Por cada pareja, separe un recipiente con frutas de estación y brochetas, las que no deben estar a la vista de los estudiantes.</p> <p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salude a los estudiantes.</li> <li>• Solicite formar parejas de trabajo y que se sitúen en uno de los puestos con los materiales.</li> <li>• Explique que con los materiales deben elaborar una brocheta de frutas en parejas.</li> <li>• Determine el tiempo que tienen para hacer las brochetas.</li> <li>• Disponga unos minutos para que los estudiantes se laven las manos y otros para hacer las brochetas.</li> <li>• Pregunte: ¿qué fue lo más fácil de elaborar estas brochetas?, ¿qué fue lo más difícil?, ¿consideran saludable esta comida?, ¿por qué? ¿Qué beneficios nos brindan las frutas? Si tuvieran que enseñar a un familiar o amigo a hacer una brocheta de frutas, ¿cómo lo harían? (Guíe la discusión hasta llegar a la respuesta relacionada con una receta).</li> <li>• Escriba la meta de la clase y coméntela con el curso.</li> </ul>		<p>Importancia de consumir frutas y verduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son importantes para crecer y estar sano, por su contenido de: vitaminas, minerales, fibra, agua compuestos bioactivos y antioxidantes.</li> <li>• Las frutas y verduras son bajas en calorías cuando comparadas con alimentos procesados, tienen un bajo aporte de sodio, son libres de grasas, por lo que ayudan a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades.</li> </ul>



**Desarrollo**

- Proyecte distintas recetas en la pizarra y solicite a los estudiantes leerlas y observarlas de manera individual. Comente que son recetas de comida saludable.
- Pregunte: ¿Alguien ha usado una receta? ¿En qué se parecen y diferencian estas recetas?
  - ¿Qué es una receta?  
Respuesta esperada: Es un texto instructivo que entrega indicaciones, ingredientes y detalles para preparar una comida determinada.
  - ¿A qué tipo de texto corresponde?  
Respuesta esperada: Es un texto no literario, instructivo.
  - ¿Cuál es su propósito?  
Respuesta esperada: Entregar las indicaciones e ingredientes para que el lector prepare un plato determinado / Enseñar a preparar o elaborar algo.
  - ¿Cuáles son sus características? ¿Cómo es su estructura? ¿En qué tiempo están conjugados los verbos?  
Respuesta esperada: Presenta un título, imágenes del plato, ingredientes y las indicaciones del paso a paso. Entrega todo tipo de información necesaria para cocinar: determina tiempo, acciones que se deben realizar y el número de porciones. Como son indicaciones, los verbos se conjugan en modo imperativo.
- Anote las respuestas de los estudiantes en la pizarra y vuelvan a observar las recetas proyectadas.
- Dé cuenta de que las indicaciones pueden ser enumeradas o en párrafos, pero siempre como el verbo en modo imperativo.
- Antes de iniciar a la preparación de las brochetas, presente las frutas de una a una a los estudiantes indagando: ¿qué fruta es esta?, ¿qué tipo de preparaciones se puede realizar con ella (jugos, tuti-fruti, etc.).
- Entregue el recipiente con las frutas para que cada pareja inicie la preparación de las brochetas.
- Entregue una hoja y un lápiz a cada pareja y solicite escribir una receta para preparar brochetas.
- Comente que para este trabajo es fundamental el trabajo en equipo.

- La variedad de colores aporta distintos beneficios y sabor a las comidas.
- Cada plato debe tener al menos 2 colores.
- Siempre agrega verduras a las preparaciones con huevo, fideos, arroz o legumbres.
- Lleva verduras o frutas para la colación.

Texto completo: [https://inta.cl/wp-content/uploads/2019/07/diptico\\_fyv\\_3ed.pdf](https://inta.cl/wp-content/uploads/2019/07/diptico_fyv_3ed.pdf)

Mensaje asociado de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:

- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>



**Cierre**

- Escoja una receta y léala. Coméntela.
- Revise la planificación usando la lista de cotejo, a modo de modelaje de lo que deben realizar posteriormente los estudiantes.
- Entregue una pauta de cotejo a cada pareja y proyéctela en la pizarra.
- Explique que, con esta pauta, la pareja de al lado revisará la receta de los compañeros.
- Compartan las revisiones y comenten las impresiones de la elaboración y revisión de recetas.
- Una vez realizada la revisión, formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo:
  - ¿Qué aprendí hoy?
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?
  - ¿Logramos la meta de la clase?
  - ¿Se puede comer de manera saludable?
  - ¿De qué otra comida saludable podrían hacer una receta?
- Invite a los estudiantes a preparar esta y otras recetas saludables en casa.





## Material complementario



## Ejemplo de receta

**INGREDIENTES:**

- 8 Filetes de jurel (aproximadamente de 150 g cada filete)
- 1 Cebolla grande
- 5 Huevos
- 300g de pan corriente
- 2 Tazas de leche líquida
- 2 Dientes de ajo (picado bien fino)
- 4 Cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y orégano

**PREPARACION:**

Sofreír en una sartén la cebolla cortada en cuadritos pequeños junto con el ajo machacado, salpimentar y agregar orégano, retirar del fuego y enfriar.

Remojar el pan en la leche por 30 minutos, luego estrujarlo quitando el exceso de leche y reservar.

Cocinar el jurel al horno por 15 minutos, retirar y enfriar, luego desmenuzarlo e incorporar la cebolla con el ajo, el orégano y el pan remojado, mezclar bien y dar forma a las hamburguesas, dejándolas reposar por 30 minutos en lugar refrigerado.

Calentar el resto del aceite en una sartén y cocinar las hamburguesas por ambos lados hasta que estén bien doradas. Servirlas acompañadas de vegetales frescos o si prefiere con papas o pastas.

Fuente: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/recetas/hamburguesas-de-jurel-2/>



### Lista de cotejo

Mis compañeros...	Sí	No
¿Escribieron todos los pasos necesarios para preparar la brocheta de frutas?		
¿Escribieron los verbos en modo imperativo?		
¿Secuenciaron cronológicamente los pasos para preparar la brocheta de frutas?		
Comentarios:		

(Ver Anexos 2 y 5)

## Planificación 7

### Lenguaje y Comunicación 4° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	4° Básico	Escritura de un cómic / Consejos de vida saludable
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<b>Eje de Escritura</b>  <b>OA 12:</b> Escribir creativamente narraciones (experiencias personales, relatos de hechos, cuentos, etc.) que incluyan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una secuencia lógica de eventos.</li> <li>• Inicio, desarrollo y desenlace.</li> <li>• Conectores adecuados descripciones.</li> <li>• Un lenguaje expresivo para desarrollar la acción.</li> </ul>		Lista de cotejo con los siguientes indicadores: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eligen tres consejos de vida saludable y las incorporan en el cómic.</li> <li>• Escriben una secuencia de acciones que se suceden de manera lógica.</li> <li>• Estructuran el relato en inicio, desarrollo y desenlace.</li> </ul>
Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Escribir un cómic incorporando elementos de vida saludable.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adivinadores de papel (ejemplos: <a href="https://www.euroresidentes.com/entretenimiento/manualidades/como-hacer-un- adivinador-de-pape">https://www.euroresidentes.com/entretenimiento/manualidades/como-hacer-un- adivinador-de-pape</a>)</li> <li>• Molde de cómic.</li> <li>• Texto.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salude a los niños y solicite que se reúnan en grupos de tres.</li> <li>• Entregue a cada grupo un adivinador de papel.</li> <li>• Explique que cada adivinador de papel tiene distintas preguntas con respecto a la vida saludable y que deberán jugar para responderlas y así conocer más sobre la vida de sus compañeros con respecto a este tema. Preguntas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué actividades realizas para mantenerte activo?</li> <li>- ¿Cuánta agua bebes al día?</li> <li>- ¿Cuántas veces comes legumbres a la semana?</li> <li>- ¿Cuántas horas duermes?</li> <li>- ¿Utilizas mucho el celular?</li> <li>- ¿Te consideras una persona sedentaria?</li> <li>- ¿Crees que mantienes un estilo de vida saludable?</li> </ul> </li> <li>• De un tiempo para que los grupos jueguen y conversen.</li> <li>• Realice una puesta en común entre los grupos para compartir sus experiencias con respecto a prácticas o acciones de una vida saludable.</li> <li>• Escriba la meta de clase y coméntela con el curso.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Antes de la lectura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comente el título del afiche y pregunte a los estudiantes cuáles creen que pueden ser estos 10 pasos para una vida saludable, oriente la discusión preguntando:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Con qué aspectos de la vida se relacionarán estos 10 pasos? (deporte, alimentación, higiene, entre otras)</li> <li>- ¿Alguien quiere mencionar una recomendación concreta?</li> <li>- ¿Estás de acuerdo con lo que dijo tu compañero?, ¿por qué?</li> </ul> </li> <li>• Anote en la pizarra algunas respuestas</li> </ul>	<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> </ul>



Durante la lectura:

- Projete el afiche, entregue una copia a cada estudiante y solicite a algunos leer cada paso.
- Comente con los estudiantes cada paso con el fin de aludir a sus experiencias previas.

Después de la lectura:

- Comparen los pasos del afiche con las propuestas de los estudiantes.
- Pregunte si a alguien se le ocurre algún otro paso o consejo para una vida sana.
- Entregue a cada estudiante un molde de cómic y explique la actividad: "Cada uno recibió un molde de cómic. En él, deberán crear una historia relacionada con la vida sana en donde ustedes sean los protagonistas. Para esto, escogerán tres recomendaciones o pasos del afiche".
- Antes de comenzar, muestre algunos ejemplos de cómics y pregunte a los estudiantes: ¿Cuáles son las características del cómic? ¿Qué elementos debe tener un cómic?
- Determine un tiempo para que los estudiantes realicen la actividad.

**Cierre**

- Solicite a los estudiantes compartir el cómic con su compañero de puesto y comentar qué recomendaciones escogió, justificando su respuesta.
- Realice una puesta en común en donde algunos compartan sus cómics o comenten las recomendaciones que escogieron.
- Formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo:
  - ¿Qué aprendí hoy?
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?
  - ¿Logramos la meta de la clase?
  - ¿Por qué es importante mantener una vida sana?
  - ¿Qué acciones concretas podemos realizar para mantener una vida sana?

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad. Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio, mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, ¡son más saludables y sin sellos es mejor!
- ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!

Spot comer en familia: <https://www.youtube.com/watch?v=xjdAt5tPgZc&list=PLOD6T-Je3pdQ9PnX6JHmZU7Cnp4r4oyMCY&index=5&t=0s>





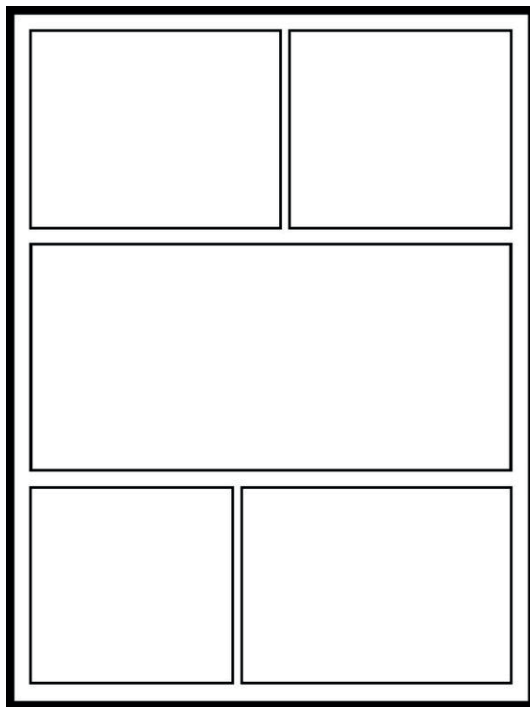
Afiche

## 10 PASOS PARA UNA VIDA SANA

- 1 HAZ EJERCICIO**  
30 minutos al día te ayudan a fortalecer tus músculos y fortalecen tus articulaciones. Si por días realizas rutinas más largas y mantendrás tus articulaciones.
- 2 BEBE MUCHA AGUA**  
El agua purifica el organismo por dentro y fuera. Se recomienda consumir al menos un litro al día, pero depende de sus parámetros.
- 3 REDUCE LAS GRASAS TRANS DE TU DIETA**  
Si consumes menos grasas saturadas tu organismo lo agradecerá y además reducirás peso.
- 4 DUEME BIEN**  
Dormir al menos 7 horas está demostrado que aumenta nuestra actividad diaria, eficacia y alegría.
- 5 NO AL ESTRÉS**  
Propicia a nuestra salud mental, emocional y física. Intenta combatir el estrés practicando yoga o meditación y reducir el cambio.
- 6 MANTÉN TU PESO A BAY!**  
El exceso de peso hace que tu organismo no se sienta bien y tu bienestar. Una dieta saludable te ayudará con esos kilos que no te sirven para nada.
- 7 HAZ 5 COMIDAS**  
Realizar 5 comidas te ayudan a controlar el aumento de peso. Una comida a la hora del día y que sea más saludable más sana.
- 8 DÍ ADIOS A AZÚCARES REFINADOS**  
Este es el enemigo de tu salud. Los alimentos procesados y azúcares por opciones más naturales y saludables.
- 9 ELIMINA MALOS HÁBITOS**  
Consumo de cigarrillos, alcohol, drogas, cafeína, azúcar y si eres fumador, empieza a dejarlo. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- 10 CONSUME ALIMENTOS RICOS EN FIERRA**  
Siempre en tu día te día respóndete. Alimentos como: lentejas, arroz integral, frutas secas, semillas, nueces y otros alimentos que sean fuente de hierro.



Molde de cómic





## Ejemplos de cómics



Fuente: Antonia Roselló R.



Fuente: Fernando Krahn en *Viaje al corazón de las palabras* (antología), Santiago: Ediciones SM.

(Ver Anexos 2 y 6)

## Lenguaje y Comunicación 5° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	5° Básico	Lectura de un poema y receta / Beneficios de comer pescado
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje de Lectura</b>            OA 5. Analizar aspectos relevantes de diversos poemas para profundizar su comprensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicando cómo el lenguaje poético que emplea el autor apela a los sentidos, sugiere estados de ánimo y crea imágenes en el lector.</li> <li>• Identificando personificaciones y comparaciones y explicando su significado dentro del poema.</li> <li>• Distinguiendo los elementos formales de la poesía (rima asonante y consonante, verso y estrofa).</li> </ul> <p><b>Eje de Comunicación oral</b>            OA 24: Comprender textos orales (explicaciones, instrucciones, noticias, documentales, entrevistas, testimonios, relatos, etc.) para obtener información y desarrollar su curiosidad por el mundo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionando las ideas escuchadas con sus experiencias personales y sus conocimientos previos.</li> <li>• Extrayendo y registrando la información relevante.</li> <li>• Formulando preguntas al profesor o a los compañeros para comprender o elaborar una idea, o aclarar el significado de una palabra.</li> <li>• Comparando información dentro del texto o con otros textos formulando y fundamentando una opinión sobre lo escuchado.</li> </ul>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden preguntas, usando de manera pertinente la información escuchada.</li> <li>• Relacionan algún tema o aspecto del texto con sus experiencias o conocimientos previos.</li> <li>• Expresan una opinión sobre algún aspecto de un texto escuchado y dan una razón.</li> <li>• Comparan información de un texto con otro texto.</li> <li>• Explican con sus palabras un poema leído.</li> <li>• Explican versos en los cuales se usa lenguaje figurado o expresiones fuera del uso común.</li> </ul>



Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Comparar un poema como una receta reconociendo los beneficios del pescado para una alimentación saludable.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oda al caldillo de congrio de Pablo Neruda.</li> <li>Receta caldillo de congrio (adaptación del poema).</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salude a los niños y entregue un <i>post-it</i> a cada uno.</li> <li>Solicite a los estudiantes escribir en el <i>post-it</i> su comida del mar favorita, ejemplifique nombrando mariscos, pescados, moluscos, algas (cochayuyo), platos preparados con ellos, entre otros.</li> <li>Una vez que escriban su comida favorita del mar, solicíteles pegar el <i>post-it</i> en el pizarrón.</li> <li>Lea algunas respuestas y pregunte si alguien quiere compartir su respuesta y comentar por qué es su plato favorito. Pregunte: ¿por qué te gusta esa comida?, ¿qué sientes cuando la pruebas?, ¿cómo describirías ese sabor? ¿Consideras que es una comida saludable?, ¿por qué?, ¿en su casa se consume pescados frecuentemente?, ¿qué tipos de pescados conoces (nombrar algunos como merluza, reineta, salmón jurel, etc.)?</li> <li>Escriba y lea la meta de la clase y coméntela con el curso.</li> <li>Señale que hoy trabajarán con dos tipos de texto que se relacionan con la comida del mar, principalmente pescados, los que tienen grandes beneficios para la salud según como los cocinemos.</li> </ul>		<p><b>Alimentación saludable: beneficios del pescado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El pescado es un alimento nutritivo, presenta una serie de minerales y proteínas esenciales para el crecimiento.</li> <li>Es bajo en grasas y de rápida digestión.</li> <li>Los pescados y mariscos contienen proteínas, vitaminas del complejo B y minerales como potasio, hierro, fósforo, cobre, yodo, manganeso, cobalto y selenio. Las vitaminas del complejo B ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso.</li> <li>El Jurel, Sardina, Atún y Salmón, contienen ácidos grasos omega 3, esenciales para el desarrollo normal del niño y la salud del adulto.</li> <li>El consumo de pescado por la embarazada y en la lactancia es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso y visual del feto y recién nacido.</li> </ul>



**Desarrollo**

Antes de la lectura:

- Pregunte a los niños: ¿Han oído hablar de Pablo Neruda? ¿Quién era Pablo Neruda?
- ¿Conocen alguna obra de Pablo Neruda?
- Comente a los niños que hoy trabajarán con un poema de Pablo Neruda que se relaciona con una comida del mar, Oda al Caldillo de Congrio. Pregunte si han probado este plato.
- Pregunte a los niños y escriba en la pizarra una lluvia de ideas con sus respuestas: ¿A qué tipo de texto corresponde este texto? (solicíteles observar la estructura, título, entre otros).
- ¿Cómo te diste cuenta de eso? ¿A qué género literario pertenece? ¿Cuál es la función de la oda? ¿Por qué creen Pablo Neruda habrá escrito una oda al caldillo de congrio?
- Realice la lectura del poema o considere solicitar a algún estudiante que realice la lectura.

Después de la lectura:

- Pregunte a los estudiantes:
  - ¿Qué características de un poema presenta el texto? ¿Cómo te diste cuenta? (volver al texto).  
Respuesta esperada: estrofas, versos y lenguaje figurado.
  - ¿Se cumple la función de la oda?, ¿por qué?  
Respuesta esperada: Sí, se cumple, ya que realiza una alabanza al caldillo de congrio y destaca los beneficios y características que posee.
  - ¿Qué le provoca al hablante lírico el caldillo de congrio?  
Respuesta esperada: le produce placer prepararlo y saborearlo.
- Projete en la pizarra la receta del caldillo de congrio y entregue una copia a cada estudiante para que lean de manera individual.
- Compare la receta con la oda de Pablo Neruda, solicite que se reúnan en parejas y que respondan:
  - ¿En qué se parece este texto con la oda de Pablo Neruda? Respuesta esperada: ambos textos hablan del caldillo de congrio.

- Comer pescado regularmente mejora el aprendizaje en los niños y ayuda a disminuir el riesgo de enfermar del corazón en los adultos.

Texto completo: <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/pescado.pdf>

**Mensaje asociado de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:**

- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

**Otras recetas con pescados:**

Hamburguesa de jurel: <http://elplatodetuidaminsal.cl/recetas/hamburguesas-de-jurel-2/>

Merluza rellena en aceitunas estofadas: <http://elplatodetuidaminsal.cl/recetas/merluza-rellena-en-aceitunas-estofadas/>



- ¿Cuál es el propósito? ¿Es el mismo propósito que el de la oda?, ¿por qué?  
Respuesta esperada: En el caso de la oda, el autor quería homenajear al caldillo de congrio, pues es un plato que le gusta mucho, mientras que la receta busca que el lector pueda preparar este plato, es decir, el propósito de la oda es una reflexión en torno a algún elemento destacando sus cualidades, a diferencia de la receta que pretende enseñar cómo realizar algo.
- ¿De qué manera se utiliza el lenguaje en cada uno de los textos?  
Respuesta esperada: En la oda se utiliza el lenguaje de manera figurada, recurriendo a distintas figuras literarias, en cambio, en la receta se utiliza un lenguaje denotativo, es decir, más claro y directo, usando verbos en modo imperativo.
- ¿En qué versos pueden encontrar lenguaje figurado? ¿Qué símil encuentran en la receta?  
Respuesta esperada: Ahora / recoges / ajos, / acaricia primero / ese marfil / precioso, / huele / su fragancia iracunda, / entonces / deja el ajo picado / caer con la cebolla / y el tomate / hasta que la cebolla / tenga color de oro.  
En la receta hace alusión a cortar el ajo y la cebolla y luego freírlos.
- Haga énfasis en que el mismo contenido puede ser presentado en distintos textos según el propósito que se desee y utilizando distintos tipos de lenguaje.
- A partir de la lectura de ambos textos, pregunte: ¿Consideran que el caldillo de congrio es una comida saludable?, ¿por qué? ¿Sería igual de saludable sí, en lugar de hervir el pescado, se fríe?
- A partir de la última pregunta, conversen acerca de los beneficios de comer pescados y productos del mar para mantener una vida sana, relacionando directamente con sus experiencias. También pueden incluir otros alimentos o modos de cocinar que se relacionen con la vida sana.
- Pregunte con qué frecuencia consumen pescados en su casa y cuáles son las barreras y facilidades para hacerlo.

Ceviche de Reineta Cocida: <http://elplatodetuviva.minsal.cl/recetas/entrada-menu-de-navidad-ceviche-de-reineta-cocida/>



- Pregunte si han tenido a experiencia de acompañar a su madre/padre a realizar la compra de pescados y productos de mar y cuál fue su impresión. ¿Conocen el Mercado Central de Santiago?

#### Cierre

- Vuelva a leer los *post-it* del inicio (comida favorita de los niños) y pregunte qué cambios podrían hacer en la preparación para que sea más saludable y cómo pueden incorporar más pescados en su alimentación.
- Formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo:
  - ¿Qué aprendí hoy?
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?
  - ¿Logramos la meta de la clase?
  - ¿Por qué es necesario consumir pescado?
  - ¿Cómo influye en nuestra salud la manera en que cocinamos los alimentos? (ejemplo del pescado hervido en comparación con el pescado frito)





## Material complementario



## Oda al caldillo de congrio

Pablo Neruda

En el mar  
tormentoso  
de Chile  
vive el rosado congrio,  
gigante anguila  
de nevada carne.  
Y en las ollas  
chilenas,  
en la costa,  
nació el caldillo  
grávido y succulento,  
provechoso.  
Lleven a la cocina  
el congrio desollado,  
su piel manchada cede  
como un guante  
y al descubierto queda  
entonces  
el racimo del mar,  
el congrio tierno  
reluce  
ya desnudo,  
preparado  
para nuestro apetito.  
Ahora  
recoges

ajos,  
acaricia primero  
ese marfil  
precioso,  
huele  
su fragancia iracunda,  
entonces  
deja el ajo picado  
caer con la cebolla  
y el tomate  
hasta que la cebolla  
tenga color de oro.  
Mientras tanto  
se cuecen  
con el vapor  
los regios  
camarones marinos  
y cuando ya llegaron  
a su punto,  
cuando cuajó el sabor  
en una salsa  
formada por el jugo  
del océano  
y por el agua clara  
que desprendió la luz de la cebolla,  
entonces

que entre el congrio  
y se sumerja en gloria,  
que en la olla  
se aceite,  
se contraiga y se impregne.  
Ya sólo es necesario  
dejar en el manjar  
caer la crema  
como una rosa espesa,  
y al fuego  
lentamente  
entregar el tesoro  
hasta que en el caldillo  
se calienten  
las esencias de Chile,  
y a la mesa  
lleguen recién casados  
los sabores  
del mar y de la tierra  
para que en ese plato  
tú conozcas el cielo.



### Receta Caldillo de Congrio

#### Ingredientes (considerados para 6 personas):

- 1 congrio de 2 kg. o 6 medallones grandes
- 2 cebollas
- 1 tarro de salsa de tomates o 3 tomates frescos
- 2 limones
- 1 vaso de vino blanco
- 6 papas medianas
- 1 zanahoria
- Cilantro
- 1 ramo pequeño de hierbas surtidas (romero, laurel, tomillo, puerro, etc)
- Sal, pimienta y orégano



**Preparación:** Si dispone del pescado entero, ponga a cocer en una olla con 1 litro de agua la cabella y la cola del congrio. Agregue una zanahoria partida en rodajas, sal, pimienta, orégano a gusto, un ramo pequeño de hierbas surtidas, un limón cortado en rodajas. Hierva la preparación por 30 minutos y cuele el caldo. Deje reservar.

En una olla, fría las cebollas cortadas en pluma y los tomates picados (pelados y sin pepas). De lo contrario, agregar 1 tarro de tomates triturados. Después de 10 minutos, agregue el vino blanco y el caldo (si no dispone del caldo preparado anteriormente, agregue 1 litro de agua caliente y un ramo de hierbas surtidas, una vez que hierva y se cocine debe retirarlos). Espere que hierva e incorpore las papas partidas (cortadas en 4, a lo largo).

Corte el congrio en 6 medallones, remójelos en jugo de limón y aliñe con sal. Disponga los trozos cuidadosamente en el caldillo y deje hervir. Servir caliente y esparcir en la preparación cilantro fresco finamente.

Fuente: <https://maridaje.emol.com/8654/caldillo-congrio-plato-disfrutar-este-frio-invierno/>

## Planificación 9

### Lenguaje y Comunicación 5° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	5° Básico	Comprensión de lectura / Los colores en frutas y verduras
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje Lectura.</b> OA 6: Leer independientemente y comprender textos no literarios (cartas, biografías, relatos históricos, libros y artículos informativos, noticias, etc.) para ampliar su conocimiento del mundo y formarse una opinión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extrayendo información explícita e implícita.</li> <li>• Haciendo inferencias a partir de la información del texto y de sus experiencias y conocimientos.</li> <li>• Relacionando la información de imágenes, gráficos, tablas, mapas o diagramas, con el texto en el cual están insertos.</li> <li>• Interpretando expresiones en lenguaje figurado.</li> <li>• Comparando información.</li> <li>• Formulando una opinión sobre algún aspecto de la lectura.</li> <li>• Fundamentando su opinión con información del texto o sus conocimientos previos.</li> </ul>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionan información del texto con sus experiencias y conocimientos.</li> <li>• Explican, oralmente o por escrito, la información que han aprendido o descubierto en los textos que leen.</li> <li>• Aluden a información implícita o explícita de un texto leído.</li> <li>• Identifican y registran las ideas relevantes de un texto leído.</li> <li>• Comparten una opinión sobre información del texto y la fundamentan con información del texto o conocimientos previos.</li> </ul>



Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Extraer información literal, inferencial y crítica mediante la lectura de un texto informativo.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de trabajo: texto <i>Mezcla los colores y preguntas</i>.</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salude a los niños y entregue una hoja en blanco.</li> <li>• Solicite a los estudiantes escribir en la hoja las últimas verduras y frutas que comieron en la semana y que las comente con su compañero de puesto indicando cantidad y características de estas (color, beneficios, sabor, entre otras).</li> <li>• Pregunte a los niños: ¿Cuáles fueron las verduras y frutas que comieron? ¿Cuántas verduras y frutas comieron en la semana? ¿Consideran que comen una cantidad adecuada de verduras y frutas? ¿Cómo las clasificarían? ¿Todas las frutas y verduras tienen los mismos beneficios? ¿Por qué? ¿Qué características de las frutas y verduras te permite saber para qué son buenas?</li> <li>• Escriba y lea la meta de la clase y coméntela con el curso.</li> <li>• Señale que hoy trabajarán con un texto que les permitirá conocer la importancia de comer distintas frutas y verduras.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Antes de la lectura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entregue a los niños la guía de trabajo (texto y preguntas) y solicíteles observar el texto.</li> <li>• Pregunte a los estudiantes y escriba sus respuestas en la pizarra: ¿A qué tipo de texto corresponde este texto? ¿Es un texto literario o no literario?, ¿por qué? ¿De qué creen que se tratará este texto? ¿Por qué tendrá ese título?</li> <li>• Comente que luego de la lectura y realización de la guía revisarán estas respuestas para ver si estaban en lo cierto.</li> <li>• Solicite a los niños leer de manera independiente el texto.</li> </ul> <p>Durante la lectura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitoree la lectura individual.</li> </ul>		<p>Importancia de consumir frutas y verduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son importantes para crecer y estar sano, por su contenido de: vitaminas, minerales, fibra, agua compuestos bioactivos y antioxidantes.</li> <li>• Todas las frutas y verduras son bajas en calorías, tienen un bajo aporte de sodio, son libres de grasas, por lo que ayudan a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades.</li> <li>• La variedad de colores aporta distintos beneficios y sabor a las comidas.</li> <li>• Cada plato debe tener al menos 2 colores.</li> </ul>



Después de la lectura:

- Corrobores las respuestas de la lluvia de ideas (antes de la lectura) y haga un check cuando corresponda para indicar si sus inferencias eran ciertas.
- Solicite a los niños responder las preguntas de la guía de manera independiente.
- Revise en conjunto con el grupo curso las respuestas de los estudiantes:
- ¿Cuáles son los principales beneficios de cada color de frutas y verduras?

Respuesta esperada: (Ejemplo)

Color	Beneficios	Ejemplo
Rojas	Disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares	Tomate
Verdes	Mantener sana la retina de los ojos	Lechuga
Amarillo - Naranja	Mejorar el sistema inmunológico	Limón
Azul - Morado	Son buenos para la presión	Arándanos
Blanco	Ayudan a bajar el colesterol	Cebolla

1. ¿Por qué es importante incorporar frutas y verduras de distintos colores en tu alimentación diaria?  
 Respuesta esperada: Porque las frutas y verduras de cada color aportan de manera distinta a la salud.
2. Si tuvieras que aconsejar a alguien acerca de la ingesta de frutas y verduras, ¿qué le aconsejarías?, ¿por qué?  
 Respuesta esperada: Le aconsejaría que consuma como mínimo 5 frutas y verduras al día y que ojalá sean de distintos colores. La ingesta de estos alimentos ayuda mucho a la salud porque previenen distintas enfermedades y aportan en vitaminas y minerales.

- Siempre agrega verduras a las preparaciones con huevo, fideos, arroz o legumbres.
- Lleva verduras o frutas para la colación.

Texto completo: [https://inta.cl/wp-content/uploads/2019/07/diptico\\_fyv\\_3ed.pdf](https://inta.cl/wp-content/uploads/2019/07/diptico_fyv_3ed.pdf)

**Mensaje asociado de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:**

- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>



3. ¿Es importante consumir frutas de la estación? ¿Por qué?  
Son más baratas y hay más variedad. Preferir comprar en las ferias libres.
  4. Imagina que eres un invitado del programa de televisión “La Divina Comida” y debes preparar una ensalada y postre para tus invitados. Basándote en el texto leído, diseña una ensalada y postre y explica por qué escogiste esos ingredientes.  
Se espera que los niños incorporen frutas y verduras de distintos colores, tal como indica el texto.
- Realice en conjunto con los estudiantes la revisión de la guía, reforzando la importancia de utilizar las frutas y verduras en las colaciones escolares.

#### Cierre

- Formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo:
  - ¿Qué aprendí hoy?
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?
  - ¿Logramos la meta de la clase?
  - ¿Cuáles son los colores de frutas y verduras que se deben incorporar en la alimentación diaria?, ¿por qué es importante realizar esto?





## Material complementario



## Guía de trabajo

Lee el siguiente texto y responde las preguntas:

**Mezcla los colores**

Generalmente, cuando nos referimos a los vegetales se nos viene a la mente el color verde, pero existen también verduras y frutas de colores rojos, anaranjados, amarillos, morados y blancos con múltiples beneficios.

5 al día te invita a combinar los colores de las verduras y frutas, incluyendo en el plato un poco de cada color, así será más fácil alcanzar tus 5 al día.

**Verduras y frutas rojas**

Al incorporar verduras y frutas de color rojo en tu alimentación diaria, estarás añadiendo un potente antioxidante. Tomates, sandías y pomelos rosados aportan a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En las verduras y frutas de color rojo también se encuentra la Vitamina A, C y minerales como el potasio.

**Verduras y frutas verdes**

Las verduras y frutas de color verde, además de lucir espectaculares y tener muy buen sabor, tienen propiedades antioxidantes y otras como ayudar a mantener sana la retina de los ojos. También consumir verduras verdes como repollos, lechugas y nabos, ayudan a la reducción del riesgo de tumores cancerígenos. Los vegetales verdes también están cargados minerales esenciales y fibra.

**Verduras y frutas amarillo – naranja**

El color naranja no debe faltar en la alimentación diaria. Las frutas y verduras como mangos, zanahorias y duraznos contienen antioxidantes importantes en el mejoramiento del sistema inmunológico. Además de considerarse que tienen fuertes propiedades protectoras de la salud, el grupo amarillo – naranja es rico en vitamina C. Estas verduras y frutas ayudan a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.



### Verduras y frutas azul – morado

Los colores azul y morado no solamente llenan el plato de bellos matices y exquisito sabor, sino que lo complementan con nutrientes que mejoran la salud. Los arándanos y toda la familia de las berries son ricos en vitamina C y ácido fólico, tienen un alto contenido de fibra y potasio y son buenos para la presión.

### Verduras y frutas blancos

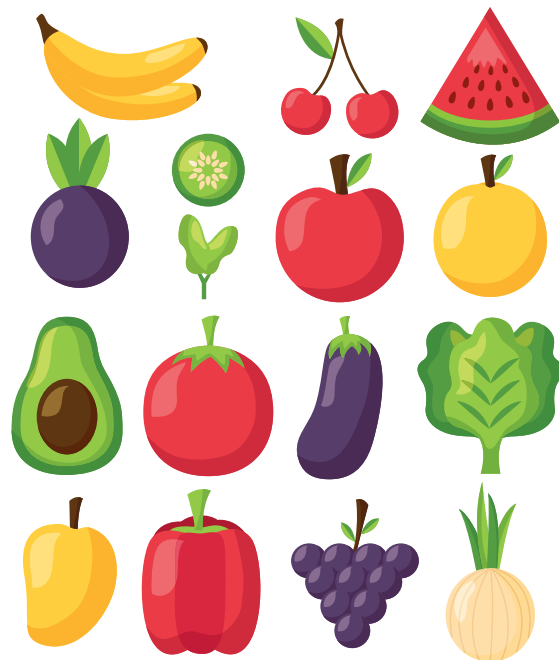
Los vegetales de color blanco, como ajos, cebollas y cebollines ayudan a bajar el colesterol y la presión arterial y aumentar la habilidad del organismo para combatir las infecciones. La coliflor puede inhibir el crecimiento cancerígeno. Las peras y las uvas blancas aportan en la reducción del riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer.

### Disfrute la variedad de colores todo el año

Todas las estaciones se visten de color. Cuando se trata de su salud, lo mejor es que disfrute de una alimentación multicolor.

Piense a color, ¡priorice comer verduras y frutas! y se saciará con menos calorías mientras satisface las necesidades de su organismo con más nutrientes.

¡Coma sus 5 porciones de frutas y verduras al día a todo color y viva de manera saludable!





1. ¿Cuáles son los principales beneficios de cada color de frutas y verduras? Completa la tabla.

Color	Beneficios	Ejemplo



2. ¿Por qué es importante incorporar frutas y verduras de distintos colores en tu alimentación diaria?

---

---

---

3. Si tuvieras que aconsejar a alguien acerca de la ingesta de frutas y verduras, ¿qué le aconsejarías?

---

---

---

4. Imagina que eres un invitado de *La Divina Comida* y debes preparar una ensalada y postre para tus invitados. Basándote en el texto leído, diseña una ensalada y postre y explica por qué escogiste esos ingredientes.

5. Planifica colaciones con frutas y verduras para los días lunes, martes, miércoles y viernes. ¿Te comprometes a traerlas y consumirlas?

(Ver Anexos 2 y 5)

## Planificación 10

### Lenguaje y Comunicación 5° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Lenguaje y Comunicación	5° Básico	Elaboración de un mapa conceptual / Vida activa v/s sedentarismo y uso de las pantallas
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p><b>Eje de Lectura</b></p> <p>OA 6: Leer independientemente y comprender textos no literarios (cartas, biografías, relatos históricos, libros y artículos informativos, noticias, etc.) para ampliar su conocimiento del mundo y formarse una opinión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extrayendo información explícita e implícita.</li> <li>• Haciendo inferencias a partir de la información del texto y de sus experiencias y conocimientos.</li> <li>• Relacionando la información de imágenes, gráficos, tablas, mapas o diagramas, con el texto en el cual están insertos.</li> <li>• Interpretando expresiones en lenguaje figurado.</li> <li>• Comparando información.</li> <li>• Formulando una opinión sobre algún aspecto de la lectura.</li> <li>• Fundamentando su opinión con información del texto o sus conocimientos previos.</li> </ul> <p>OA 8: Sintetizar y registrar las ideas principales de textos leídos para satisfacer propósitos como estudiar, hacer una investigación, recordar detalles, etc.</p>		<p>Lista de cotejo con los siguientes indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionan información del texto con sus experiencias y conocimientos.</li> <li>• Explican, oralmente o por escrito, la información que han aprendido o descubierto en los textos que leen.</li> <li>• Aluden a información implícita o explícita de un texto leído.</li> <li>• Identifican y registran las ideas relevantes de un texto leído.</li> <li>• Comparten una opinión sobre información del texto y la fundamentan con información del texto o conocimientos previos.</li> <li>• Subrayan o registran la información relevante en un texto para distinguirla de la información accesorio.</li> <li>• Completan organizadores gráficos dados por el docente con la información escuchada en clases.</li> </ul>



Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Elaborar un mapa conceptual sobre vida activa a partir de la lectura de infografías.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Set de preguntas (actividad inicio).</li> <li>• Infografía “Riesgos por el uso del celular”.</li> <li>• Infografía “Efectos de ver mucha televisión”.</li> <li>• Hojas blancas.</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salude a los niños y entregue un set de preguntas a cada estudiante:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué actividades realizas durante la semana?</li> <li>- ¿Qué haces cuando llegas a tu casa después del colegio?</li> <li>- ¿Ves mucha televisión en la semana?</li> <li>- Del 1 al 5, ¿qué tan dependiente eres de tu teléfono?</li> <li>- ¿Consideras que podrías pasar un día entero sin ver televisión ni usar el celular o computador?, ¿por qué?</li> </ul> </li> <li>• Solicite a los niños entrevistar a su compañero de puesto respondiendo las preguntas del set que les entregó.</li> <li>• Realice una puesta en común para que los niños den a conocer sus respuestas y haga un resumen de estas escribiendo en la pizarra las respuestas que más se repitan.</li> <li>• Escriba y lea la meta de la clase y coméntela con el curso.</li> <li>• Pregunte: ¿Qué relación tiene la meta con lo conversado acerca del uso del celular y televisión?</li> <li>• Señale que hoy trabajarán con dos infografías sobre los efectos del uso excesivo de televisión y celular.</li> </ul>		<p><b>Importancia de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad física y alimentación saludable mejorarán tu estado de ánimo y te harán sentir mucho mejor.</li> <li>• En niños y adolescentes, se recomienda realizar al menos 1 hora de ejercicio, moderado a intenso, diariamente.</li> </ul> <p><b>Mensaje asociado de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> </ul> <p>Texto completo: <a href="https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf">https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf</a></p>



**Desarrollo**

Antes de la lectura:

- Pregunte a los niños: ¿Por qué utilizamos tanto los celulares y la televisión? ¿Cuáles son sus beneficios? El uso excesivo de estas herramientas, ¿tiene consecuencias riesgosas en nosotros? ¿Cuáles creen que son estas consecuencias y riesgos? ¿Creen que esto se relaciona con el sedentarismo?
- Entregue a cada estudiante una copia de ambas infografías y pregunte:
  - ¿Qué tipo de texto es este texto?  
Respuesta esperada: texto no literario, informativo, infografía.
  - ¿Qué características tiene?  
Respuesta esperada: además de presentar texto escrito, tiene otros recursos como dibujos, gráficos, mapas, entre otros.
  - ¿Cuál es su propósito?  
Respuesta esperada: informar sobre un tema particular.
- Proyecte en la pizarra las infografías "Riesgos sobre el uso del celular" y "Efectos de ver mucha televisión".
- Solicite leer individualmente cada una de ellas.

Después de la lectura:

- Pregunte: ¿Conocían estos riesgos del uso de celular? ¿Cuáles no? ¿Conocían los efectos de ver mucha televisión? ¿Cuáles no? ¿Qué efectos tienen estrecha relación con el sedentarismo físico?
- Explique que el sedentarismo es la falta de actividad física regular y que tiene una relación directa con estas actividades.
- Solicite a los niños reunirse con un compañero y comentar acerca de aquellos riesgos o efectos que sienten que les ha pasado, cuál les llamó más la atención y qué tan sedentarios consideran que son.
- Entregue una hoja para cada pareja.
- Explique: "Junto con su pareja deberán crear un organizador gráfico que explique cómo evitar los riesgos y efectos del uso excesivo del celular/televisión para así promover una vida más activa".



**Cierre**

- Solicite a los estudiantes compartir sus organizadores gráficos y explicar las soluciones que proponen para los efectos estudiados.
- Formule las siguientes preguntas que promueven un pensamiento metacognitivo:
  - ¿Qué aprendí hoy?
  - ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de hoy?
  - ¿Logramos la meta de la clase?
  - ¿Cómo se relaciona el uso del celular y televisión con el sedentarismo? ¿Cómo podemos cambiar esta realidad?

(Ver Anexos 1 y 8)







# Matemáticas



# Planificación 1

## Educación Matemática 2° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	2° Básico	El aporte de la vitamina C para nuestro cuerpo.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Objetivo específico de la clase
<p>OA9: Demostrar que comprende la adición y la sustracción en el ámbito del 0 al 100:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando un lenguaje cotidiano y matemático para describir acciones desde su propia experiencia.</li> <li>• Resolviendo problemas con una variedad de representaciones concretas y pictóricas, de manera manual y/o usando software educativo.</li> <li>• Aplicando el algoritmo de la adición sin considerar reserva (...)</li> <li>• Creando problemas matemáticos en contextos familiares y resolviéndolos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar mínimo tres adiciones cuyos resultados cumplan con los requisitos diarios de consumo de vitamina C.</li> </ul>



Instrumento / Indicadores de evaluación	Tiempo	Materiales
<p>Proponer alternativas que cumplan con consumo mínimo diario de vitamina C utilizando información de frutas y verduras.</p> <p>Valorar al aporte de la vitamina C al desarrollo de la vida sana.</p>	<p>45 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de frutas y verduras de uso cotidiano con aporte de vitamina C por 100 gr de alimento.</li> <li>• Material de apoyo: aporte a nuestra salud de la vitamina C.</li> <li>• Tabla de aporte de vitamina C de frutas y verduras de uso común (material de apoyo).</li> <li>• Guía de tablas de propuestas de consumos de vitamina C (material de apoyo).</li> <li>• Cuaderno y lápiz.</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenidos de vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestre a sus estudiantes lo grupo de alimentos (frutas y verduras) con los aportes de vitamina C por 100 gr de alimentos (Material de apoyo).</li> </ul> <p>Pregunte a sus estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Quién come de estos alimentos en forma frecuente?</li> <li>- ¿Qué tiene en común? (Respuesta esperada: frutas y verduras).</li> <li>- ¿En qué nos ayudan estos alimentos? (Respuesta esperada: nos ayudan a ser más saludables, a crecer...).</li> <li>- ¿Qué otras frutas y verduras comen en casa?</li> <li>- Las frutas y verduras en general, ¿las comen crudas o cocidas?</li> <li>- Luego de esta conversación explique a los estudiantes que durante esta clase se abordará el aporte de la vitamina C en nuestras vidas y cómo esta se presenta en las frutas y verduras.</li> </ul>		<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenidos de vida sana
<p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestre a sus estudiantes el contenido informativo sobre la vitamina C: "La vitamina C: ¿Para qué sirve?" (material complementario). Posteriormente comente con sus estudiantes en forma breve para verificar comprensión, con preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Para qué nos ayuda la vitamina C?</li> <li>- ¿De dónde la obtenemos?</li> <li>- ¿Cuánta vitamina C necesitamos al día para tener una buena salud?</li> </ul> </li> <li>• Entregue a sus estudiantes la tabla de aporte de vitamina C (material complementario).</li> <li>• Solicite a sus estudiantes realizar al menos tres propuestas que satisfagan la necesidad de consumo de vitamina C diaria. En cada propuesta deben registrar las frutas y verduras seleccionadas, su aporte individual basado en 100gr y la suma total.</li> <li>• Para facilitar el trabajo se propone utilizar las tablas que se encuentran en material complementario.</li> <li>• Es importante considerar en las propuestas frutas y verduras de consumo cotidiano de sus estudiantes. En caso de ausencia de alguna, complementar la información.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>• Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).</li> </ul> <p>Texto completo: <a href="https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf">https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf</a></p> <p>La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.</p> <p>Para mayor información: <a href="http://elplatodetuvida.minsal.cl/">http://elplatodetuvida.minsal.cl/</a></p>



**Cierre**

Solicite a sus estudiantes leer una de sus propuestas y revise en forma conjunta el correcto registro de datos, la adición realizada y permita a sus alumnos evaluar si cumple con los requisitos de consumo diario de vitamina C. En el caso de que no cumplan, reflexionar sobre cuáles son las barreras para ello y cómo lo podrían solucionar.

Reflexionen sobre la importancia de utilizar el momento de las colaciones para consumir alimentos que ayudan a aumentar el consumo de vitamina C, como por ejemplo las frutas frescas.

**Es muy importante**

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos es mejor!
- ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!





## Material complementario



### La vitamina C: ¿Para qué sirve?

Cuando nos hacemos heridas ayuda a la cicatrización, porque produce colágeno.	Ayuda a prevenir enfermedades importantes como el cáncer.
Su ausencia puede ocasionarnos problemas de salud, por ejemplo en las encías.	Aumenta nuestras defensas y por eso nos ayuda a estar mejor preparados contra algunas enfermedades como el resfrío.



La vitamina C, ¿dónde está principalmente?



Frutas



Verduras

Un niño entre 9 y 13 años debe ingerir 45 mg diarios de Vitamina C para tener una buena salud.



### Aporte de vitamina C en frutas y verduras

Observa la siguiente información de aporte de vitamina C en algunas distintas frutas y verduras por cada 100 g:

Verduras	Aporte en mg
Apio	9
Berenjena	5
Espárrago	25
Espinacas	40
Lechuga	7
Pepino	13
Rabanito	26
Tomate	23
Cebolla	10
Zanahoria	8
Zapallo	11

Frutas	Aporte en mg
Chirimoya	14
Naranja	50
Limón	50
Kiwi	43
Melón	32
Frambuesas	25
Piña	15

Interpretación: en cada 100 gramos de apio, hay 9 miligramos de vitamina C.



## Ejercicios

Ahora completa al menos tres tablas que te permitan asegurar el consumo mínimo diario de vitamina C. Recuerda que **lo recomendado para tu edad es de 45 mg.**

PROPUESTA 1	
Fruta o verdura	Aporte vitamina C cada 100g
Total	

PROPUESTA 2	
Fruta o verdura	Aporte vitamina C cada 100g
Total	



PROPUESTA 3	
Fruta o verdura	Aporte vitamina C cada 100g
Total	

PROPUESTA 4	
Fruta o verdura	Aporte vitamina C cada 100g
Total	

(Ver Anexos 2 y 9)

## Planificación 2

### Educación Matemática 2° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	2° Básico	Pictograma con escala 2:1 y los sellos negros en las colaciones.
<b>Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares</b>		<b>Objetivo específico de la clase</b>
<b>OA 22:</b> Construir, leer e interpretar pictogramas con escala y gráficos de barras simple	Construir un pictograma utilizando la información de sellos negros presentes en las colaciones envasadas traídas por los estudiantes.	
Instrumento / Indicadores de Evaluación	Tiempo	Materiales
<p>Construir pictograma con escala 2:1.</p> <p>Responder correctamente preguntas relacionadas al pictograma confeccionado en clases.</p>	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Papel kraft o cartulina.</li> <li>• 1 paquete de <i>post-it</i>.</li> </ul>



## Actividad de aprendizaje

## Contenido vida sana

**Inicio**

Esta sección debe ser realizada antes de las colaciones. El profesor deberá llevar alimentos envasados tipo colaciones (o solamente los envases de los alimentos) que tengan sellos negros en el envase (o sellos, 1 sello, 2 sellos, 3 sellos, 4 sellos).

- Se solicita a los estudiantes que saquen las colaciones traídas desde casa. Es importante el día anterior solicitar a los estudiantes traer colación. Para aquellos estudiantes que no tengan colaciones, podrán trabajar con los envases aportados por el profesor.
- Se les pide muestren sus colaciones levantándolas. Para esto hacer preguntas guía como:
  - ¿Quién trajo pan? Muéstrelo.
  - ¿Quién trajo frutas o verduras? Muéstrelos.
  - ¿Quién trajo galletas? Levántelas, etc.

Luego les plantea a sus estudiantes que en esta hora se verá cómo registrar esa información en un pictograma y luego analizar la calidad de sus colaciones a partir de los sellos que presenten. (En este punto es importante aclarar que si, de vez en cuando, se trae una colación con sellos no es grave).

**Desarrollo**

- Explique que hasta ahora existen cuatro sellos que nos advierten que ese producto es alto en grasas, azúcares, calorías y/o sodio.
- Que consumir estos elementos en exceso es perjudicial para nuestra salud.
- Que estos se observan en el envoltorio de los alimentos envasados como se muestra en la imagen.

**Alimentación saludable**

Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).





**Cierre**

Realice variadas preguntas, alguna sugeridas son:

- ¿A cuántas personas corresponde solo 1 papel? ¿Y cuántas personas serían 4 papeles?
- ¿Por qué hay la mitad de papeles que estudiantes?
- ¿Cuántos estudiantes trajeron sin sello, con 1, con 2, con 3 y con 4?
- ¿Cuántos alumnos trajeron colaciones con sellos?
- ¿Da lo mismo cuántos?
- ¿Cuántas personas más tienen colaciones con sellos que sin sellos?
- ¿Qué colaciones podríamos traer desde la casa sin sellos?





### Educación Matemática 3° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	3° Básico	Comparar y ordenar números naturales hasta 1 000, utilizando la recta numérica o la tabla posicional: las calorías en los alimentos.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Objetivo específico de la clase
<p>OA 3: Comparar y ordenar números naturales hasta 1000, utilizando la recta numérica o la tabla posicional de manera manual y/o por medio de software educativo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenar números entre el 0 y el 1000.</li> <li>• Comparar dos números estableciendo que el menor se ubica a la izquierda del otro en la recta.</li> </ul>
Instrumento / Indicadores de evaluación	Tiempo	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenan correctamente las tarjetas de menor a menor en la lana.</li> <li>• Mantienen proporcionalidad entre los números ordenados.</li> <li>• Establecen relaciones entre cantidad de calorías entregadas por una golosina y la necesidad personal estimada de calorías.</li> </ul>	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 set de tarjetas con identificación de alimentos y sus calorías cada 100 gr, por cada grupo.</li> <li>• Lanas de 2 metros aproximadamente (1 por grupo).</li> <li>• Perros de colgar (tantos como tarjetas impresa).</li> <li>• Cuaderno y lápiz.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenidos de vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explique que se trabajará en ordenar y comparar números hasta 1000, pero utilizando información que los ayudará a tomar mejores decisiones al comprar alimentos.</li> <li>• Forme grupos de 4-5 estudiante y reparta a cada uno un set de tarjeta, una lana y perros de colgar (la misma cantidad de tarjetas). Está aún no deben ser tocadas.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuénteles que las calorías son la energía que nos entregan los alimentos y que eso nos sirve para movernos, correr, saltar, estudiar, etc. Agregue que el exceso de calorías se transforma en grasa y que eso nos enferma.</li> <li>• Indique que la cantidad adecuada para niñas de su edad es entre 1600 y 2200 calorías por día y que para niños es entre 1800 y 2600 calorías por día.</li> <li>• Reflexiones que, idealmente debemos evitar consumir calorías que provienen de alimentos no saludables, como las golosinas. Debemos dar preferencia para consumir alimentos como frutas, verduras, legumbres, carnes.</li> <li>• Luego solicite a los estudiantes abrir el set de tarjetas y lea en forma grupal cada tarjeta y la cantidad de calorías que cada una presenta.</li> <li>• A continuación, pida que ordenen las tarjetas de menor a mayor (según la cantidad de calorías). Cuando terminen verifique el correcto orden en forma grupal.</li> <li>• Posteriormente solicite ordenen las tarjetas en la lana, considerando que el inicio de la lana es 0 y el final 1000. Ponga especial énfasis en la proporcionalidad de la distribución.</li> <li>• Si es primera vez que se realiza esta actividad, se sugiere modelar con números más simple en la pizarra.</li> </ul>	<p>Orden de números hasta 1000.</p> <p>Comparación de números hasta 1000.</p> <p>Aporte calórico de golosinas con relación al gasto energético esperado.</p> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> </ul>



Ejemplo:

Ubicar 2, 98, 47 y 75 en la siguiente línea (da igual el largo de la línea), suponiendo que empieza en 0 y termina en 100.

Respuesta esperada:



- Solicite a sus estudiantes que verbalicen su toma de decisiones en cuanto a la ubicación de cada tarjeta. Algunas respuestas podrían ser:
  - El 2 porque se acerca mucho al 0.
  - El 47 es como la mitad, porque es muy cercano al 50 .
  - El 98 casi al final, porque se acerca mucha al 100.
  - El 7 entre el 47 y el 100, porque es 50 más 25, entonces queda como a la mitad.
- Luego, de inicio a la actividad dando la instrucción que el inicio de la lana corresponde a 0 y el final a 1000.
- Cuando estén listos que comparen su ubicación con la de otro grupo, mientras usted va de grupo en grupo, realizando monitoreo de logro y preguntando por qué este número lo ubicó ahí o cuál costó más y por qué.
- Luego, sus estudiantes deben escribir en el cuaderno, poniendo fecha y título "Orden de números" la respuesta esperada de la siguiente forma:

66 < 152 < 214 < 318 < 392 < 400 < 582 < 643

- Luego solicite comparar números presentes en las tarjetas como:

582\_\_\_152    214\_\_\_400    214\_\_\_66    643\_\_\_392

- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo:

<https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>





## Material complementario



## Calorías en 100 gramos de algunos alimentos

Observa la siguiente información de aporte de calorías de algunos alimentos que comes a veces.

Obleas: 66 kcal



Manzana confitada: 152 kcal



Galleta de la Suerte: 214 kcal



Malvaviscos: 318 kcal





Paleta: 392 kcal



Alfajor: 400 kcal



Palomitas: 582 kcal



Algodón de azúcar: 643 kcal



(Ver Anexo 2)

## Planificación 4

### Educación Matemática 3° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	3° Básico	Localización de un objeto en un mapa simple o cuadrícula: los aportes de la vitamina B en nuestras vidas.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Objetivo específico de la clase
OA 14: Describir la localización de un objeto en un mapa simple o cuadrícula.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicar y dar la localización de alimentos ricos en vitamina B en el primer plano del plano cartesiano utilizando el par ordenado <math>(x, y)</math>.</li> <li>• Lograr identificar el par ordenado que corresponde a un elemento dentro del primer cuadrante del plano cartesiano.</li> </ul>	
Instrumento / Indicadores de evaluación	Tiempo	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el par ordenado <math>(x, y)</math> de un objeto en un plano cartesiano, donde <math>x</math> corresponde a la posición horizontal e <math>y</math> a la vertical.</li> <li>• Valorar el aporte de la vitamina B en el desarrollo sano de las personas.</li> </ul>	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumón y pizarra.</li> <li>• Material informativo de vitamina B (material complementario).</li> <li>• Fotocopias de guía: ¿Dónde están? (material complementario).</li> </ul>



Actividad de aprendizaje

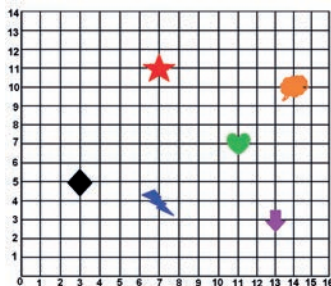
Contenidos de vida sana

Inicio

- Explique a sus estudiantes que hoy aprenderán sobre la importancia de la vitamina B en sus vidas y también ubicarán correctamente en el plano cartesiano.
- Muestre la información sobre la Vitamina B que se encuentra en Material complementario y comente con ellos la información ahí entregada, enfocándose en que siempre es mejor comer crudo que cocido, la necesidad de saber qué comemos, y que debemos preferir comer aquellos alimentos naturales, etc.
- Reflexiones que una buena alimentación puede tener efectos muy positivos en nuestra salud: nos ayuda a mantener fuerte el organismo, ayuda a crecer y a ser más inteligentes.

Desarrollo

- Proyecte el plano cartesiano que se encuentra en Material complementario y pregunte: ¿el rayo se ubica en (4,7) o (7,4)? ¿Es lo mismo o no? Respuesta: no es lo mismo, el rayo está en (7,4).



- Aclare que dada esta situación se realizó un acuerdo para que todos ubiquemos cualquier objeto con las mismas coordenadas y no exista error.

La importancia de ingerir vitamina B para un adecuado desarrollo.

Alimentación saludable

Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.



El acuerdo es:

- Cada eje puede estar marcado por números o letras.
- Siempre se deben dar dos coordenadas entre paréntesis y separados por coma.
- La primera coordenada siempre será la que indica horizontalidad (eje de las x) y la segunda verticalidad (eje de las y).
- Ejercite con las figuras restantes del plano de coordenadas ya dado.
- A continuación, entregue la guía de trabajo ¿Dónde están? Material complementario y explique que la idea es que la resuelvan solos y luego comparen con sus compañeros de banco.

#### Cierre

- Comente en forma conjunta si ubicaron bien lo solicitado en el plano cartesiano y si el par de ordenadas que escribieron estuvieron correctos.
- Posteriormente pregunte si notaron qué tenían en común los elementos del plano cartesiano. Se espera noten que eran alimentos ricos en vitamina B.
- Reflexiones con los alumnos sobre su consumo regular de alimentos ricos en vitamina B. Puedes orientarse con las preguntas:
  - ¿Quiénes consumen regularmente estos alimentos? Levante las manos.
  - ¿Los tienen en sus casas?
  - ¿Les gustan estos alimentos?
- Comente brevemente los beneficios de la vitamina B: ayuda a la digestión, mantiene nuestro cerebro activo, fortalece nuestro corazón, ayuda a mantener bien la vista y nuestras articulaciones y además, nos ayuda a estar calmados.
- Llegue a un acuerdo con el curso de que, como saben que la vitamina B es importante, harán el empeño para consumir los alimentos que la contienen. Pueden firmar un término de compromiso, registrando su firma en la pizarra.

- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo:

<https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>





Material complementario



## La vitamina B en nuestras vidas

Nos ayuda a tener una buena digestión.	Mantiene nuestro cerebro activo y podemos pensar bien.	Fortalece nuestro corazón. El corazón bombea la sangre por todo nuestro cuerpo.
Mantiene una buena vista.	Es buena para estar calmados, es antiestrés.	Ayuda a nuestras articulaciones: hombros, codos, rodillas y tobillos.

Fuente: <https://www.abundanceandhealth.es/es/blog/post/98-los-abundantes-beneficios-de-las-vitaminas-del-grupo-b>

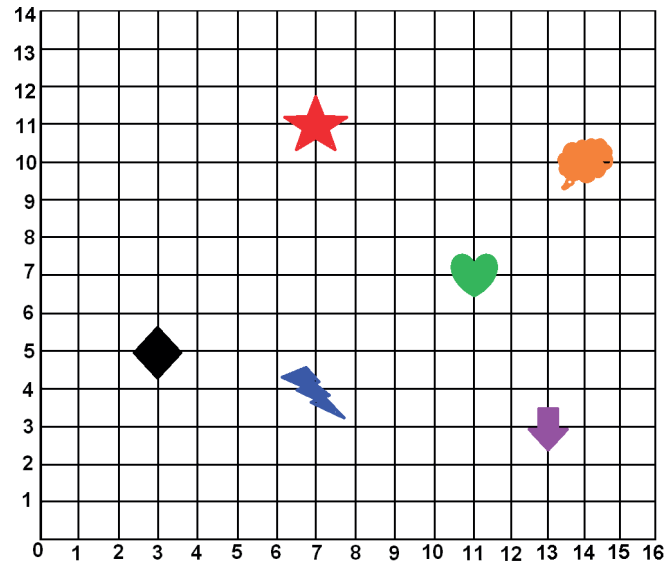


¿Dónde encontramos la vitamina B?

<p>Copos de cereales integrales</p> 	<p>Pimentón</p> 	<p>Huevos</p> 	<p>Pollos</p> 
<p>Avena</p> 	<p>Acelgas</p> 	<p>Nueces</p> 	<p>Lentejas y porotos negros</p> 



## El plano cartesiano

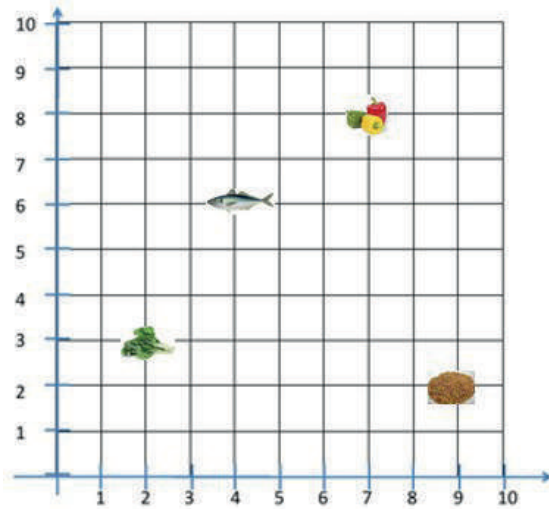


Fuente: <https://www.bing.com/images/search?q=primer%20cuadrante%20de%20plano%20cartesiano&qs=n&form=QBIR&sp=1&pq=primer%20cuadrante%20de%20plano%20cartesiano&sc=0-36&sk=&cvid=33C84CC6BDED42B9B125B7F4136E3299>

## Ejercicio

¿Dónde están?

Mira el siguiente plano cartesiano y a continuación sigue las instrucciones.



Instrucciones:

Escribe el par de coordenadas de los siguientes alimentos:

Pimentones (\_\_, \_\_)

Acelgas (\_\_, \_\_)

Lentejas (\_\_, \_\_)

Jurel (\_\_, \_\_)

Ahora dibuja lo solicitado en el par de coordenadas indicadas:

Huevos (3,1)

Nuez (6,4)

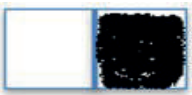
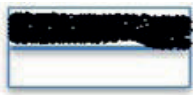

Avena (2,9)

(Ver Anexo 2)

## Educación Matemática 3° Básico

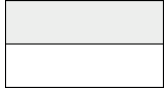
Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	3° Básico	Fracciones de uso común uso en la compra de alimentos.
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares		Objetivo específico de la clase
<p>OA 11: Demostrar que comprenden las fracciones de uso común (<math>1/4</math>, <math>1/3</math>, <math>1/2</math>, <math>2/3</math>, <math>3/4</math>); explicando que una fracción representa la parte de un todo, de manera concreta, pictórica, simbólica, de forma manual y/o con software educativo; describiendo las situaciones, en las cuales se puede usar fracciones; comparando fracciones de un mismo todo, de igual denominador.</p>		<p>Representa en forma pictórica fracciones entregadas en registro simbólico.</p>
Instrumento / Indicadores de Evaluación	Tiempo	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar que el denominador indica las partes congruentes en que se divide el entero.</li> <li>• Reconocer al denominador como el número que indica la cantidad de partes consideradas de 1 entero.</li> <li>• Reconocer a los lácteos como un alimento nutritivo.</li> </ul>	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material complementario "Beneficios de comer lácteos".</li> <li>• Guía de trabajo "Receta de omelette de queso" (material complementario).</li> <li>• Pizarra y plumón.</li> </ul>



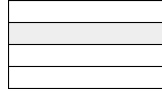
Actividad de aprendizaje	Contenidos de vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriba en la pizarra la fracción <math>\frac{1}{2}</math> y pregunte a sus estudiantes qué saben de ese número. Investigue sus conocimientos previos.</li> <li>• Cuestione si alguien sabe cómo se lee. En este punto inicial se acepta “un medio” y “uno de dos”, si ningún estudiante lo sabe nombre ambas posibilidades.</li> <li>• Declare que el 2 indica la cantidad de partes justa en que se partirá un entero y se llama denominador. Luego que el 1 es la parte considerada de ese entero y se llama numerador. Escriba la fracción <math>\frac{1}{2}</math> paralelo al uno la palabra numerador y paralelo al 2 denominador, como se muestra en la siguiente imagen:</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <math>\frac{1}{2}</math>    <math>\longrightarrow</math> numerador  <math>\phantom{\frac{1}{2}}</math>    <math>\longrightarrow</math> denominador         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para evitar la instalación de conceptos erróneos entregue diferentes posibilidades, ejemplo:</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Rectángulo A</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Rectángulo B</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Rectángulo C</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comente con sus estudiantes que los rectángulos son iguales, entonces:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- En cuántas partes justas están partidas cada rectángulo (en dos) y por qué son justas (porque son la mitad). Si fuera un sándwich, y te voy a dar la mitad pintada, ¿cuál mitad elegirías y por qué? Lo más probable es que digan la mitad A, después se debe ir induciendo la discusión hasta que comprendan que como los tres rectángulos son iguales y cada una de las partes es la mitad, da lo mismo cuál se come. En los tres casos se come la misma cantidad, solo que tienen diferente forma.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aporte nutritivo de los lácteos.</li> <li>• Identificación del numerador y denominador de una fracción.</li> <li>• Representación pictórica de fracciones.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> </ul>



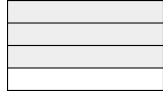
- Luego exponga las siguientes imágenes, dibujándolas en el pizarrón, y pregunte a qué fracción corresponden:



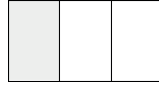
Lectura esperada:  
uno de dos o  
un medio



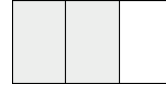
Lectura esperada:  
uno de cuatro o  
un cuarto



Lectura esperada:  
tres de cuatro o  
tres cuartos



Lectura esperada:  
uno de tres o  
un tercio



Lectura esperada:  
dos de tres o  
dos tercios

### Desarrollo

- Ahora explique que esos conceptos los ocuparán para trabajar con una omelette de queso que podrán hacer en casa. Pero que antes verán los beneficios de los productos lácteos (leche, quesos, yogurt, leche cultivada) en el material complementario.
- Muestre el material en una presentación Power Point "Algunos beneficios de comer lácteos".
- Verifique la comprensión de los contenidos, resaltando los principales beneficios de comer productos lácteos: ayuda al desarrollo de músculos y huesos, cuida nuestra piel, nos ayuda a tener buen ánimo, mejora nuestras defensas y también nutre nuestros dientes.
- Ahora entregue la guía de trabajo "Receta de omelette de queso" (Material complementario), que debe ser trabajada en forma individual.
- El lenguaje natural de expresión fraccionaria (uno de dos, tres de cuatro, etc.) debe ser corregido por el fraccionario disciplinar en el transcurso de la clase a un medio, tres cuartos, etc.

### Cierre

- Corrija la guía en forma grupal. Tenga los dibujos que los niños deben pintar en grande, ya sea replicándolos en el pizarrón o ampliando la guía de trabajo. Solicite a sus estudiantes escribir en la última hoja de la guía escribir las fracciones que usted dictará, estas son todas las en estudio en el nivel: 11/22, 11/33, 11/44, 22/33, 33/44. Finalmente pregunte:
  - ¿Quiénes comen productos lácteos todos los días?
  - ¿Cuáles son los beneficios de comer productos lácteos?
  - ¿Les gusta tomar leche, comer queso y tomar yogurt?

- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo:

<https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>





Material complementario



Algunos beneficios de comer lácteos



Nos ayuda al crecimiento muscular, porque tiene muchas proteínas



Nos enfermaremos menos, porque fortalece nuestras defensas, ya que tiene vitamina D



Nuestros huesos no se desgastarán rápidamente si comemos lácteos diariamente

## Actividad

Observa la siguiente receta de omelette de queso:

## Receta de Omelette de queso

(Receta para 8 personas)

## Ingredientes:

1/2 docena de huevos	1/2 pimentón verde	1/4 kg de queso tipo gauda o chanco
1/2 pimentón rojo	1/3 taza de aceite	2/3 cucharadita de sal

## Pasos:

- Corta el queso en pedazos bien chiquititos.
- Pica el medio pimentón rojo finito.
- Pica el medio pimentón verde en cuadraditos.
- Ahora, bate la media docena de huevos, echa la sal, el pimentón rojo, el pimentón verde y el queso.
- Ahora, con la supervisión de un adulto, echa el aceite a un sartén y espera que se caliente. Cuando esté caliente, echa la mezcla y tapa el sartén.
- A los 3 minutos destapa el sartén y con una espátula despega la omelette del fondo del sartén y vuelve a tapar unos 2 minutos más.

## Actividad

Antes de empezar a cocinar en tu casa y para evitar errores, en esta página debes pintar según las instrucciones:

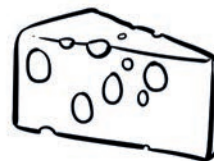
1/2 docena de huevos



1/2 pimentón rojo



1/4 kg de queso



1/2 pimentón verde



1/3 taza de aceite



2/3 cucharadita de sal



## Actividad

Al final de la clase tu profesora te dictará unas fracciones. En el siguiente recuadro debes escribirlas cuando ella te diga.

(Ver Anexos 2 y 9)

## Planificación 6

### Educación Matemática 4° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	4° Básico	La adición y la sustracción de números hasta 1 000: otorgando valor a los alimentos sanos en la rutina diaria.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Objetivo específico de la clase
OA3: Demostrar que comprenden la adición y la sustracción de números hasta 1 000: aplicando los algoritmos en la adición de hasta cuatro sumandos y en la sustracción de hasta un sustraendo.		Calcular las calorías de una propuesta de menú diario adecuado para la edad.
Instrumento / Indicadores de evaluación	Tiempo	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar adiciones con hasta 4 sumandos correctamente.</li> <li>Proponer un menú diario equilibrado y nutritivo.</li> </ul>	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plumón y pizarra.</li> <li>Cuaderno y lápiz.</li> <li>PPT con imagen plato equilibrado (Adjunto 6.1).</li> <li>Tabla de calorías (Adjunto 6.2).</li> </ul>



## Actividad de aprendizaje

## Contenidos de vida sana

## Inicio

- Pregunte a sus estudiantes qué comieron en la noche y qué consideran que debiera tener un menú diario nutritivo que les permita crecer sanos.
- Luego proponga el objetivo de la clase "Proponer un menú equilibrado y rico para nuestra edad" y pregunte, qué debiera tener un plato de ese tipo. La respuesta esperada es: ensalada, plato de fondo, fruta y agua para tomar.
- Explique porqué el Ministerio de Salud propone la siguiente imagen para orientarnos:



## Desarrollo

- Solicita a sus estudiantes trabajar en parejas elaborando un menú diario que considere los aspectos presentados. El menú debe tener desayuno, almuerzo, onces y cena.
- Aclare que posteriormente deberán calcular las calorías totales de cada una de las comidas diarias (desayuno por separado de almuerzo, etc.) y el consumo total del día, el cual debe redondear aproximadamente las 2000 calorías diarias (puede ser entre 1800 y 2000 calorías). Esa es la cantidad adecuada para niños de 10 años. Para esto reparta la tabla de calorías (Material complementario). Puede ser que no exista un producto deseado por ellos, en tal caso debe ser reemplazado por uno similar.

## Alimentación saludable

Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:

- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>



**Cierre**

- Pida a los niños que compartan sus trabajos y reflexionen sobre las propuestas realizadas por ellos, dele ciertas indicaciones al momento de reflexionar, algunas preguntas podrían ser:
  - ¿Presenta la idea del plato equilibrado?
  - ¿El consumo de calorías es adecuado?
  - ¿Sumaron bien cada propuesta?
  - ¿Es sabrosa la propuesta?
  - ¿La podemos hacer en casa?, etc.





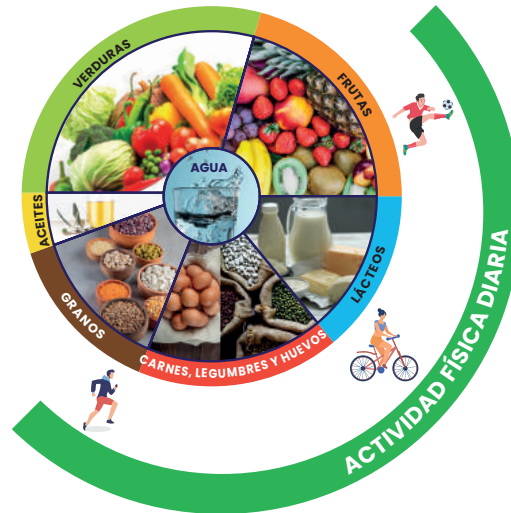
Material complementario



### Un menú equilibrado

El Ministerio de Salud diseñó un nuevo “plato alimentario” que establece las porciones diarias que se deben tener en la dieta.

### GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



Fuente: <https://www.minsal.cl>



Tabla de calorías (kcal)

Verduras (100 g)	kcal
Lechuga	14
Pepino	15
Zanahoria	36
Papas	86
Acelgas	19
Brócoli	35

Frutas (100 g)	kcal
Manzana	52
Piña	55
Pera	55
Plátano	88
Uvas	70
Ciruela	47

Carnes (100 g)	kcal
Salchicha	375
Pechuga de pollo	75
Pechuga de pavo	111
Carne de vacuno	212
Carne de cerdo	311
Atún	144

Masas (100g)	kcal
Tallarines cocidos	159
Tallarines integrales	152
Pan de pita	290
Marraqueta	272
Hallulla	315



Lácteos y huevos (100g)	kcal
Huevo	155
Leche	47
Yogurt	87

Ocupa esta información  
para realizar una  
propuesta rica y  
nutritiva

(Ver Anexo 2)

## Planificación 7

### Educación Matemática 4° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Educación matemática	4° Básico	La importancia del calcio en nuestra vida.
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares		Objetivo específico de la clase
<p>OA5: Demostrar que comprende la multiplicación de números de tres dígitos por números de un dígito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando estrategias con o sin material concreto.</li> <li>• Utilizando las tablas de multiplicación: estimando productos.</li> <li>• Usando la propiedad distributiva de la multiplicación respecto de la suma.</li> <li>• Aplicando el algoritmo de la multiplicación: resolviendo problemas rutinarios.</li> </ul>		<p>Estimar productos en un contexto de resolución de problemas.</p>
Instrumento / Indicadores de Evaluación	Tiempo	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redondear números a la unidad solicitada (decenas o centenas).</li> <li>• Estimar productos a partir de unidad indicada.</li> <li>• Conocer los aportes del calcio en nuestra vida.</li> </ul>	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT “EL calcio nos fortalece” (Adjunto 7.1).</li> <li>• Plumón y pizarra.</li> <li>• Guía: Redondear y estimar números.</li> <li>• Cuaderno y lápiz.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenidos de vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presente el objetivo de la clase: “Estimar productos números a la unidad solicitada” y explique que estimar es un cálculo matemático que nos ayuda a calcular en forma aproximada, aumenta la rapidez y nos ayuda a verificar al cálculo real.</li> <li>• Explique que para dar significado a esto se utilizarán alimentos ricos en calcio y, por tanto, primero se debe saber qué alimentos son ricos en calcio y dónde los encontramos. Analizarán a continuación el material complementario “El calcio nos fortalece”.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicie el desarrollo recordando cómo redondear números a la unidad solicitada, partiendo por las decenas.</li> <li>• Escriba en el pizarrón 473 y pregunte:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Entre qué decenas completas se encuentra 473? Respuesta esperada: entre 470 y 480.</li> <li>- Ahora pregunte: ¿A cuál se acerca más? Respuesta esperada: 480.</li> <li>- Declare: “entonces 473 redondeado a la decena es 480” y escriba en el pizarrón la escritura: <math>473 \approx 480</math>.</li> </ul> </li> <li>• Repita con 521 (decenas vecinas: 520 y 530, la más cercana 520), escriba en el pizarrón: <math>521 \approx 520</math>.</li> <li>• Avance hacia las centenas.</li> <li>• Escriba en el pizarrón 779 y pregunte:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Entre cuáles centenas completas se ubica? Respuesta esperada: 700 y 800.</li> <li>- Pregunte la centena más cercana. Respuesta esperada: 800.</li> </ul> </li> <li>• Escriba en el pizarrón: <math>779 \approx 800</math> y repita el procedimiento con 538 (centenas vecinas 500 y 600, centena cercana 500) y escriba <math>538 \approx 500</math>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimación de aportes del calcio en diferentes alimentos.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>• Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).</li> </ul>



- Finalmente, recuerde que cuando el número a redondear se encuentra justo en la mitad, ejemplo redondear 125 a la decena, siempre sube, es decir  $125 \approx 130$ . Lo mismo con las centenas 350, está equidistante a 300 y 400, por tanto, sube. Es decir,  $350 \approx 400$ .
- Ejercite con guía de redondeo y estimación Parte I (material complementario).
- A continuación, aborde la estimación, explique que es un cálculo que involucra un número redondeado.  
Por ejemplo: ¿cuántos mg de calcio aportan aproximadamente 3 repollos, si cada repollo aporta 266 mg? Redondee a la centena.
- Registre en el pizarrón el siguiente cálculo:
  - $266 \approx 300$
  - $3 \cdot 300 = 900$Respuesta: 3 repollos aportan aproximadamente 900 mg de calcio.
- Explícite la necesidad de redondear a la unidad solicitada, calcular posteriormente y la relevancia de la palabra “aproximadamente”.
- Repita en forma conjunta otro ejercicio redondeando a la centena. Ejercicio propuesto: 100 g de porotos negros aportan 102 mg de calcio, ¿cuánto aporta 1 kg de porotos?  
Cálculo:
  - $102 \approx 100$
  - $10 \cdot 100 = 1000$Respuesta: 1 kg de porotos negros aporta 1000 mg de calcio.
- Ejercite en forma individual la Parte 1 y Parte 3 del material complementario. Monitoree logros individuales revisando el trabajo de sus estudiantes.

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>



**Cierre**

Pregunte a sus estudiantes la diferencia entre redondear y estimar, donde **redondear** es buscar la decena (o completa entera) cercana en cambio, **estimar** involucra un cálculo con un número redondeado. Luego, pregunte qué alimentos ricos en calcio recuerdan y sus beneficios principales: fortalecer huesos y dientes, evitar cáncer de colon y ayudar a evitar la obesidad. Aclare que, si se come bien, se cubre las necesidades de calcio, que no es bueno ingerir en exceso.





Material complementario



El calcio nos fortalece

Ayuda a fortalecer nuestros huesos y dientes.

Ayuda combatir la obesidad.

Previene algunos tipos de cáncer.



Fuente: <https://www.vix.com/es/imj/salud/4615/beneficios-del-calcio>



Algunos alimentos ricos en calcio



## Actividad

## Redondear y estimar números

Parte 1: redondeo

Completa la siguiente tabla con los números vecinos que corresponden.

Centena vecina	Decena vecina	Número	Decena vecina	Centena vecina
200	230	236	240	300
		167		
		479		
		601		
		399		
		700		
		355		
		650		
		955		

- ✓ Cuando hayas completado la tabla, marca con color la decena vecina de cada número y su centena vecina.
- ✓ Observa el ejemplo del primer número.
- ✓ Al terminar, revisa con un compañero.

## Actividad

### Parte 2: estimación

Observa la tabla de aporte aproximado de calcio y estima lo solicitado en cada caso.

Alimento	Aporte en calcio
100 g porotos negros	102 mg
100 g semillas de girasol	116 mg
100 g de leche (grupo de lácteos)	125 mg
100 g de espinacas	126 mg
100 g porotos blancos	162 mg
100 g Perejil	138 mg
100 g de almendras	193 mg
100 g de avellanas	209 mg
100 g de almendras	252 mg
100 g de repollo	266 mg
100 g de queso fresco (grupo de los lácteos)	388 mg
100 g de sardinas	443 mg
100 g semillas de sésamo	975 mg
100 g de yogurt (grupo de los lácteos)	141 mg

¡Todos estos son alimentos ricos en calcio! Pero... el calcio presente en los productos lácteos (queso, leche, yogurth) es el que más se aprovecha por nuestro organismo.

## Actividad

- Estima utilizando números redondeados a la decena.

Observa el ejemplo: 300 g de espinacas ●  $3 \cdot 130 = 390$ . Ahora sigue tú.

500 g de perejil ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_      200 g de sardinas ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

300 g de almendras ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_      600 g de espinacas ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

400 g de perejil ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_      900 g de avellanas ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

- Estima utilizando números redondeados a la centena.

600 g de semillas de girasol ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_      200 g de leche ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

400 g de almendras ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_      300 g de sardinas ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

300 g de queso fresco ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_      200 g de repollo ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

g de porotos blancos ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_      500 g de porotos negros ● \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_



## Planificación 8

### Educación Matemática 4° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	4° Básico	Identificar, escribir y representar fracciones propias y los números mixtos hasta el 5: el aporte nutricional de un batido de frutas para la once.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Objetivo específico de la clase
OA10: Identificar, escribir y representar fracciones propias y los números mixtos hasta el 5 de manera concreta, pictórica y simbólica, en el contexto de la resolución de problemas.		Representar números mixtos pictóricamente una receta de milkshake.
Instrumento / Indicadores de evaluación	Tiempo	Materiales
Representar pictóricamente números mixtos en un contexto rutinario y saludable.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material complementario: receta de batido de frutas.</li> <li>• Guía de trabajo “Hagamos un batido de frutas para la once” (material complementario).</li> <li>• Cuaderno y lápiz.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenidos de vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explique a los estudiantes que las fracciones también incluyen a números mayores a 1 entero.</li> <li>• Ejemplifique con situaciones cotidianas, tales como: “La mamá compró en la feria 1 1/2 kg de manzanas para la semana”. Pregunte qué entienden por eso. La respuesta esperada es que la mamá compró 1 kilo de manzanas y medio más.</li> <li>• Otro ejemplo rutinario puede ser “Vamos almorzar en 2 3/4 hrs más”. El significado esperado es que faltan 2 horas y tres cuartos más de hora para almorzar.</li> <li>• Cuente que se trabajará con esa idea utilizando una receta de batido de frutas, muy bueno para tomar onces.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestre el Material complementario con la receta del batido de frutas y verifique la comprensión de la receta. Utilice preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Para cuántas personas es? Respuesta esperada: 5 personas.</li> <li>- ¿Cuáles ingredientes se necesitan? Respuesta esperada: frutillas, plátano, leche blanca y hielo.</li> <li>- ¿Cuánto se necesita de cada ingrediente?</li> </ul> </li> <li>• Revisar la respuesta paso a paso en el material complementario y valorar los aportes nutricionales de la leche y las frutillas.</li> <li>• Solicite a los estudiantes trabajar en pareja en la guía “Hagamos un batido de frutas para la onces” (material complementario).</li> <li>• Solicite a sus estudiantes pintar con prolijidad.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrija en conjunto y cuando esté seguro de que las respuestas están correctas, solicite a sus estudiantes pegar la guía en el cuaderno.</li> <li>• Reflexiones sobre la importancia de consumir alimentos naturales como frutas y lácteos. Que puede ser una buena idea prepararlos para la onces o las colaciones y así cocinar y compartir en familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La importancia de consumir diversos alimentos nutritivos en las comidas.</li> <li>• Valoración de los aportes nutricionales en nuestras comidas.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>• Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).</li> </ul> <p>Texto completo: <a href="https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf">https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf</a></p>



**Material complementario**

Hagamos batido de frutas para la once

**Receta para 5 personas****Ingredientes:**

- 2 1/2 taza de plátano picado
- 2 1/2 taza de frutillas picadas
- 1 litro de leche
- Frutillas picadas para decorar

**Preparación:**

- Lavar y cortar las frutillas y el plátano.
- En una juguera, agregar las frutillas, el plátano y la leche. Licuar hasta lograr una preparación homogénea.
- Servir y decorar con frutillas. Agregar hielo si es necesario.





¿En qué nos nutre un batido de frutas?



Un vaso de leche aporta aproximadamente la tercera parte del calcio que necesita nuestro cuerpo diariamente. El calcio principalmente fortalece nuestros huesos y dientes.



Ayuda a nuestro proceso de digestión y reduce el colesterol, porque contienen fibra, vitaminas y minerales.



## Actividad

Hagamos un batido de frutas para la once

Lee atentamente la receta:

**Receta de batido de frutillas con plátano**  
(5 personas)

Ingredientes:

- ✓ 2 1/2 taza de plátano picado
- ✓ 2 1/2 taza de frutillas picadas
- ✓ 1 litro de leche
- ✓ Frutillas picadas para decorar

Preparación:

- Lavar y cortar las frutillas y el plátano.
- En una juguera, agregar las frutillas, el plátano y la leche. Licuar hasta lograr una preparación homogénea.
- Servir y decorar con frutillas. Agregar hielo si es necesario.

(Ver Anexo 2 y 11)

Pinta la cantidad de plátano, frutillas y leche que necesitarás para preparar esta receta para compartir con tu familia para la once.

Tazas de plátano:



Tazas de frutillas:




Litros de leche:



## Educación Matemática 5° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	5° Básico	Comprensión de las fracciones propias y la importancia de la ingesta de agua para nuestras vidas.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Objetivo específico de la clase
<p>OA 7: Demostrar que comprenden las fracciones propias 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Representándolas de manera concreta, pictórica y simbólica.</li> <li>• Creando grupos de fracciones equivalentes (simplificando y amplificando) de manera concreta, pictórica y simbólica, de forma manual y/o con software educativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar fracciones equivalentes en un contexto cotidiano.</li> <li>• Representar pictóricamente fracciones equivalentes.</li> <li>• Inferir algoritmo para determinar fracciones equivalentes.</li> </ul>	
Instrumento / Indicadores de Evaluación	Tiempo	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar fracciones equivalentes a nivel pictórico.</li> <li>• Determinar fracciones a nivel simbólico.</li> </ul>	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 jarro con litro de agua.</li> <li>• 4 vasos de 250 ml.</li> <li>• Pizarra y plumón.</li> <li>• Material complementario “El agua”.</li> <li>• Guía de Fracciones equivalentes (material complementario).</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenidos vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lleve el agua en un jarro de 1 litro y cuatro vasos iguales de 250 ml. Determine en conjunto que los vasos son iguales. Trasvasije el litro de agua a los cuatro vasos y pregunte a sus estudiantes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Es la misma cantidad de agua? Respuesta esperada: sí.</li> </ul> </li> <li>Exponga a sus estudiantes que un litro de agua equivale a 4 vasos de un cuarto de litro, por tanto 1 entero equivale a 4 cuartos.</li> <li>Devuelva al agua a la jarra y rellene dos vasos. Pregunte a sus estudiantes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántos litros de agua sacó? Respuesta esperada: medio litro.</li> <li>Pregunte: ¿Cuánta agua quedó? Respuesta esperada: medio litro.</li> </ul> </li> <li>Concluya con sus estudiantes que la cantidad de agua vertida es la misma a la que queda en el jarro, por tanto, un medio equivale a dos cuartos.</li> <li>Declare que en esta clase se trabajará con fracciones equivalentes, que son fracciones que a pesar de escribirse con diferentes números representan la misma cantidad. A su vez, que esto se verá con el agua, ya que es un elemento muy importante en nuestras vidas.</li> <li>Mostrar el material complementario del agua.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibuje con regla en la pizarra en rectángulo, divídalo en medios y achure un medio. Se muestra a continuación:</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Pregunte a sus estudiantes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué fracción representa? Respuesta esperada: un medio.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los beneficios de tomar agua a diario en nuestras vidas.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).</li> </ul> <p>Texto completo:  <a href="https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf">https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf</a></p>



- Posteriormente trace una línea vertical, que divida al entero en cuartos. Observe la imagen
- Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué fracción representa?

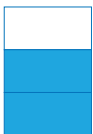


Respuesta esperada: dos cuartos.

- Establezca que un medio es equivalente a dos cuartos a nivel pictórico.
- Entregue la guía “Fracciones equivalentes” (Material complementario) y solicite a sus estudiantes que trabajen en forma prolija, utilizando la regla y midiendo en forma exacta los enteros, para que sean partes justas. Mientras los estudiantes trabajan realice un monitoreo constante y cuando observe que todos han terminado algún ejercicio de la guía realice una corrección grupal en la pizarra, donde un estudiante realice el ejercicio y verbalice las decisiones tomadas.

#### Cierre

- Dibuje en el pizarrón dos tercios:



- Y pregunte: ¿a qué fracción equivalente corresponde en novenos? Respuesta esperada: 6 novenos. Realice el dibujo.
- Posteriormente, escriba las cuatro equivalencias descubiertas en la guía:

$$\frac{3}{4} \approx \frac{6}{8} \quad , \quad 1 \frac{2}{6} \approx 1 \frac{4}{12} \quad , \quad \frac{3}{5} \approx \frac{9}{15} \quad \text{y} \quad 2 \frac{1}{3} \approx 2 \frac{3}{9}$$



- Solicite a sus estudiantes encontrar relaciones multiplicativas entre los numerados y denominadores de las fracciones equivalentes, hasta que logren inferir que numerador y denominador se deben multiplicar por igual número. Luego, solicite argumentar esa inferencia.
- La respuesta debe ir orientada hacia que, si las partes totales y consideradas se dividen en partes más pequeñas, por tanto, la cantidad de partes del numerador y del denominador son más.
- Luego, solicite a sus estudiantes que verbalicen algunos beneficios del agua para nuestra vida y la cantidad de vasos que debemos tomar en un día.
- Reflexione con ellos: ¿ustedes toman agua lo suficiente? ¿Por qué si y por qué no?



▶ Material complementario



El agua

1. Alivia la fatiga.
2. Evita el dolor de cabeza y migraña.
3. Ayuda la digestión y evita el estreñimiento.
4. Ayuda a mantener la belleza de la piel.
5. Regula la temperatura del cuerpo.
6. Reduce el riesgo del cáncer.



Se recomienda  
tomar de 6 a 8  
vasos de agua  
al día.

Fuente: <https://www.fundacionaquae.org/consejos-del-agua/10-grandes-beneficios-del-agua-para-nuestro-organismo/>

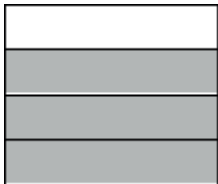
## Actividad

## Fracciones equivalentes

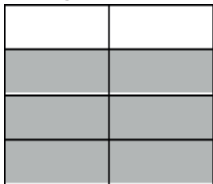
Lee atentamente las instrucciones, mira el ejemplo y continúa trabajando por tu cuenta:

Ejemplo: Sara tomó  $\frac{3}{4}$  de vaso de agua. ¿A cuántos octavos corresponden?

-Primero pintas los 3 cuartos:



-Luego piensa cómo dividir la imagen para que se transforma en octavos y trazas una línea con regla:



## Actividad

Y luego, escribe la equivalencia en forma numérica de esta forma:  $\frac{3}{4} \approx \frac{6}{8}$

a) Julia y Andrés han tomado  $1 \frac{2}{6}$  de agua en el día, ¿a cuántos enteros y doceavos corresponde la cantidad de agua tomada?



Escribe la equivalencia que descubriste con números:

b) Ana ha tomado  $\frac{3}{5}$  del total del agua que debe tomar en un día, ¿a cuántos quinceavos corresponde?


Escribe la equivalencia que descubriste con números:

## Actividad

c) Pedro y Sara han tomado  $2 \frac{1}{3}$  de agua. Ellos tienen mucha sed, porque han corrido mucho. ¿Cuántos enteros y novenos litros de agua han tomado?



Escribe la equivalencia que descubriste con números:

(Ver Anexo 2)

## Planificación 10

### Educación Matemática 5° Básico

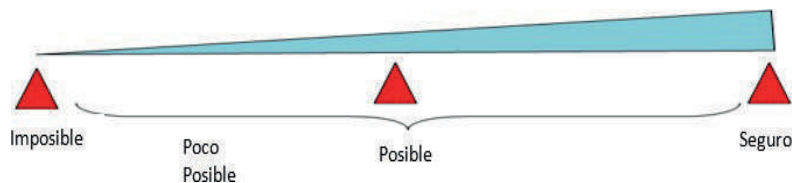
Asignatura	Curso	Tema
Educación Matemática	5° Básico	Creando experimentos con los alimentos.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Objetivo específico de la clase
OA 24: Describir la posibilidad de ocurrencia de un evento en base a un experimento aleatorio, empleando los términos seguros, posible, poco posible, imposible.	Crear experimentos empleando términos: seguro, posible, poco posible e imposible considerando instrucciones precisas.	
Instrumento / Indicadores de Evaluación	Tiempo	Materiales
Utilizar información nutricional para crear 5 experimentos.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenedor transparente, 1 plátano, 2 manzanas y 4 peras.</li> <li>• Pizarrón y plumón (para dibujar imagen).</li> <li>• Tabla con aporte nutricional de algunos alimentos.</li> <li>• Tijeras y pegamento.</li> </ul>



## Actividad de aprendizaje

## Inicio

- Introduzca en un contenedor transparente 1 plátano, 2 manzanas y 4 peras. Esto debe ser visto por los estudiantes. Luego pregunte:
  - ¿Cuál es la probabilidad de sacar una fruta de este recipiente, en condiciones normales? Respuesta esperada: seguro.
  - ¿Cuál es la probabilidad de sacar una verdura de este recipiente, en condiciones normales? Respuesta esperada: imposible.
  - ¿Cuál es la probabilidad de sacar una pera de este recipiente, en condiciones normales? Respuesta esperada: posible.
  - ¿Cuál es la probabilidad de sacar un plátano de este recipiente, en condiciones normales? Respuesta esperada: poco posible.
- Aclare que lo seguro es que siempre está, que lo imposible no está, que lo posible es la mitad o muy cercano, que lo poco posible está entre la mitad y lo imposible.
- Apóyese en la siguiente imagen, dibujándola en el pizarrón:



## Contenidos vida sana

- Hábitos para una vida saludable: introducir en la alimentación diaria alimentos con diferentes aportes nutricionales y valorar sus beneficios.

## Alimentación saludable

Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:

- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



**Desarrollo**

- Explique a sus estudiantes que ellos ahora crearán sus propias bolsas de probabilidades.
- Para ello, deberán escribir en sus cuadernos las instrucciones basándose en la información nutricional que se entregará multicopiado (material complementario) a cada estudiante. Esta información debe ser recortada y pegada en el cuaderno.
- Escriba de título “Probabilidades” y luego las siguientes instrucciones:
  - a) La probabilidad de obtener en este contenedor alimentos altos en fibra es seguro.
  - b) La probabilidad de obtener en este contenedor alimentos altos en calcio es imposible.
  - c) La probabilidad de obtener en este contenedor alimentos altos en vitamina C es posible.
  - d) La probabilidad de obtener en este contenedor alimentos altos en calcio es poco probable.
  - e) La probabilidad de obtener en este contenedor alimentos altos en fibra y vitamina C tiene igual posibilidad.

Siempre trabajar con 8 elementos por situación.

**Cierre**

- Cada situación debe ser comentada por al menos un estudiante y analizada en forma grupal. Debe abrirse la situación e en especial, ya que tiene varias opciones correctas, desde 1 de cada uno hasta 5 de cada uno (elementos ricos de fibra y calcio).
- Pregunte qué alimentos son de su dieta diaria ricos en fibra, vitamina C y calcio y sus beneficios.

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>





## Material complementario

**Alimentos ricos en calcio**

Leche  
Acelgas  
Almendras  
Garbanzos  
Queso

¡Fortalece nuestros dientes y huesos!

**Alimentos ricos en fibra**

Manzana  
Naranjas  
Brócoli  
Zanahorias  
Avena

¡Ayuda a nuestro sistema digestivo!

**Alimentos ricos en vitamina C**

Kiwi  
Naranjas  
Melón  
Pimentón  
Perejil

¡Alivia el resfrío y nos ayuda a cicatrizar!

**Alimentos ricos en calcio**

Leche  
Acelgas  
Almendras  
Garbanzos  
Queso

¡Fortalece nuestros dientes y huesos!

**Alimentos ricos en fibra**

Manzana  
Naranjas  
Brócoli  
Zanahorias  
Avena

¡Ayuda a nuestro sistema digestivo!

**Alimentos ricos en vitamina C**

Kiwi  
Naranjas  
Melón  
Pimentón  
Perejil

¡Alivia el resfrío y nos ayuda a cicatrizar!

(Ver Anexo 2)



# Historia, Geografía y Ciencias sociales



## Historia, Geografía y Ciencias Sociales 2° básico

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	2° Básico	El poder de los alimentos para prevenir problemas de salud.  Modo de vida de los mapuches: alimentación y hierbas.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
<p>OA 1: Describir los modos de vida de algunos pueblos originarios de Chile en el período precolombino, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicación geográfica.</li> <li>• Medio natural en que habitaban.</li> <li>• Vida nómada o sedentaria.</li> <li>• Roles de hombres y mujeres.</li> <li>• Herramientas y tecnología.</li> <li>• Principales actividades.</li> <li>• Vivienda, costumbres, idioma, creencias, alimentación y fiestas, entre otros.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir el estilo de vida de los mapuches en el período precolombino (ubicación, medio natural, recursos y alimentación).</li> <li>• Relacionar el espacio geográfico con los tipos de productos que cultivaban.</li> <li>• Explicar los beneficios del consumo de hierbas naturales en la dieta mapuche y la dieta personal.</li> <li>• Explicar los efectos preventivos que genera el consumo de ciertos alimentos para el cuerpo humano.</li> </ul>



Meta de la clase	Tiempo	Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir las costumbres alimenticias de los mapuches.</li> </ul>	<p>45 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestras de hojas o plantas de boldo, matico, menta, manzanilla, maitén o similares.</li> <li>• Alimentos típicos de la culinaria mapuche como piñón, merquén, papas nativas, etc.</li> <li>• Bolsas de té de agüitas de hierba o piñones (pehuén) cocidos.</li> <li>• Presentación: Hierbas naturales y alimentos tradicionales.</li> <li>• Cartulinas y lápices de colores.</li> </ul>
Actividad de aprendizaje		Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invite a los estudiantes a poner atención al título de la clase: agüitas de hierbas y alimentos mapuches y formular hipótesis sobre lo que aprenderán.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muestre a los niños y niñas los siguientes elementos: bolsas de té de agüitas de hierba, ramas y hojas de manzanilla u hojas de boldo, matico, piñones (pehuén) cocidos, recetas de preparaciones tradicionales mapuches. Si alcanzan los elementos, puede compartir los piñones cocidos para que los prueben o bien pueden oler las hojas y ramas. Si no se trabajará con objetos se pueden proyectar los mismos elementos a modo de fotografías en una presentación de Power Point.</li> </ul> </li> <li>• Junto con lo anterior, pregunte al curso lo siguiente ¿alguna vez han tomado agüita de hierba? ¿Conocen la manzanilla?, ¿para qué la han tomado? ¿Qué son los piñones?, ¿qué son los digüñes? ¿Qué son las nalcas?, ¿los han probado?, ¿de dónde vienen estos productos?             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usando las respuestas explique que hoy en día es fácil encontrar bolsas de té de matico, manzanilla y boldo en los supermercados pero que en realidad son elementos naturales que muchas veces las usamos cuando nos duele algo como el estómago, la cabeza o tenemos problemas para dormir. Aunque nos preparemos la infusión usando una bolsa o las hojas frescas, cumplen la misma función.</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida saludable.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> </ul>



- Explique que los pueblos originarios fueron los primeros en usarlos como medicina y para combatir los dolores de las personas. Hoy en día, si tenemos un dolor debemos siempre avisar a los papas, mamás, profesores e ir a un médico pero que las hierbas las seguimos usando ya que nos entregan muchos beneficios para la salud de tipo preventivo.
  - Discuta sobre la importancia de conocer y conservar las tradiciones culinarias de los pueblos originarios y cómo eso ayuda a construir nuestra cultura.
  - Pregunte si alguno conoce alguna receta con alimentos como los piñones, el digüeñe o la nalca. O si ha probado las papas de colores, que son tan comunes en el sur de Chile y son parte de la culinaria mapuche.

### Desarrollo

- Explique lo siguiente a modo de exposición docente usando la presentación Power Point "Hierbas naturales": recordar las características del entorno natural del pueblo mapuche tal como montaña, bosque, clima templado y lluvioso, acceso a ríos y lagos, etc. Mostrar en la presentación las relaciones entre esos elementos geográficos con las hierbas medicinales. A partir de ello, explicar que: los pueblos precolombinos curaban a sus enfermos en ceremonias en las que usaban hierbas medicinales. En el caso de los mapuches, el cuidado del cuerpo humano estaba en manos del Machi. Generalmente las machis eran mujeres, pero también podían ser hombres. Las machis eran chamanes que se encargaban de realizar ceremonias religiosas, curar a los enfermos y ayudar a los que tenían algún dolor. Su rol principal era elaborar los remedios (lawen) en la comunidad pues poseían gran conocimiento de las plantas y sus poderes curativos.
- Para eso hacían una ceremonia llamado el machitún donde colocaban al enfermo tendido en una cama, prendían fuego a unas hojas de canelo (árbol sagrado de los mapuches), realizaban danzas y cantos mientras examinaban al enfermo y finalmente, cuando sabían qué parte del cuerpo les dolía les entregaba un puñado de hojas de alguna hierba medicinal para que se las tomaran en sus casas.
- Las hierbas que usaban aún crecen en nuestro país, las podemos encontrar en los bosques, montañas, costas e incluso en nuestros jardines. Estas hierbas pertenecen a una tradición que todavía muchas personas usan para prevenir enfermedades y curar algunos dolores pequeños antes de ir al médico. Ejemplos hay muchos, tales como el boldo, maitén, quillay, manzanilla, pehuén, matico y llantén.

- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo:

<https://www.integra.cl/wpcontent/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuidaminsal.cl/>



- Usando plantas reales o imágenes en una presentación Power Point, explique las propiedades de cada planta: el boldo (tratar el estreñimiento), maitén (bajar la fiebre), quillay (tratar la tos y reducir la caspa capilar), manzanilla (problemas digestivos, calmar la ansiedad-sirve para dormir, refuerza el sistema inmunológico), pehuén (da energía y disminuye los dolores óseos pues contienen mucha vitamina K), matico (dolor de estómago y la inflamación de heridas y quemaduras) y llantén (tos e inflamaciones).
- A medida que presente cada hierba (físicamente) preguntar al curso: ¿a qué huele?, ¿cómo es la hoja?, ¿de qué color es la hoja?, ¿podrían describir la planta?, ¿cómo pueden reconocer la planta en un jardín?
- Luego, forme grupos de tres-cuatro estudiantes e de inicio a la actividad. La mitad del curso deberá trabajar con los contenidos relacionados a hierbas medicinales y la otra mitad con contenidos relacionados a los alimentos tradicionales y a la culinaria mapuche.
  - Imaginen que ustedes son dueños de una tienda de hierbas medicinales y quieren informar a sus clientes sobre los beneficios de sus productos. Para ello escojan una hierba y construyan un afiche publicitario. El afiche debe tener el nombre de la hierba medicinal, un dibujo representativo y dos beneficios escritos.
  - Imaginen que, con sus familias, inician un negocio de venta de alimentos y comida (preparaciones) mapuches. Deben promocionar esos alimentos y también las preparaciones para que el público se interese y los compre. Escojan un alimento y una receta tradicional mapuche y realice un afiche publicitario en el cual puedan incluir: diseño del alimento y/o preparación, receta (en el caso de la preparación) y porqué es bueno para salud consumir este tipo de productos.  
Respuesta esperada: son alimentos tradicionales, que son parte de nuestra cultura. Son naturales y saludables. Consumirlos ayuda a mantener la salud.
  - Luego, expongan sus afiches frente al resto del curso. Mientras ocurre ello, pregunte lo siguiente: ¿Por qué crees que eran tan importantes las hierbas naturales en el pasado? ¿Por qué crees que las hierbas naturales se siguen usando en la actualidad?  
Respuesta esperada: se pretende que los niños puedan señalar lo siguiente “eran importantes las hierbas naturales en el pasado porque servían para prevenir y curar enfermedades” y “hoy en día las hierbas tienen muchas propiedades que sirven para que las personas se sientan mejor y no se enfermen tanto. Por ejemplo, sirve para que duerman bien, les da energía, sirve para calmar la tos, para el dolor de estómago”.

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos es mejor!
- ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!
- El poder de los alimentos para prevenir problemas de salud.



**Cierre**

- Para concluir, que la clase haga preguntas con el propósito de relacionar lo visto sobre las hierbas medicinales, los alimentos y las preparaciones culinarias, la cultura mapuche y su relación con el desarrollo de una vida saludable: ¿qué hacían las machis? (respuesta esperada: “sanaban a las personas”), ¿cómo se curaban a las personas en el pasado? (respuesta esperada: “usando plantas naturales, haciendo té, cremas o comiendo las hojas, comiendo alimentos y preparaciones saludables que utilizan ingredientes nativos y cosechados en los bosques”), ¿por qué podemos afirmar que los mapuches nos han entregado legados? (respuesta esperada: “porque ellos aprendieron las propiedades de las plantas y son las mismas que se usan hoy en día en los tés y recetas”).
- Luego, cuénteles al curso que hoy en día hay muchas recetas que incluyen estas hierbas, por ejemplo, hay helados e infusiones de manzanilla, pescado con matico, puré y queque de pehuén (piñón), ceviche de nalca, guisos con digüeñes, etc.
- Cierre la clase comentando con los estudiantes las siguientes preguntas: ¿por qué creen que es buena idea incluir las hierbas naturales en sus vidas cotidianas? (respuesta esperada: “porque las hierbas son plantas naturales que tienen muchas propiedades que sirven para prevenir enfermedades y sentirse con más energía, dormir bien, descongestionar la nariz si estamos enfermos, etc”), ¿creen que es una buena idea usar alimentos como la nalca, los piñones y los digüeñes para mantener una vida saludable? (respuesta esperada: “sí, porque son alimentos naturales y saludables y sirven para que las personas prevengan enfermedades”).



**Material complementario****Gastronomía mapuche**

La alimentación tradicional mapuche, que se conserva principalmente en las zonas rurales, se prepara con los productos agrícolas cultivados en la zona sur: trigo, varios tipos de papas y arvejas, habas, ajos, cebollas, ají y maíz. También se continúa practicando la recolección. Por ejemplo, en las pampas se recogen hierbas como las nalcas, el yuyo o el nabo, que es su raíz y que se come como ensalada o en sopas. En determinadas épocas del año, se recogen gran variedad de hongos que se consumen cocidos, en caldo o acompañados con papas, changle, loyo o pique. Entre los hongos, son muy apreciados los digüeñes que crecen en los robles.



## Recetas de la culinaria mapuche

### Receta de tortilla de rescoldo

#### Ingredientes:

- Harina
- Levadura de masa
- Sal
- Agua
- Bicarbonato (si se desea rápido)

#### Preparación:

- Se junta la harina, la levadura, la sal y el agua.
- Se amasa en una batea de madera o en “trae queple”. Se le da forma redonda y se deja liudar.
- Luego, se entierra en el rescoldo (cenizas) del fogón (es deseable que éste tenga fuego permanentemente).
- En algunas zonas se agrega una preparación de arena limpia a las cenizas para mejorar la cocción.





### Empanadas de horno de digüeños

#### Ingredientes para la masa:

- 6 tazas de harina
- 1/4 de taza de manteca
- 1 1/2 tazas de agua caliente
- 1 cucharada de polvos de hornear
- Sal

#### Ingredientes para el relleno:

- Digüeños
- Perejil
- Cebolla
- Pimiento morrón
- Huevo duro

#### Preparación:

- Preparar el pino de la manera tradicional, pero con digüeños en vez de carne.
- Hacer la masa, armar las empanadas con el pino y un trozo de huevo duro.



Es una forma diferente de preparar las empanadas, de salir de lo común. Los digüeños son hongos comestibles que crecen en los robles, y maduran en octubre. Son muy comunes en el sur de Chile.



## Pebre de nalca

### Ingredientes:

- 1 nalca de 1 metro aproximadamente
- 1 paquete de cilantro
- 1 cucharada de merkén o cantidad a gusto
- ½ cucharada de aceite
- 1/3 cucharada de sal o cantidad a gusto

### Ingredientes para el relleno:

- Digüeñes
- Perejil
- Cebolla
- Pimiento morrón
- Huevo duro

### Preparación:

- Se le saca la cáscara a la nalca y luego se parte a lo largo en cuatro pedazos. Se le quitan las hilachas hasta que quede bien limpia y se pica en cuadritos en una fuente.



El pebre de nalca es una preparación jugosa y su sabor es algo picante, debido al uso del merkén. Se sirve fría en una fuente.



### Alimentos tradicionales



Nalca



Digueño



Variedades de papas nativas

(Ver Anexo 2)

### Historia, Geografía y Ciencias Sociales 2° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	2° Básico	El poder de los alimentos provenientes de los pueblos originarios para prevenir problemas de salud.
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares		Instrumento / Indicadores de Evaluación
OA 3: Distinguir los diversos aportes a la sociedad chilena proveniente de los pueblos originarios (palabras, alimentos, tradiciones, cultura, etc.) y de los españoles (idioma, religión, alimentos, cultura, etc.) y reconocer nuestra sociedad como mestiza.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifican alimentos provenientes de los pueblos originarios.</li> <li>• Identifican alimentos provenientes de los españoles.</li> <li>• Explican las propiedades de los alimentos que han identificado.</li> <li>• Escogen entre opciones alimenticias que sean saludables.</li> </ul>
Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Distinguir los aportes alimenticios de los pueblos originarios y los españoles.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de trabajo individual.</li> <li>• Presentación en Power Point con imágenes de preparaciones típicas (opcional).</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicie la clase con una lluvia de ideas en torno a platos típicos chilenos. Anote los aportes de los niños en la pizarra. Identifique los ingredientes que componen los platos.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la sección anterior, solicitar que los estudiantes traigan para esta sección un alimento aportado por los pueblos originarios o alimentos nativos de nuestro continente americano (ej: choclo, palta, tomate, ají, merkén, nalca, piñones, papas de colores, camote, porotos, habas, etc) y un alimento aportado por los españoles u otros pueblos (ej.: trigo (pan, fideos, galletas, queques, etc), arroz, lentejas, naranjas, limones, espinaca, zanahoria, manzana, azúcar, café, almendras, ajo, cebolla, orégano, etc).</li> <li>• Explique a los niños que los pueblos originarios de todo el territorio nacional consumieron y consumen una gran variedad de alimentos. Gracias a la diversidad de climas, el acceso al mar, presencia de agua dulce en los ríos y la tierra fértil de los valles, los pueblos originarios pudieron recolectar, cosechar y pescar. Muchos de esos alimentos se han integrado a nuestros platos típicos y los comemos hasta hoy en día, como, por ejemplo: maíz, porotos, papas, zapallo, ají y quinoa.</li> <li>• Haga preguntas para relacionar los alimentos con las características geográficas, por ejemplo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De dónde obtenemos el pescado? Respuesta esperada: del mar, de los ríos o de los lagos por medio de la pesca.</li> <li>- ¿Qué se necesita para que las papas crezcan? Respuesta esperada: tierra, agua, luz.</li> </ul> </li> <li>• Luego explique que los españoles, cuando conquistaron el continente americano, trajeron una variedad de aportes culturales tales como el idioma español, el uso de las monedas para el comercio, la construcción de ciudades, el uso del caballo y productos alimenticios tales como las carnes de vacuno y pollo, el trigo, las aceitunas, las zanahorias, las manzanas y los limones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida saludable.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>• Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).</li> </ul>



- En un mesón, coloque todos los alimentos aportados por los niños. Complemente con imágenes de alimentos de origen autóctona (continente americano) y foráneo (de otros continentes).
- Solicite a los estudiantes que agrupen a los alimentos entre aquellos de origen autóctona (continente americano) y foráneo (de otros continentes), relacionando a que los alimentos autóctonos son aquellos aportados por los pueblos originarios y los foráneos fueron aportados por los españoles y otros pueblos que llegaron a nuestro continente.
- Agrupe los niños en pares y entregue a cada uno la guía con aportes alimenticios de los pueblos originarios y españoles. En la guía deberán observar la imagen de una receta tradicional chilena y destacar los productos que sean de origen indígena y los productos que hayan sido traídos por los españoles.

#### Cierre

- Pida algunos ejemplos de lo hecho a los niños y pregunte lo siguiente:
  - ¿Qué aportaron los indígenas a nuestra alimentación?  
Respuesta esperada: maíz, porotos, papas, zapallo, ají y quinoa.
  - ¿Qué aportaron los españoles?  
Respuesta esperada: vacuno, pollo, trigo, aceitunas, zanahorias, manzanas y limones.
- Reflexione, en conjunto con los niños y niñas, sobre el método de cocción utilizado en la receta trabajada en clase (al vapor, hervido, al horno). Haga énfasis en la importancia de consumir legumbre, verduras, frutas (alimentos naturales) y de preferir preparaciones más saludables tales como aquellas que utilizan métodos de cocción al agua, al vapor o al horno por sobre la fritura. A modo de apoyo a lo conversado realice un juego de cierre con los niños: muestre dos opciones de comida (una saludable y otra no saludable), apoye a que escojan la opción más saludable y que expliquen su decisión. Por ejemplo, una preparación casera versus un alimento chatarra.

Texto completo:

<https://www.integra.cl/wpcontent/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos ¡es mejor!
- ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!
- El poder de los alimentos para prevenir problemas de salud.





Ficha N° 3 – estudiante

Clase 3

### ¿Qué aportes han realizado a la alimentación de los chilenos los pueblos originarios y españoles?

FECHA: .....

- Escucha y luego realiza las actividades.

Los conquistadores españoles aprendieron a comer alimentos de los pueblos originarios y también trajeron diferentes productos que consumían. Con el tiempo, crearon nuevas recetas donde se mezclaban ingredientes originarios con los traídos de Europa por los españoles y, más tarde, por inmigrantes de otros países.

#### Algunos alimentos de los pueblos originarios

Maíz, papas, zapallo, porotos, ají, pimentón, tomate, palta, pescado, mariscos, frutilla y chirimoya, entre otros.

#### Algunos alimentos introducidos por españoles o inmigrantes

Carne de vaca, carne de pollo, cebolla, ajo, zanahoria, lechuga, naranja, limón, durazno, trigo, arroz y tallarines, entre otros



### ACTIVIDAD 1 en parejas

- Observa las ilustraciones de los alimentos de los pueblos originarios y españoles en el Texto escolar (págs. 119 y 127) y conversa con tu compañero o compañera de banco los siguientes aspectos:

1. ¿Cuáles son los alimentos que conoces?
2. ¿Cuáles de ellos te gusta comer?
3. Conversa con tu compañero o compañera y elijan dos comidas que preparen en sus casas, registrándolas en el siguiente cuadro.

Nombres de las comidas que preparan en tu casa.	Ingredientes
	Ingredientes de los pueblos originarios.
	Ingredientes introducidos por los españoles u otros inmigrantes.
	Ingredientes de los pueblos originarios.
	Ingredientes introducidos por los españoles u otros inmigrantes.

- 2. Conversa con tu compañero y(o) compañera de banco.
  - ¿Qué ingredientes de la comida tradicional chilena provienen de los pueblos originarios?
  - ¿Cuáles son tus productos alimenticios originarios favoritos?
  - ¿Cuáles son los productos alimenticios introducidos preferidos?


**ACTIVIDAD 3** en grupo

- 1. Lee y comparte la receta recogida en tu familia.
- 2. Inventen una nueva receta de comida. Escriban su nombre, incorporen cuatro a cinco ingredientes provenientes de los pueblos originarios y dos de los españoles u otros inmigrantes.

Nombre de la receta: _____	
Ingredientes provenientes de los pueblos originarios	Ingredientes provenientes de españoles u otros inmigrantes.

- ¿Cómo prepararán la receta? Escribanla.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 3. Dibujen en un paleógrafo cómo se imaginan la receta presentada en un plato para servirla a un familiar.
- 4. Presenten la receta al curso.

Fuente: <https://formacionciudadana.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/46/2016/07/FICHA-DE-TRABAJO-2B-MOD2.pdf>

## Actividad

## Guía de trabajo

1. Alimentos de los pueblos originarios (que vienen del continente americano):



Porotos



Choclo



Palta



Tomate

2. Alimentos de otros pueblos (como por ejemplo los españoles, que fueron traídos a nuestro país):



Trigo



Pan



Fideos



Zanahoria



Arroz

## Actividad

Observe la imagen de esta preparación tradicional de la cocina chilena:



a. ¿Cómo se llama esta preparación?

\_\_\_\_\_

b. ¿Cuáles son los ingredientes que puedes identificar en esta preparación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c. Agrupe los ingredientes según su origen:

1. Aportados por los pueblos originarios: \_\_\_\_\_

2. Aportados por los españoles u otros pueblos: \_\_\_\_\_

d. ¿Has probado esta comida? ¿Qué te pareció? Cuéntanos tu experiencia y quien la preparó:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e. ¿Crees que es importante comer porotos? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

Respuestas esperadas:

a. Porotos con riendas.

b. Fideos, porotos, zapallo, longanizas.

c. 1. Porotos.

2. Fideos, longanizas.

e. Son alimentos naturales, entregan vitaminas y otros componentes importantes para nuestra salud.

Imágenes para la actividad de cierre



Charquicán con huevo

Actividad



Hamburguesa con papas fritas

(Ver Anexo 2)

### Historia, Geografía y Ciencias Sociales 3° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	3° Básico	La civilización griega y la importancia de la actividad física para una vida saludable.
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares		Instrumento / Indicadores de Evaluación
<p>OA 1: Reconocer aspectos de la vida cotidiana de la civilización griega de la Antigüedad e identificar algunos elementos de su legado a sociedades y culturas del presente; entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La organización democrática.</li> <li>• El desarrollo de la historia.</li> <li>• El teatro como forma de expresión.</li> <li>• El arte y la escultura, la arquitectura, la mitología, la geometría y la filosofía.</li> <li>• La creación del alfabeto y los juegos olímpicos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar las características básicas de los Juegos Olímpicos (ceremonia, periodicidad, participantes, pruebas, medallas y premiaciones).</li> <li>• Comparar elementos de continuidad y cambio entre los Juegos Olímpicos de Grecia y la actualidad.</li> <li>• Explicar la importancia de la actividad física para la vida saludable de las personas.</li> <li>• Identificar acciones que realizan en su vida cotidiana que sirva para tener una vida saludable.</li> </ul>
Objetivo específico de la clase	Tiempo	Materiales
Identificar el legado de los Juegos Olímpicos de la Antigua Grecia para la vida actual.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumón y pizarra.</li> <li>• PPT: Juegos Olímpicos.</li> <li>• Cuaderno y lápiz.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenidos de vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparta con los estudiantes el objetivo y título de la clase: “Mente sana en cuerpo sano: los juegos olímpicos en la Antigua Grecia”.</li> <li>• Luego, muestre un set de imágenes de los juegos olímpicos modernos y haga las siguientes preguntas a los niños y niñas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué representa este símbolo? Respuesta esperada: los juegos olímpicos.</li> <li>- ¿Qué están haciendo estas personas? Respuesta esperada: corriendo, saltando, lanzando una pelota o haciendo ejercicios.</li> <li>- ¿Cómo se llama este deporte? (utilizar las imágenes del material complementario, cubriendo el nombre de los deportes olímpicos). Respuesta esperada: atletismo, ciclismo, natación, tenis de mesa, voleibol.</li> <li>- ¿Qué son los juegos olímpicos? Respuesta esperada: es una competencia deportiva en que todos los participantes representan a su país.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para el desarrollo de esta sesión, es importante que el contenido pueda estar vinculado con la asignatura de Educación Física y Salud. Por ejemplo, coordinar con el profesor de esta asignatura para la planificación de una mini-olimpíada.</li> <li>• Explique lo siguiente usando las imágenes proyectadas en la presentación Power Point: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos Olímpicos: Los juegos olímpicos son competencias deportivas que se realizan cada cuatro años. Participan hombres y mujeres de distintos países del mundo. Hay distintas pruebas como maratón, gimnasia, levantamiento de pesas, natación, salto alto, salto largo, entre otros. Estas competencias tienen su origen en la Antigua Grecia, hace miles de años atrás, ya que los griegos estaban muy interesados en mantener sus cuerpos saludables pues decían que si una persona ejercitaba su cuerpo iba a tener una mente sana. Si las personas hacían ejercicios con frecuencia iban a tener menos enfermedades, iban a ser más felices y sus mentes iban a desarrollarse.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la actividad física para la vida saludable.</li> <li>• Acciones para mantener una vida saludable (practicar algún deporte, jugar al aire libre, no abusar de las consolas ni video juegos, subir las escaleras en vez de usar el ascensor, caminar en vez de usar el auto, consumir agua en vez de bebidas azucaradas).</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> </ul>



Los antiguos griegos tenían el concepto de “areté” que era el objetivo de toda persona. Todas las personas querían lograr un desarrollo mental y físico ideal. Para alcanzar al “areté”, el máximo nivel de una persona había que estudiar muchas áreas (lenguaje, matemática, religión, política, filosofía, arte, música, oratoria, arte) y hacer actividad física. Por eso la educación debía desarrollar las dos cosas, el cuerpo y la mente. Decían que el ejercicio físico y el deporte podían curar ciertas enfermedades y que la sabiduría permitía a las personas tomar buenas decisiones para vivir bien. Por eso, los griegos, cada vez que fundaban una nueva ciudad o conquistaban una nueva tierra, construían escuelas y gimnasios. En las escuelas podían aprender y en los gimnasios ejercitar.

Los gimnasios eran edificios donde las personas podían entrar de manera gratuita para realizar ejercicio físico y practicar deportes como las carreras, lanzamiento del disco, salto largo y lucha. Además, había camarines, duchas y piscinas de agua caliente. A diferencia de la actualidad, en Grecia solo podían entrar hombres a los gimnasios.

Como cada ciudad tenía su propio gimnasio, cada ciudad-estado tenía varios deportistas muy bien entrenados. Por eso, crearon los juegos olímpicos que se celebraban cada cuatro años en la ciudad de Olimpia. En esa época tenían un sentido religioso ya que se hacían en honor a los dioses. Cada participante representaba su ciudad-estado y era un honor ganar las competencias pues era una manera de honrar al dios o dioses protectores de cada ciudad. También servía de unidad de tiempo. Como se hacían cada cuatro años, el periodo que transcurría se denominaba una olimpiada.

- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIASALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.



- Projete en la pizarra la siguiente información y pida a los estudiantes que respondan las preguntas 1 y 2 en sus cuadernos.

**Antes**

- Para iniciar las competencias se hacía una ceremonia en honor al dios Zeus. Se sacrificaban 100 bueyes.
- Las mujeres no podían participar en los juegos.
- Los competidores realizaban desnudos las competencias.
- Los participantes representaban la ciudad en la que vivían.
- Los participantes entrenaban antes de ir a las competencias.
- Si sorprendían a un competidor haciendo trampa eran castigados con azotes.
- Entregaban una medalla de oro, plata y bronce a los mejores tres de cada competencia.
- Usaban piletas de agua potable para hidratarse.

**Ahora**

- Se realiza un acto de inauguración donde se prende la antorcha olímpica.
- Se mantienen pruebas como el atletismo y la lucha, pero se han agregado otras pruebas como el levantamiento de pesas, natación, ciclismo.
- Los deportistas representan distintos países.
- Participan hombres y mujeres de diversas edades.
- A los que hacen trampa los descalifican de la competencia (los echan).
- Se premia con medallas de oro, plata y bronce a los primeros puestos ganadores de cada competencia.
- Usan botellas de agua para hidratarse.

- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos es mejor.
- ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!
- El poder de los alimentos para prevenir problemas de salud.

Preguntas:

- ¿Qué continuidades y qué cambios hay entre las Olimpiadas de la Antigua Grecia y las Olimpiadas modernas?

Respuesta esperada: las continuidades son las medallas para las premiaciones, el uso de agua para hidratarse, el entrenamiento que hacen los deportistas antes de ir, hacen una ceremonia de inauguración. Los cambios son que ahora pueden participar las mujeres, ahora se usan botellas para el agua, no se castigan a los tramposos con azotes, hay más deportes como las pesas, natación y ciclismo.



- ¿Por qué es importante realizar actividad física en nuestras vidas?

Respuesta esperada: es importante hacer actividad física porque sirve para prevenir enfermedades, da más energía a las personas, para mejorar la resistencia, para mejorar la autoestima, para verse mejor.

#### Cierre

- Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas y completen, en conjunto, un diagrama de Venn para identificar las continuidades y cambios.
- Luego pregunte al curso:
  - ¿Por qué podemos afirmar que los Juegos Olímpicos son un legado cultural que nos dejaron los griegos?  
Respuesta esperada: porque hasta la actualidad de siguen haciendo los Juegos Olímpicos.
  - ¿Están de acuerdo con la idea de “areté”?  
Respuesta esperada: sí.
  - ¿Basta solamente estudiar mucho para crecer?  
Respuesta esperada: no, porque el cuerpo necesita crecer física y mentalmente y para eso hay que estudiar y hacer ejercicio.
  - ¿Por qué es importante hacer actividad física?  
Respuesta esperada: es importante hacer actividad física porque sirve para prevenir enfermedades, da más energía a las personas, para mejorar la resistencia, para mejorar la autoestima, para verse mejor.
  - ¿Por qué es importante ejercitarse, comer saludable y estudiar para las personas?  
Respuesta esperada: porque así crecemos saludables.
  - ¿Qué actividades hacen en su vida cotidiana que permita desarrollar el cuerpo y la mente?  
Respuesta esperada: estudiar y leer sirve para la mente, correr, andar en bicicleta, nada, jugar fútbol sirve para el cuerpo.





Material complementario



Los cinco anillos olímpicos, ¿qué significan?





## Deportes olímpicos



(Ver Anexos 1 y 2)

## Planificación 4

## Historia, Geografía y Ciencias Sociales 3° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	3° Básico	La cultura griega y la importancia de mantener una dieta balanceada para una vida saludable.
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares		Instrumento / Indicadores de Evaluación
OA 4: Comparar modos de vida de la Antigüedad con el propio, considerando costumbres, trabajos y oficios, creencias, vestimentas y características de las ciudades, entre otros.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar las costumbres alimenticias de los antiguos griegos con el entorno natural de su emplazamiento (clima mediterráneo).</li> <li>• Identificar los atributos de diversos alimentos de la dieta mediterránea chilena y griega.</li> <li>• Identificar semejanzas y diferencias entre las costumbres alimenticias de los griegos y los chilenos.</li> <li>• Elaborar una propuesta de dieta balanceada.</li> </ul>
Objetivo específico de la clase	Tiempo	Materiales
Comparar el modo de vida de los antiguos atletas griegos con nuestra propia vida.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumón y pizarra.</li> <li>• Fotocopias de guía: Somos lo que comemos (uno por estudiante).</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriba en la pizarra el título de la clase “Somos lo que comemos” junto con ello comparta el objetivo que se pretende alcanzar.</li> <li>• Invite a los estudiantes a escuchar la siguiente frase idealizada por un médico en la Antigua Grecia, Hipócrates.</li> <li>• Lea en voz alta: “sea tu alimento tu medicina y tu medicina tu alimento”. Realice una lluvia de ideas en torno a esa afirmación. A medida que los estudiantes opinen, anote sus aportes en la pizarra para compartir las ideas entre todos.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explique a los niños y niñas que los antiguos griegos conocían muy bien la importancia de mantener una dieta balanceada. Sobre todo, los atletas que participaban en los juegos olímpicos se preocupaban de mantener sus cuerpos sanos para poder competir, representar a sus ciudades-estado y ganar medallas.</li> <li>• Sabían muy bien que la comida que uno injiere es la energía que nuestros cuerpos necesitan para funcionar. Por eso tenían una dieta balanceada en la que consumían: pescados, frutos secos, frutas y verduras, pan integral, aceite de oliva. Es la llamada Dieta Mediterránea, con muchos alimentos naturales y saludables (utilice la lámina del material complementario). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reparta a cada estudiante una guía de trabajo individual titulada “Somos lo que comemos” y pida que la completen.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida saludable.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> </ul>



**Cierre**

- Reflexione en conjunto con los estudiantes sobre la importancia de una dieta balanceada para los atletas de la antigua Grecia y la actualidad. Induzca a que puedan concluir que "si me alimento bien podré llegar a ser un gran atleta como los griegos". Además, "si comemos mal no vamos a tener la suficiente energía para hacer las cosas que nos gustan y no nos va a ir tan bien en el colegio".
- Estimule que los niños y niñas respondan a modo de lluvia de ideas las siguientes preguntas:
  - ¿Qué semejanzas y diferencias encuentras entre tu alimentación y la dieta del atleta griego?  
Respuesta esperada variada: puede ser la cantidad de azúcar, la cantidad de sal, la falta de frutas o verduras, etc.
  - ¿Estás de acuerdo con la frase "somos lo que comemos"? ¿Por qué?  
Respuesta esperada: sí, porque si comemos saludable nos vamos a sentir mejor, vamos a tener más energía, vamos a crecer más, nos enfermaremos menos, entre otras ideas.

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).





Material complementario



Alimentos que son parte de la dieta mediterránea



## Actividad

## Somos lo que comemos: los atletas griegos

1. Inventa un menú diario para un atleta de la Antigua Grecia. Recuerda planificar tu menú de manera balanceada para que el deportista pueda participar y ganar las próximas olimpiadas. Toma tus decisiones usando la información del cuadro. Recuerda usar alimentos de todos los grupos para armar una dieta balanceada.

Pescados, Carnes y Huevos	Aceites y grasas (incluye a los frutos secos)	Lácteos	Cereales
Pescados Mariscos Pollo Huevos Carne de vacuno Carne de cerdo	Aceite de oliva Aceite de maravilla Nueces Almendras Mantequilla	Leche Quesos Yogurt Leche cultivada	Cebada Trigo Avena Pan Fideos

Legumbres	Frutas y verduras	Líquidos
Lentejas Garbanzos Porotos Arvejas	Repollo Zanahorias Manzanas Aceitunas Brócoli Duraznos	Agua potable

## Actividad

### Menú para el atleta

-Desayuno:

-Almuerzo:

-Cena:



## Actividad

2. Completa el menú que comiste ayer:

**Menú personal**

-Desayuno:

-Almuerzo:

-Cena:



## Actividad

3. Observa tu menú personal e identifica dentro de lo que comiste ayer los alimentos pertenecientes a la dieta habitual de los griegos. Marque con un círculo las coincidencias.

4. Responde:

a) ¿Crees que tu alimentación es adecuada? ¿Por qué?

b) ¿Cómo crees que podrías mejorar tu alimentación? ¿Qué alimentos agregarías o quitarías? ¿Por qué?

(Ver Anexo 2)

## Planificación 5

### Historia, Geografía y Ciencias Sociales 3° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	3° Básico	Acueducto: legado de la civilización romana/ La importancia del agua potable para el cuerpo humano, la salubridad de las personas y la ingesta de alimentos.
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares		Instrumento / Indicadores de Evaluación
<p>OA 2: Reconocer aspectos de la vida cotidiana de la civilización romana de la Antigüedad e identificar algunos elementos de su legado a sociedades y culturas del presente; entre ellos, el idioma, el derecho y las leyes, el arte y las obras arquitectónicas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la función de los acueductos de la Antigua Roma.</li> <li>• Explicar el legado de los acueductos hasta el día de hoy.</li> <li>• Explicar la importancia del acceso al agua potable en la antigua roma y la actualidad.</li> <li>• Identificar posibles consecuencias negativas y positivas del acceso y uso del agua potable.</li> </ul>
Objetivo específico de la clase	Tiempo	Materiales
Identifica los acueductos como uno de los legados de la civilización romana para la actualidad.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 botella de plástico de 1,5 litros con tapa o embudo.</li> <li>• Tubo de plástico delgado (que actúe como el curso del río).</li> <li>• Vasos de plástico (pueden ser del mismo porte o de tamaños diversos para simular la pendiente del río).</li> <li>• Cinta aislante o cinta adhesiva.</li> <li>• Tijeras o cortacartón.</li> <li>• Recipiente (para depositar el agua, idealmente de vidrio o plástico transparente).</li> <li>• PPT: Acueductos romanos.</li> </ul>

Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presente el título “Acueductos romanos y la importancia del agua para nuestra salud” y el objetivo de la clase. Luego, proyectar imágenes del coliseo, acueductos, circo romano, teatro y calzadas. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aparece en las imágenes? Respuesta esperada: construcciones romanas como edificios y calles.</li> <li>- ¿Reconocen alguna construcción? Respuesta esperada: esa es una calle, es un circo, es un teatro.</li> </ul> </li> <li>• Usando las respuestas de los estudiantes, brevemente recordar las funciones de los elementos proyectados y trabajados en clases anteriores o bien otros legados de Roma.</li> <li>• Continuar con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué creen que Roma se fundó a orilla del río Tíber? Respuesta esperada: para tener agua potable para tomar, regar, navegar, nadar o para los animales y plantas.</li> <li>- ¿Para qué sirven los ríos? Respuesta esperada: para tener agua potable para las personas, plantas y animales.</li> <li>- ¿Por qué es importante el agua? Respuesta esperada: porque los seres vivos necesitan agua para vivir.</li> <li>- ¿Conocen los acueductos? Respuesta esperada: variable según los niños.</li> </ul> </li> <li>• Usando los aportes de los niños y niñas explicar a través de exposición docente dialogada lo siguiente: “Los acueductos son uno de los grandes legados de arquitectura que hicieron los romanos. No solamente son grandes construcciones de piedra sino también son un ejemplo del desarrollo tecnológico de Roma. Servían para trasladar aguas limpias de los ríos que estaban en la cúspide de las montañas hasta las zonas más alejadas de las ciudades. Transportaban agua potable a todos los rincones y distancias”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida saludable.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> </ul>



- Terminar la explicación con la siguiente pregunta:
  - ¿Les gustaría saber cómo funcionaban los acueductos?
 Respuesta esperada: sí.

#### Desarrollo

- Usando la presentación en Power Point, explicar el funcionamiento, partes y mecanismos de los acueductos. Luego, invitar a los estudiantes a realizar el siguiente ejercicio:

“Vamos a imaginar que todos nosotros somos parte del Imperio romano y que somos ingenieros. El emperador nos ha escogido para que podamos construir un acueducto que permita llevar agua limpia a las casas de los ciudadanos, a los baños públicos, a las fuentes de agua en las calles y para los agricultores de los alrededores. En las afueras de la ciudad ha habido varios problemas de salud, no tienen suficiente agua para limpiar sus alimentos, mantener las casas limpias y ducharse. Además, los campesinos necesitan más agua para poder regar sus cultivos y mantener a sus animales. Tenemos esta clase para lograrlo. Si triunfamos podremos abastecer a las personas con agua limpia para beber mucha agua e hidratarse, les servirá para la higiene de sus cuerpos y podrán usarlo para limpiar y preparar sus alimentos. Si no lo logramos, las infecciones y enfermedades se propagarán con mayor rapidez”.

- Conformar grupos de trabajo para el desarrollo de la actividad. Sentar a los niños y niñas en un círculo para construir entre todos los integrantes del grupo unos acueductos con materiales reciclables. Con ayuda de algunos voluntarios, realizar la construcción del acueducto.

- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).



<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 botella de plástico de 1,5 litros con tapa o embudo.</li> <li>• Tubo de plástico delgado (que actúe como el curso del río).</li> <li>• Vasos de plástico (pueden ser del mismo porte o de tamaños diversos para simular la pendiente del río).</li> <li>• Cinta aislante o cinta adhesiva.</li> <li>• Tijeras o cortacartón.</li> <li>• Recipiente (para depositar el agua, idealmente de vidrio o plástico transparente).</li> </ul>	<p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar un agujero en la tapa de la botella de 1,5 litros que tenga el mismo diámetro que el tubo de plástico delgado utilizado como río.</li> <li>2. Construye con los vasos de plástico los arcos.</li> <li>3. Usando los arcos hechos con vasos de plástico, construye la rampa por la cual deberá transportarse el agua. Puede ser desde una mesa hasta un recipiente receptor (idealmente de vidrio para que se pueda ver a medida que se llena). Opcionalmente pueden hacer decoraciones para que el punto de inicio A (botella) esté ambientado como una montaña y el punto de recepción B esté ambientado como una ciudad.</li> <li>4. Coloca el recipiente de recepción del agua en el punto B.</li> <li>5. Llena la botella con 1,5 litros de agua y luego tápala con tapa y tubo. Observar lo que ocurre.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos es mejor!</li> <li>• ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!</li> <li>• El poder de los alimentos para prevenir problemas de salud.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego del experimento pregunte a los niños y niñas lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo los romanos pudieron abastecer de agua a sus habitantes?</li> </ul> <p>Respuesta esperada: sacando agua de los ríos y transportándola hacia las ciudades con los acueductos.</p> </li> </ul>		



- ¿Por qué era importante para los romanos tener acceso a agua potable en todas las ciudades y campos?  
Respuesta esperada: sirve para regar las plantas, hidratarse, limpiar los alimentos, ducharse, nadar, etc.
- ¿Qué técnicas usamos en la actualidad para transportar agua potable de un lugar a otro?  
Respuesta esperada: usamos las cañerías.
- ¿Por qué podemos afirmar que los acueductos son un legado importante de los romanos para la actualidad?  
Respuesta esperada: porque los acueductos son como las antiguas cañerías pero que van por el aire, por encima de los campos y de la ciudad.

#### Cierre

- ¿Cuál es la importancia del agua para el ser humano?  
Respuesta esperada: porque es necesario tener agua para vivir, para tomar agua o hidratarse, para limpiarse, para preparar la comida.
- ¿Por qué es fundamental tener agua para mantener una vida saludable?  
Respuesta esperada: porque hay que lavarse las manos antes de comer, lavar los alimentos, hay que tomar agua varias veces al día, etc.
- ¿Es lo mismo tomar agua que tomar bebida o jugos?  
Respuesta esperada: no. Para una buena salud, es importante tomar agua sola.
- ¿Qué consecuencias negativas puede generar para la salud de las personas no tener acceso a agua potable?  
Respuesta esperada: se pueden enfermar, se pueden deshidratar. Levante la mano quienes toman agua todos los días en sus casas.

Y ahora los que toman bebidas:

- ¿Por qué es mejor tomar agua en vez de bebidas para hidratarse?  
Respuesta esperada: porque el cuerpo necesita agua para hidratarse y para que los órganos funcionen, si tomamos bebidas azucaradas podemos subir de peso, tener caries y enfermarnos.



- ¿Y cuál cantidad de agua debemos tomar todos los días?  
Respuesta esperada: entre 6 a 8 vasos.
- ¿Por qué es importante limpiar los alimentos con agua corriente antes de consumirlos?  
Respuesta esperada: porque podemos prevenir enfermedades.
- ¿Por qué debemos lavarnos las manos con frecuencia usando agua y jabón?  
Respuesta esperada: porque podemos prevenir enfermedades.





Material complementario



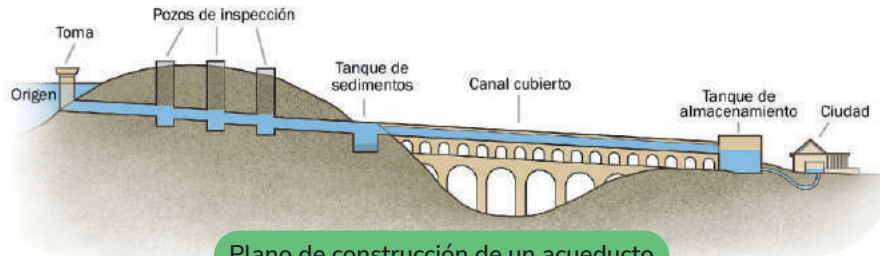
Imágenes de apoyo



Acueducto romano



Tubos por donde corría el agua en el acueducto romano



Plano de construcción de un acueducto

(Ver Anexos 2 y 4)

**Planificación 6**

**Historia, Geografía y Ciencias Sociales 4° Básico**

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	4° Básico	La civilización azteca y sus aportes a nuestra cultura y alimentación.
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares	Instrumento / Indicadores de Evaluación	
OA 2: Describir la civilización azteca, considerando ubicación geográfica, organización política y extensión, la ciudad de Tenochtitlán, formas de cultivo y alimentos, religión y ritos, avances tecnológicos, organización de la sociedad, roles y oficios de hombres y mujeres, construcciones, costumbres y vida cotidiana, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la ubicación de la civilización azteca.</li> <li>• Relacionar la ubicación de la civilización azteca con el tipo de clima.</li> <li>• Relacionar la ubicación de la civilización azteca con los tipos de cultivos y alimentos obtenidos.</li> <li>• Elaborar una fiesta saludable en base a los tipos de alimentos de origen azteca.</li> </ul>	
Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Describir las formas de cultivo y alimentos de los aztecas.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumón y pizarra.</li> <li>• Cuaderno y lápices de colores.</li> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Alimentos de la cultura azteca.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la sección anterior, solicitar a los niños que traigan para esta sección alimentos de origen azteca: porotos, amaranto, chía, semillas de maravilla, maní, tomate, palta, ají, maíz, cacao (chocolate).</li> <li>• Investigación previa: los niños deben indagar con sus padres sobre los ingredientes necesarios para hacer unos ricos tacos y qué saben de la comida mexicana.</li> <li>• Presente el título “Una fiesta azteca” y objetivo de la clase. Luego lea la siguiente situación para que los niños puedan participar de su resolución por medio de una lluvia de ideas: “Antonia es una niña que tiene 8 años, el próximo fin de semana va a celebrar su cumpleaños. Sus papás les dieron permiso para hacer una fiesta con todos sus compañeros de curso, pero la única condición es que debe elegir solamente comidas saludables para compartir con sus amigos. Por eso, Antonia decidió hacer una fiesta temática: una fiesta mexicana. Armó su propia piñata, hizo guirnaldas de papel y ahora debe ir a comprar la comida. ¿Qué ingredientes necesita para hacer una fiesta estilo mexicana? ¿Con qué ingredientes puede hacer tacos?”.</li> <li>• Escuche los aportes de los niños y anótelos en la pizarra.</li> <li>• Reflexione con ellos sobre la preparación de los alimentos (cocidos, crudos, hervidos, al horno), mencione que no es recomendable usar mayonesa, sal ni ketchup en cambio es bueno usar ají, pimienta y limón para el aderezo, que el líquido de la fiesta puede ser agua con rodajas de frutas o jugos naturales sin azúcar añadida y como postre pueden hacer brochetas de frutas.</li> <li>• Asociar a los contenidos temáticos de la sección: los aztecas eran un pueblo guerrero y para eso, necesitaban ser fuertes y saludables. ¿Cómo lo lograban? Con alimentos naturales y saludables y mucho ejercicio físico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida saludable.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b> Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> </ul>



### Desarrollo

- En un mesón dejar en exposición los alimentos traídos por los niños. Antes de iniciar la sección, induzca a que toquen los alimentos, huelan y puedan decir de qué se trata, cómo se consume y si ya lo probaron.
- Explicar a los niños que la economía azteca se basó en la agricultura y el comercio. Todas las actividades económicas estaban organizadas por la autoridad imperial, quien determinaba que tipo de tributos debían pagar los aztecas y los pueblos conquistados. Los aztecas desarrollaron avanzadas técnicas de cultivo.  
En el caso de Tenochtitlan, para poder superar la falta de tierras cultivables, utilizaron las chinampas, pequeñas islas artificiales creadas principalmente con fines agrícolas. Ahí cosechaban ají, maíz, palta, porotos, cebolla, cacao, papas, tomates, entre otros productos. El comercio por su parte se desarrolló por comerciantes que recorrían una extensa red de rutas comerciales, que conectaban los mercados locales con distintas zonas de Mesoamérica. Respecto a la artesanía, los aztecas se destacaron por la elaboración de objetos de oro, plata, esmeraldas, algodón y plumas.
- Muestre a los niños un conjunto de imágenes que representan el trabajo agrícola de los aztecas para que reflexionen sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué la creación de chinampas respondió a una necesidad de los aztecas y, a la vez, a un desafío del entorno?
  - ¿De qué manera los aztecas transformaron su entorno con la invención de las chinampas?
- Luego, reflexionen sobre los tipos de alimentos que cultivaban y las formas de preparar ello. Por ejemplo, el tomate, la palta y la cebolla cruda mantiene sus propiedades al hacerlo como guacamole, el maíz cocido al agua es una opción más sana para hacer colaciones saludables, el pollo, los porotos molidos y la carne de vacuno como fuente de proteínas y que nos ayudan a mantener el cuerpo fuerte y también a crecer (en el caso de los niños), etc. Puede mencionar que en esa época no existían las bebidas de fantasía y que por eso tomaban mucha agua y jugos naturales sin añadir azúcar. También utilizaban las flores de algunos alimentos para colorear el agua y darle sabor, como por ejemplo las flores del amaranto.

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIASALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).



- Pida a los niños que dibujen la invitación a la fiesta temática incluyendo frutas y verduras originarias de los aztecas, decoraciones mexicanas o las comidas que va a ofrecer Antonia a sus invitados. De preferencia, incluir aquellos alimentos que se encuentran en el mesón de exposición.

#### Cierre

- Pida a los niños que compartan sus trabajos y reflexionen sobre las recomendaciones alimenticias que les darían a Antonia para que pueda hacer una fiesta entretenida, saludable y rica:
  - No colocar sal en la mesa.
  - No usar bebidas azucaradas.
  - No agregar mayonesa ni ketchup.
  - No comprar papas fritas ni comida chatarra.
  - Hacer guacamole.
  - Hacer tacos con queso, pollo, carne y muchas verduras.
  - Hacer brochetas de fruta para el postre.
  - Hacer jugos naturales o aguas saborizadas utilizando rodajas de frutas o hierbas como menta y cedrón, etc.
- Realice el cierre de la clase con la pregunta:
  - ¿Es posible realizar una fiesta así en sus casas? ¿Cómo lo podemos hacer?





Material complementario



Alimentos pre-hispánicos



Chinampa



El cultivo del maíz



Xipe Tótec, el dios azteca que alimentó a los humanos



(Ver Anexo 2)


**Planificación 7**

## Historia, Geografía y Ciencias Sociales 4° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	4° Básico	La civilización inca y sus aportes a nuestra cultura, alimentación y vida saludable.
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares	Instrumento / Indicadores de Evaluación	
OA 3: Describir la civilización inca, considerando ubicación geográfica, organización política, sistema de caminos y correos, religión y ritos, avances tecnológicos, organización de la sociedad, roles y oficios de hombres y mujeres, formas de cultivo y alimentos, construcciones, costumbres y vida cotidiana, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la ubicación de la civilización inca.</li> <li>• Describir los aspectos geográficos que caracterizaron el entorno natural del emplazamiento de los incas.</li> <li>• Explicar la importancia del sistema de caminos y correos en la civilización inca.</li> <li>• Explicar las características que debían cumplir las personas que querían ser chasquis.</li> </ul>	
Meta de la clase	Tiempo	Materiales
Describir el sistema de caminos y correos de los incas y su contribución al intercambio de alimentos.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno y lápiz.</li> <li>• Plumón y pizarra.</li> <li>• Cuento <i>Postulando a ser Chasqui</i>.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenido vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presente el título de la clase <i>Postulando a ser Chasqui</i> y el objetivo. Luego, pida a los niños que con sus parejas de puesto puedan conversar sobre las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué le puede haber permitido o facilitado al gobernante inca el tener el territorio dividido en regiones?</li> <li>- ¿Cómo se imaginan que podía mantener conectadas a estas regiones?, ¿por qué?</li> <li>- ¿Cómo los caminos pudieron contribuir al intercambio de alimentos entre los pueblos?</li> </ul> </li> <li>• Antes de la discusión, recuerde que los incas vivieron en la Cordillera de los Andes desde la actual Colombia hasta el norte de Chile.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego, realice una breve exposición docente en la cual explique lo siguiente: Los incas llamaron a su imperio Tahuantinsuyo, que quiere decir “las cuatro regiones o suyos que se integran”: Chinchasuyo, al norte; Cuntisuyo, al oeste; Antisuyo, al este; y Collasuyo, al sur. Todo el territorio inca estaba poseía muchas obras de arquitectura. Las ciudades incas y sus alrededores albergaron fortalezas, palacios, templos y terrazas de cultivo, cuyo material principal fue la piedra, algunas de ellas de enormes dimensiones. Estas eran cortadas, pulidas y ensambladas entre sí de forma casi perfecta, siendo de extraordinaria firmeza. Para poder conectar el amplio territorio y sus poblados, los incas crearon una extensa red de caminos que atravesaban selvas, montañas y quebradas, y que sería conocida como Capac Ñan o “camino del Inca”. Los conocimientos alcanzados en arquitectura fueron aplicados a la extensa red de caminos, la que en sus trazados más importantes fue construida en piedra. A esto hay que sumar construcciones como colcas y tambos, que estaban repartidos por esta extensa red vial y que también estaban contruidos en piedra. En las colcas y tambos se almacenaban varias cosas, entre ellas alimentos. Este sistema de caminos permitió al ejército mantener controlado a los pueblos conquistados y facilitó, a su vez, la implementación de un eficiente sistema de correos, a cargo de mensajeros oficiales que mantenían comunicado a todo el imperio”. Además, permitió el intercambio el intercambio de alimentos y semillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenidos actividad física. Incentivo a caminar.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> </ul>



- Pregunte al curso:
  - ¿Por qué se afirma que parte importante del desarrollo cultural inca se puso al servicio del eficiente sistema de caminos y comunicación?  
Respuesta esperada: porque con el sistema de caminos se posibilita la mejor comunicación entre las personas y también el intercambio de productos y alimentos.
- Continúe la explicación:  
En el centro del imperio inca, se encontraba el Cusco, sede del poder político, administrativo y religioso del Imperio, y residencia del gobernante supremo, conocido como Sapa Inca, quien estaba revestido de un poder absoluto y era venerado como hijo del dios sol. Para poder enviar un mensaje desde la capital, el Cusco, hasta otras ciudades más lejanas, el Sapa Inca contrataba a jóvenes con buen estado físico para poder recorrer a pie y velozmente los caminos y así llevar un mensaje. Por eso, los incas fueron los primeros en tener un sistema de correo, pero oral (por voz). Los jóvenes que eran los encargados de transmitir los mensajes entre ciudades se llamaban chasquis. Los chasquis eran funcionarios encargados de transmitir de forma oral, órdenes o noticias imperiales, a lo largo de toda la extensa red de caminos incas.
- Pregunte:
  - ¿Qué características creen que debían tener las personas que postulaban para ser chasqui?  
Respuesta esperada: que tenga resistencia para las largas horas de caminata, que corra rápido para entregar el mensaje, que tenga un buen estado físico para poder caminar en la altura de las montañas, que le guste tomar agua para hidratarse constantemente, que sea ágil para evitar caídas entre las piedras de las montañas y la cordillera.
- Luego, invite a que cada niño pueda hacer una carta para postular a un cargo de Chasqui aplicando los consejos de vida saludable que discutieron (tipo de alimentación, dormir una suficiente cantidad de horas para descansar y reponer energía, hidratarse con frecuencia con agua, practicar actividad física con frecuencia para poder resistir a las largas horas de caminata y/o corrida entre las distintas ciudades del imperio inca).
- Para lo anterior, puede entregar el modelo de carta llamado *Postulando a ser chasqui*.

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>



**Cierre**

- Pida a los niños que peguen su postulación en el diario mural para que todos puedan leer los trabajos del resto. Reflexione con ellos sobre las características que poseían los chaquis y su relación con la vida saludable. Haga preguntas para que los niños piensen sobre los elementos que pueden ser replicados y aprendizajes para sus propias vidas (disminuir el consumo de azúcar y sal, practicar con frecuencia deportes y actividad física, comer balanceado, hidratarse con agua, dormir las horas suficientes para descansar, etc.).
- Reflexionen sobre cuanto camino todos los días:
  - ¿Es suficiente para considerarse saludable?  
Respuesta esperada: no.
  - ¿Cómo puedo caminar más?
  - ¿Qué debería hacer, o que cosas debo cambiar?  
Respuesta esperada: salir para comprar caminando, ir a la escuela caminando, etc.



▶ Material complementario



Terrazas de cultivos de los Incas



El Chasqui



Alimentos cultivados en las terrazas





Caminos incas



Colca (almacenes)



Papas deshidratadas  
almacenadas en una colca



## Actividad

Modelo carta *Postulando a Chasqui*

1. Antes de empezar la actividad deberán pensar lo siguiente:

Nombre de la remitente de la carta.

Nombre del destinatario de la carta.

Ciudad donde vive.

2. Para redactar su carta pueden usar algunas de estas frases:

Querido/Querida...

Estimada/Estimado....

Esperando que estés muy bien te escribo...

Me enteré de que .... Y por eso te estoy escribiendo....

Hace mucho tiempo que no nos hemos visto y te mando esta carta para....

Concluyo que....

Se despide, sinceramente....

Atentamente...

Saludos cordiales...

Muchos saludos ....

## Actividad

3. Usa esta pauta para no olvidar algún elemento:

Elementos	Sí / No
Lugar y fecha	
Saludo	
Cuerpo: Describe tus cualidades para ser chasqui y tus hábitos de vida saludable	
Despedida	
Firma	

Actividad

Carta para postular a ser Chasqui

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Me despido,

(Ver Anexos 1 y 2)

## Historia, Geografía y Ciencias Sociales 4° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	4° Básico	La influencia de las civilizaciones maya, azteca e inca sobre la cultura y la sociedad de los países actuales situados donde ellos se desarrollaron, y su influencia en las comidas y en la lengua que empleamos en la actualidad, entre otros.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares		Instrumento / Indicadores de evaluación
OA 5: Investigar en diversas fuentes (imágenes, medios audiovisuales, TICs, gráficos, textos y otras) sobre algunos temas relacionados con el presente de los pueblos indígenas americanos; por ejemplo, el protagonismo que tienen hoy, la influencia de las civilizaciones maya, azteca e inca sobre la cultura y la sociedad de los países actuales situados donde ellos se desarrollaron, y su influencia en las comidas y en la lengua que empleamos en la actualidad, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar platos típicos del continente americano que tengan un origen indígena.</li> <li>• Identificar los ingredientes originarios de las culturas indígenas americanas.</li> <li>• Seleccionar diversas fuentes de información sobre la cultura alimenticia de los pueblos indígenas americanos.</li> <li>• Recolectar información sobre los beneficios para la salud del consumo de ingredientes originarios de América.</li> <li>• Comunicar de manera gráfica y escrita los beneficios de algunos productos alimenticios de los pueblos originarios.</li> </ul>	
Metas de la clase	Tiempo	Materiales
Investigar sobre comidas típicas de los pueblos precolombinos que se mantienen hasta la actualidad.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuentes de información (imágenes, medios audiovisuales, TICs, gráficos, textos).</li> <li>• Hojas blancas.</li> <li>• Cuaderno y lápices de colores.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Contenidos de vida sana
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En la clase anterior, solicitar que cada niño pregunte a su mamá una receta de comida típica chilena o de su cultura, en el caso de pertenecer a pueblos originarios y que se prepara en su familia. Traerla anotada en una hoja.             <ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir a los niños que hagan un listado de comidas que consideren típicas chilenas.</li> <li>Posteriormente, revisar el listado de recetas que fueron traídas desde el hogar.</li> </ul> </li> <li>A partir de sus aportes, clasificar los platos según su origen: indígena o española. Se puede utilizar elementos adaptados de la siguiente cita de Pereira, E. (1977) para ejemplificar un plato típico de nuestro país: "La empanada figura en la gastronomía española desde el siglo XIII y era de uso común en Europa, aún se conserva en Baviera la voz 'panada'. La empanada europea de masa de hoja, se transformó en empanada criolla, horneada con grasa y rellena con el pinu (voz indígena) para designar el picadillo de carne, cebollas, pasas, huevo y ají. Por su parte la sopaipilla deriva de la 'sopaipa' árabe-española. Se habla de ella en un documento de 1726, en que se cita 'un pan en forma de sopaipilla'. La innovación americana fue la de agregarle el baño de chancaca que le da su valor original".</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introducir la actividad explicando lo siguiente: Desde la época colonial, se consolida la unión biológica y cultural de los pueblos europeos, indígenas americanos y africanos, surgiendo de esta mezcla una América diversa y esencialmente mestiza. Lógicamente en el territorio chileno, como parte de América, este proceso también se experimentó con fuerza, especialmente entre españoles y mapuches, originando algunas de las características culturales que con posterioridad serían reconocidas como lo propiamente chileno. Comentar a los niños que lo que harán hoy será "Investigar sobre comidas típicas de los pueblos precolombinos que se mantienen hasta la actualidad" para así aprender sobre los aportes de los pueblos originarios a la cultura chilena y sobre todo, a la dieta alimenticia de nuestra población.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comida saludable.</li> </ul> <p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> </ul>



- Formar grupos de 2 a 3 personas y asignar algún plato tradicional que tenga aportes del mundo indígena: tortillas de rescoldo, pebre con piñones, multrún, muday, charquicán, pebre con mote, sopaipillas y catutos.
- Pida a los grupos confeccionar un afiche con lo siguiente: dibujo de la comida, breve descripción e ingredientes. Considere los aportes (recetas) que cada estudiante trajo para la clase.

#### Cierre:

- Cierre la clase por medio de la realización de una reflexión grupal en torno a los beneficios del consumo de comida casera y tradicional y los aportes de los pueblos originarios a nuestra alimentación. Haga énfasis en torno a los beneficios de los ingredientes ocupados (legumbres, frutas, verduras, aliños) y los métodos de cocción saludable (al agua, al vapor, a las brasas) versus los métodos de cocción no saludable (fritura).

- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).





Material complementario



### Comidas típicas chilenas

Humitas



Pastel de choclo



Empanadas de horno



Cazuela de ave



Empanadas fritas



Pan amasado y pebre



(Ver Anexo 2)

## Historia, Geografía y Ciencias Sociales 5° Básico

Asignatura	Curso	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	5° Básico	La importancia de un proyecto que solucione un problema de la comunidad escolar, considerando una dieta balanceada y la actividad física para una vida saludable.
Objetivo de aprendizaje – Bases curriculares	Instrumento / Indicadores de evaluación	
OA 18: Diseñar y participar en un proyecto que solucione un problema de la comunidad escolar, considerando temas como voluntariado, gasto excesivo de agua y electricidad en la escuela, y cuidado del medioambiente, entre otros, y ateniéndose a un plan y a un presupuesto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar un problema de la comunidad escolar que perjudique el desarrollo de una vida saludable.</li> <li>• Diseñar un plan para mejorar el problema.</li> <li>• Elaborar un listado de materiales, recursos y personas que se necesitan para desarrollar el plan de mejora.</li> <li>• Comunicar el plan de mejora por medio de afiches publicitarios.</li> </ul>	
Objetivo específico de la clase	Tiempo	Materiales
Diseñar un plan de mejora para un problema que afecte la vida saludable en el colegio.	180 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumón y pizarra.</li> <li>• Cuaderno y lápices.</li> <li>• Hojas de block o cartulinas.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Reseña de actividad
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invite a los niños/niñas a iniciar un periodo de observación y recolección de datos, conformando grupos. Haga que paseen por el establecimiento en búsqueda de situaciones que no permitan que las personas del colegio desarrollen una vida saludable.</li> <li>• Por ejemplo, que cuenten la cantidad de fuente de agua potable, los espacios para realizar actividad física, el tipo de alimentos que ofrecen en el kiosko, incite a que revisen los papeles que hay en el basurero para analizar el tipo de colaciones que se consumen o que elaboren una breve encuesta para recolectar hábitos de la comunidad (3 encuestas por grupo). Tiempo para ello: 45 minutos.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez de vuelta a la sala solicite a los grupos que respondan lo siguiente:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aspectos positivos encontraron para desarrollar hábitos de vida saludable en el colegio? Respuesta esperada: bebederos de agua, kiosko saludable, prohibición de comida chatarra, muchos espacios para el recreo, actividades de "recreos entretenidos" hechos por profesores, etc.</li> <li>- ¿Qué aspectos desfavorables para desarrollar hábitos de vida saludable encontraron en el colegio? Respuesta esperada: no hay bebederos de agua, el kiosko ofrece comida chatarra, hay pocos espacios para el recreo, no hay pelotas o balones para todos, el casino ofrece comida chatarra.</li> <li>- ¿Cómo podrían mejorar los problemas encontrados? Respuesta esperada: comprando balones y pelotas, instalando bebederos, prohibiendo la comida chatarra, haciendo una campaña para que las personas traigan colaciones saludables, etc.</li> <li>- ¿Qué recursos o materiales se necesitan para solucionar el problema? Respuesta esperada: dependerá de cada situación.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>• Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).</li> </ul>



- Luego de recolectar la información realice una conversación plenaria con todo el curso.
- Comparen los resultados, evidencias y conclusiones a los que llegaron. Tiempo para ello: 45 minutos.

#### Cierre

- Invite a los grupos a elaborar un producto para solucionar el problema detectado. Dependiendo de cada caso, podría ser una carta a alguna autoridad que pueda solucionar la problemática (por ejemplo, si el colegio no tiene bebederos de agua se puede redactar una carta a la Dirección para que instale punto de agua potable o a los encargados del kiosko para que modifiquen el listado de productos ofrecidos) o un afiche publicitario que permita a las personas de la comunidad modificar algún aspecto de su hábito de vida para que sea más saludable (por ejemplo, invitar a los niños a usar botellas de agua recargable en vez de comprar jugos envasados, invitar a los apoderados a revisar las colaciones que envían).
- Invite a los niños/niñas a pegar sus carteles (previa autorización del colegio) en los murales de las salas y pasillos o bien, entregar la carta a su destinatario.
- Reflexione con los niños respecto a cuáles son las barreras para que puedan tener hábitos de vida saludable en sus casas. Cada niño debe hacer un listado de al menos 5 cosas.
- Posteriormente, escribir una carta a sus papas solicitando que puedan cambiar al menos 3 cosas en este listado para que puedan tener una vida más saludable.

Texto completo: <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuidaminsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables ¡y sin sellos es mejor!
- ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!
- El poder de los alimentos para prevenir problemas de salud.





## Material complementario



## Pauta de observación del patio del colegio

	Sí	No
1. Tiene bebedero de agua.		
2. Tiene kiosco.		
3. El kiosco tiene alimentos saludables (frutas, verduras, huevo duro, agua, alimentos son sellos negros...).		
4. Hay canchas para la práctica de actividad física.		
5. Hay espacios para practicar juegos como correr, jugar a la pinta, etc.		
6. El patio tiene baches y hoyos.		
7. Hay implementos deportivos para utilizar al momento de los recreos (pelotas, arcos, etc.).		
8. Los profesores y directores incentivan a la práctica de alimentación saludable.		
9. Los profesores y directores incentivan a la práctica de actividad física.		



## Encuesta hábitos de alimentación y actividad física

Pregunta	Respuesta
1. ¿Habitualmente, qué traes de colación?	
2. ¿Compras colaciones en el colegio?	Sí ( ) No ( )
3. Si compras colaciones, ¿qué alimento saludable te gustaría que tuviera en el kiosco?	
4. ¿Qué cambiarías en el colegio para que hiciéramos más actividad física?	

(Ver Anexo 2)

## Planificación 10

### Historia, Geografía y Ciencias Sociales 5° Básico

Asignatura	Curso/Tiempo	Tema
Historia, Geografía y Ciencias Sociales	5° Básico	Posibles soluciones frente a un problema o proyecto y justificar su elección, relacionando la importancia de la dieta saludable y la actividad física para lograr nuestras metas (ser feliz, tener ánimo, mejorar el estudio, bajar de peso, tener energía, dormir bien, etc.).
Objetivo de aprendizaje – Bases Curriculares		Instrumento / Indicadores de Evaluación
<p>OA 21: Evaluar posibles soluciones frente a un problema o proyecto y justificar su elección.</p> <p>OA 22: Informarse y opinar sobre temas relevantes y de su interés en el país y el mundo (política, medioambiente, deporte, arte y música, entre otros) por medio de periódicos y TIC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar fuentes confiables de información para informarse sobre temas de Chile y el mundo.</li> <li>• Opinar, usando evidencias basadas en las noticias, datos o investigaciones, sobre temas relevantes.</li> <li>• Comparar los problemas nacionales con su realidad cercada (familia y colegio).</li> <li>• Idear una solución para solucionar un problema de su realidad cercada (familia y colegio).</li> </ul>	
Objetivo específico de la clase	Tiempo	Materiales
Informarse y opinar sobre los problemas de sedentarismo y obesidad en el país y el mundo.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumón y pizarra.</li> <li>• Cuaderno y lápices.</li> <li>• Hojas de block o cartulinas.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Reseña de actividad
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partir la clase mostrando noticias de circulación nacional que se refiera a la obesidad infantil en Chile y los hábitos de sedentarismo nacional. Realiza una lluvia de ideas en torno a ello con las siguientes preguntas tipo:           <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué información aparece en la noticia?</li> <li>¿Qué problema se puede detectar?</li> <li>¿Quiénes son las personas que se ven afectadas por el problema?</li> <li>¿Qué causas generan el problema?</li> </ul> </li> <li>Anote los aportes de los estudiantes en la pizarra y haga énfasis en torno a los hábitos para una vida saludable (revisar el tipo de alimentación, hidratarse con agua, descansar las horas recomendadas, comer de manera balanceada, hacer deportes y actividad física, subir escaleras en vez de usar el ascensor, usar la bicicleta en vez del automóvil).</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pida a los estudiantes que, usando las noticias encontradas, elaboren una posible solución a la situación descrita que pueda ser aplicada en sus casas y en el colegio. Para ello solicite que completen el modelo de proyecto adjunto en esta planificación.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra al curso las tareas y roles que debe cumplir cada uno para que el proyecto diseñado se cumpla e invite a ellos a comprometerse con eso.</li> <li>Realice una lluvia de ideas en torno a lo realizado y la importancia que tiene para nuestras vidas tomar decisiones en conjunto, comprometerse con el bien común y mantener hábitos de vida saludable.</li> <li>Reflexione con los niños respecto a cuáles son las barreras para que puedan tener hábitos de vida saludable en sus casas.</li> <li>Cada niño debe hacer un listado de al menos 5 cosas. Posteriormente, escribir una carta a sus papas solicitando que puedan cambiar al menos 3 cosas en este listado para que puedan tener una vida más saludable.</li> </ul>	<p><b>Alimentación saludable</b></p> <p>Mensajes de las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.</li> <li>Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.</li> <li>Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.</li> <li>Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.</li> <li>Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).</li> </ul>



Texto completo:

<https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/01/GUIAS-ALIMENTARIAS.pdf>

- La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.

Para mayor información: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>

Es muy importante:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos (presencia de sellos negros).
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y ¡sin sellos es mejor!
- ¡Comer juntos y equilibrado nos hace bien a todos!
- El poder de los alimentos para prevenir problemas de salud.





Material complementario



Noticia (descripción)	Problema encontrado	Solución propuesta



# Anexos



## NIÑOS Y ADOLESCENTES (de 5 a 17 años)



En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

**Al menos 60 minutos al día**

**actividad física de intensidad moderada a vigorosa**, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.

Se recomienda lo siguiente:

> Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

> Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

**Al menos 3 días a la semana**

deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.

### DECLARACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si los niños y adolescentes no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los niños y adolescentes deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.

En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño.

Se recomienda lo siguiente:

> Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

**LIMITAR**

el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.

## Anexo 2

# GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

Las Guías Alimentarias son un conjunto de mensajes educativos que adaptan los conocimientos científicos sobre alimentación y actividad física a las necesidades de información de la población general, considerando su situación de salud y factores socio-culturales que los afectan. En Chile, las Guías Alimentarias fueron actualizadas el año 2013. (MINSAL, 2013)

Estos mensajes, son considerados un aporte esencial al logro de las metas establecidas por la OMS en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud 2004, que intentan contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal.


Las Guías Alimentarias están destinadas a las autoridades sanitarias y equipos de los establecimientos de salud del nivel nacional, regional y local, a los educadores y equipos intersectoriales, a las organizaciones sociales y la comunidad en general. Constituyen una herramienta fundamental, para la promoción y educación en alimentación saludable y actividad física, de modo de contribuir a prevenir y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente la obesidad.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), se acompañan por una IMAGEN GRÁFICA que representa la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir, con el objetivo de ayudar a la población a identificar y seguir las recomendaciones alimentarias para una buena nutrición y salud.

En 1997, el Ministerio de Salud oficializó la Pirámide Alimentaria como la gráfica representativa de las guías alimentarias para la población. EL año 2014 se diseña y valida una nueva gráfica que reemplaza la pirámide alimentaria con el fin de representar de forma clara la variedad y proporcionalidad de los alimentos que se recomienda consumir, distinguiendo además los alimentos que se sugiere evitar e incorporando la recomendación de actividad física diaria.



## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- ✓ Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
  - ✓ Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
  - ✓ Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
  - ✓ Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
  - ✓ Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
  - ✓ Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
  - ✓ Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
  - ✓ Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
  - ✓ Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
  - ✓ Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
  - ✓ Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- 

## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

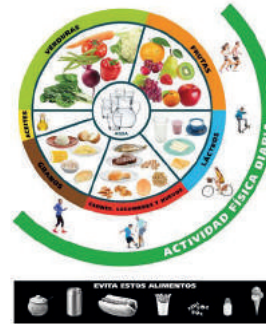
El mensaje general de todos los elementos que constituyen la imagen de la GABA, tiene relación con la primera guía alimentaria "Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente", aludiendo a la importancia de alcanzar un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético a través de la actividad física y el ejercicio. (Minsal, 2013)

Los alimentos incluidos en el círculo, representan la variedad y proporcionalidad del consumo de grupos de alimentos que deben ser incluidos en una alimentación saludable, principalmente alimentos con un alto "valor nutricional" que pueden ser preparados de forma saludable, representando las siguientes guías alimentarias: "Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día", "Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar", "Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana", "Consumo legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas" y "Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día". (Minsal, 2013)

Los alimentos incluidos en la franja inferior, representan los alimentos de alta densidad energética y bajo valor nutricional (OPS, 2015), que tienen altos contenidos de sal/sodio, azúcares y grasa saturadas, por lo que se recomienda evitar su consumo, se relacionan con las siguientes guías alimentarias: "Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa", "Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados", "Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa", "Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio)" (Minsal, 2013).

La franja lateral que rodea el círculo, representa la recomendación de actividad física "Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día" e incorpora más actividades además de caminar, para incentivar distintas formas de actividad física, según los intereses de cada persona o familia. (Minsal, 2013)

### GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



**La alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, infartos y la obesidad.**



**Y NO TE OLVIDES**

Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.

Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.

PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA CONSIDERA LA PLANIFICACIÓN Y PARTICIPACIÓN FAMILIAR Y LA VARIEDAD, CANTIDAD Y FRECUENCIA DE LAS COMIDAS.

#### PLANIFICACIÓN Y PARTICIÓN FAMILIAR

- > Planifica las compras, te ayuda a ahorrar y favorece una alimentación saludable.
- > Cocina en conjunto con tu familia o amigos, será más rápido, fácil y agradable.
- > Involucra a los niños en la cocina con pequeñas tareas.
- > Come en compañía, siéntate a la mesa y comparte un ambiente agradable.



#### CANTIDAD Y FRECUENCIA

- > Consume porciones de tamaño moderado.
- > Es recomendable comer 4 a 5 veces al día, evita pasar más de 4 horas sin comer.
- > Evita el picoteo.

#### VARIEDAD

- > Escoge alimentos de distintos tipos y variedades para obtener todos su beneficios.
- > Prefiere alimentos frescos y naturales, disponibles en ferias libres.
- > Prefiere la comida casera y cocina a la olla, al horno, a la plancha, al jugo o al vapor.
- > Evita los alimentos altos en calorías, azúcar, grasas o sal/sodio, como las bebidas azucaradas, pastelería, los snacks dulces y salados, las cecinas y comida rápida.



# RETO “MÁS SALUD CON MENOS SAL”

**DÍA 1**

No colocar el salero en la mesa

**DÍA 2**

Utilizar limón y aceite vegetal para condimentar las ensaladas

**DÍA 3**

Sustituir las salsas, condimentos y aderezos por hierbas naturales

**DÍA 4**

Probar la comida que estamos cocinando antes de agregarle más sal

**DÍA 5**

Cambiar nuestro snack salado o dulce por una fruta

**DÍA 6**

Selfie de la semana de concientización sobre la sal. Compartir una foto familiar con el lema “menos sal, más salud”

**- sal  
+ salud**

¡Sumate al reto! y disminuí el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Ministerio de SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO NACIONAL

*Paraguay de la gente*

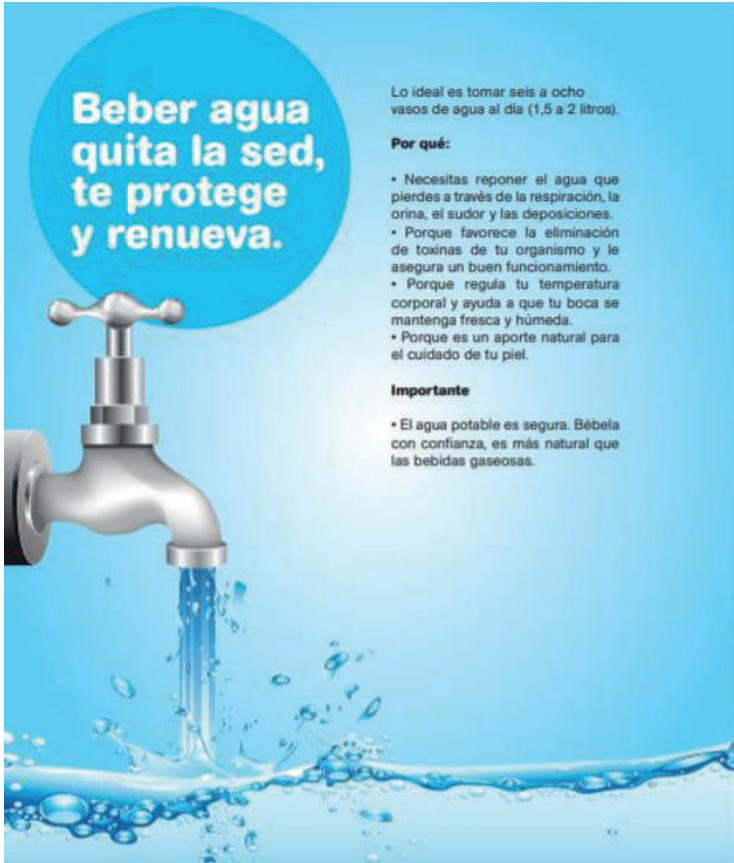
# Vamos a disminuir la **sal** del menú



La **sal** está oculta en la mayoría de los alimentos que compramos en restaurantes, supermercados y ventas de comida rápida

La **sal** aumenta la presión arterial y nuestro riesgo de ataque cerebral (derrame), enfermedades del corazón, cáncer de estómago, osteoporosis y enfermedad renal

## Anexo 4



**Beber agua  
quita la sed,  
te protege  
y renueva.**

Lo ideal es tomar seis a ocho vasos de agua al día (1,5 a 2 litros).

**Por qué:**

- Necesitas reponer el agua que pierdes a través de la respiración, la orina, el sudor y las deposiciones.
- Porque favorece la eliminación de toxinas de tu organismo y le asegura un buen funcionamiento.
- Porque regula tu temperatura corporal y ayuda a que tu boca se mantenga fresca y húmeda.
- Porque es un aporte natural para el cuidado de tu piel.

**Importante**

- El agua potable es segura. Bébela con confianza, es más natural que las bebidas gaseosas.

Fuente: <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/que-rico-es-comer-sano-6-9.pdf>

## Anexo 5

**¿CUÁNTO COMER?**  
3 verduras + 2 frutas al día

**¿Por qué comer verduras y frutas todos los días?**  
Son importantes para crecer y estar sano, por su contenido de: vitaminas, minerales, fibra, agua, compuestos bioactivos y antioxidantes.

**Dale color a tus comidas**  
Cada vez que te alimentes, incluye estos 5 colores:

- azul-morado
- amarillo-anaranjado
- rojo
- verde
- blanco

**AGREGA VERDURAS Y FRUTAS**  
en cada comida que realices en el día

Todas las frutas y verduras son bajas en calorías, tienen un bajo aporte de sodio, son libres de grasas, por lo que ayudan a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades.

# 5 COLORES

## de verduras y frutas en tu plato

La variedad de colores aporta distintos beneficios y sabor a las comidas.

Cada plato debe tener al menos 2 colores.

Siempre agrega verduras a las preparaciones con huevo, fideos, arroz o legumbres.

Lleva verduras o frutas para la colación.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de los autores del INTA de la Universidad de Chile.

[www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl) [www.inta.cl/material-informativo](http://www.inta.cl/material-informativo)

3ª EDICIÓN 2019 / 1.000 EJEMPLARES

Fuente: [https://inta.cl/wp-content/uploads/2019/07/diptico\\_fyv\\_3ed.pdf](https://inta.cl/wp-content/uploads/2019/07/diptico_fyv_3ed.pdf)

## Anexo 6

### Cómo hacer el comecocos de papel paso a paso

#### Instrucciones

Necesitaremos un papel cuadrado:

1. Doblamos el papel por la mitad en forma de rectángulo y marcamos la línea presionando con los dedos, desdoblamos.
2. Volvemos a doblar el papel por la mitad para marcar la otra línea, de forma que al desdoblar nos quedarán marcadas dos líneas centrales en forma de cruz.
3. Volvemos a doblar el papel, pero esta vez en diagonal para marcar también las dos líneas diagonales, primero de un lado y luego del otro.
4. Cuando tenemos todas las líneas marcadas cogemos una por una las esquinas del papel y la doblamos hacia el centro del papel, de forma que cuando tengamos todas las esquinas dobladas nos va a quedar un cuadrado más pequeño.
5. Le damos la vuelta a nuestro cuadrado y doblamos otra vez las esquinas hacia el centro para formar de nuevo otro cuadrado todavía más pequeño.
6. Seguidamente doblamos por la mitad y otra vez por la mitad hasta tener un cuadrado mucho más pequeño, marcamos bien los dobles apretando con los dedos.
7. Desdoblamos el cuadrado más pequeño y abrimos las pestañas para terminar de darle forma.
8. Ya tenemos listo nuestro comecocos de papel, ahora sólo falta poner los mensajes o frases debajo de las pestañas de colores para terminarlo y empezar a jugar.



## ¿Cómo se juega al comecocos de papel?

El sistema de juego es siempre el mismo, pero la finalidad es diferente si jugamos al comecocos o lo usamos como adivinador.

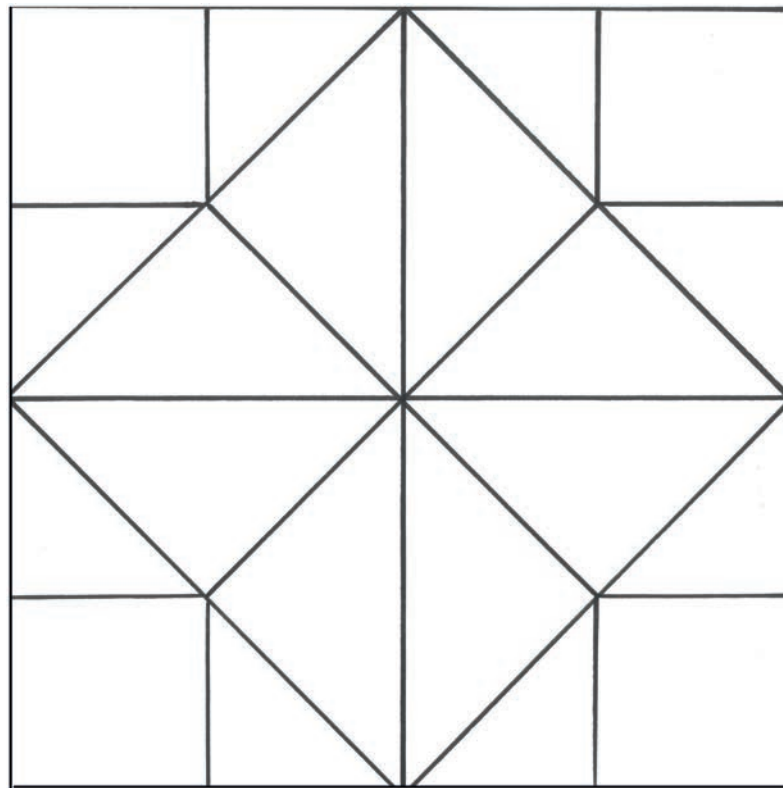
El juego del comecocos/ adivinador de papel:

1. Montamos el comecocos de papel.
2. Nos planteamos una pregunta que podemos decir en voz alta o no,
3. Decimos un número y abrimos y cerramos el comecocos hasta contar el número que hemos elegido.
4. Preguntamos por un color (cada triángulo de la parte interna debe tener uno diferente), se elige el color y al levantar la pestaña hay un mensaje oculto, frase o predicción que previamente hemos escrito es cada esquina debajo de cada color

Si lo vas a usar como adivinador de papel las frases serían más del tipo vas a ser famoso, vas a recibir una sorpresa, creo que eso no va a pasar, etc.

Si es para niños puedes poner cosas para jugar, del tipo dime 4 cosas que empiezan por la letra A, o decir el nombre de 5 animales, o frutas, o letras del abecedario, también pueden ser juegos del tipo, tienes que conseguir 5 juguetes que tengan algo de color rojo o caminar durante 30 segundos a la pata coja o cantar el estribillo de una canción, etc.

## Molde



## ¿QUÉ CONTIENEN LOS PESCADOS Y MARISCOS?

Los pescados y mariscos contienen proteínas, vitaminas del complejo B y minerales como potasio, hierro, fósforo, cobre, yodo, manganeso, cobalto y selenio.

Las vitaminas del complejo B ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso.

El Jurel, Sardina, Atún y Salmón, contienen ácidos grasos omega 3, esenciales para el desarrollo normal del niño y la salud del adulto.

El consumo de pescado por la embarazada y en la lactancia es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso y visual del feto y recién nacido.

Comer pescado regularmente mejora el aprendizaje en los niños y ayuda a disminuir el riesgo de enfermar del corazón en los adultos.

PROTEÍNAS

VITAMINAS

MINERALES

OMEGA 3



## ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA COMER?

Para obtener los beneficios de los nutrientes del pescado, es necesario comerlo al menos 2 veces por semana, acompañado de ensaladas, en caldillo o guisos.

Prefiere las preparaciones de pescado al vapor o a la plancha, evita las frituras.

## ¿FRESCO, CONGELADO O ENLATADO?

El contenido de nutrientes del pescado es semejante en cualquiera de las formas mencionadas, sólo se debe tener la precaución con el alto contenido de sodio que tienen algunos pescados en conserva y elegir los productos conservados al agua y no en aceite.

Lee la información en las etiquetas de los productos envasados, elije los que tengan menos sodio





- Al comprar pescado fresco, debe tener los ojos brillantes, agallas rojas, piel húmeda y firme y no debe tener mal olor.
- No consumas pescados y mariscos crudos, evitarás enfermedades gastrointestinales.
- Al cocinar, lava bien las superficies y utensilios dónde se preparó el pescado crudo.
- Refrigera el pescado lo más pronto posible, se recomienda congelarlo si se va a consumir después de 2 días de la compra.

**Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

**[www.inta.cl/consumidores](http://www.inta.cl/consumidores) • [www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl)**

Autores: González CG, Olivares S, Zacarias I

## Otras recetas con pescado

## Hamburguesa de jurel

## Ingredientes:

- 8 filetes de jurel (aproximadamente de 150 g cada filete).
- 1 cebolla grande.
- 5 huevos.
- 300 g de pan corriente.
- 2 tazas de leche líquida.
- 2 dientes de ajo (picado bien fino).
- 4 cucharadas de aceite.
- Sal, pimienta y orégano.

## Preparación:

- Sofreír en una sartén la cebolla cortada en cuadritos pequeños junto con el ajo machacado, salpimentar y agregar orégano, retirar del fuego y enfriar.
- Remojar el pan en la leche por 30 minutos, luego estrujarlo quitando el exceso de leche y reservar.
- Cocinar el jurel al horno por 15 minutos, retirar y enfriar, luego desmenuzarlo e incorporar la cebolla con el ajo, el orégano y el pan remojado, mezclar bien y dar forma a las hamburguesas, dejándolas reposar por 30 minutos en lugar refrigerado.
- Calentar el resto del aceite en una sartén y cocinar las hamburguesas por ambos lados hasta que estén bien doradas. Servirlas acompañadas de vegetales frescos o si prefiere con papas o pastas.

## Merluza rellena en aceitunas estofadas

## Ingredientes:

- 2 kilos de merluza (sin cabeza, vísceras ni espinas).
- 10 hojas de acelgas.
- 1 pimiento rojo grande.
- 1 berenjena.
- 3 limones (jugo).
- 1 taza de vino blanco.
- 3 cucharadas de mantequilla.
- Hojas de apio, sal y merquén.

## Ingredientes aceitunas estofadas:

- 1 cebolla mediana.
- 6 hojas de albahaca.
- 1/2 kilos de aceitunas sin carozo.
- 4 tomates maduros.
- 1/2 taza de vino tinto.
- 2 cucharadas de aceite, sal y orégano.

## Preparación:

- Disponga los filetes de merluza en una fuente para horno; condimente con sal, merquén y jugo de limón.
- Disponga de las hojas de acelgas en los filetes extendidos y sobre estas el pimiento cortado en tiras delgadas, la berenjena en rodajas finas y las hojas de apio; vuelva a sazonar si lo prefiere. Luego, enrolle la merluza sobre sí misma. Agregue unas cucharaditas de mantequilla sobre estas. Agregue el vino a la bandeja, tape la fuente y lleve a horno fuerte por 20 minutos.

## Preparación aceitunas estofadas:

- En una sartén, sofreír la cebolla picada en cubitos; agregar el tomate en cuartos, las aceitunas enteras, las hojas de albahaca y el vino. Sazonar con sal y orégano. Cocinar por 10 minutos.
- Retirar y pasar por la licuadora o picar bien fino. Volver a cocinar por 5 minutos más. Una vez cocinada la merluza, se hacen porciones individuales y se cubren con las aceitunas estofadas; servir bien caliente.

## Anexo 8

# RIESGOS POR EL USO DEL CELULAR

Conoce los principales peligros a los que se enfrenta el ser humano por el uso excesivo del teléfono celular.

## AL CAMINAR EN LA CALLE

4 veces más propenso a sufrir un accidente (hablar, mensajes, escuchar música o consultar el celular). Puede ser atropellado o sufrir caídas.

## EN LA SALUD



### Nomofobia

Ansiedad y estrés cuando no se tiene el celular, no hay cobertura, batería o crédito. Los nomofóbicos consultan el celular en promedio 34 veces al día. 53% de la población mundial la padece y 33% de los mexicanos.



### Bacterias

Los celulares son transmisores de bacterias en 92% de los casos, por el continuo contacto con las manos sucias. El 16% de las bacterias podrían ser de E. Coli (Escherichia coli).



## AL MANEJAR

Incrementa 23 veces el riesgo de sufrir un accidente (hablar o mensajear o consultar el celular). Las distracciones visuales, auditivas y cognitivas son determinantes en 80% de los accidentes viales.



### Tendinitis

Inflamación y dolor en los tendones por el uso excesivo del celular. 1 millón de personas lo padecen en México.

### SABÍAS QUE...

Se cree que la radiofrecuencia (radiación no ionizante) que emiten los celulares podrían tener efectos dañinos en los tejidos cerebrales, pero aun continúa en análisis.



Fuente: Centro Nacional para la Prevención de Accidentes (CENAPRE), British Medical Journal, London School of Hygiene & Tropical Medicine del Reino Unido, Centro de Estudios Epidemiológicos en Toxicología de Atención (CITEA) de España Investigadores y editores: Alonso J. Fuentes Pacheco, Jefe y Roberto Alberto Rivera Cruzalúa

## EFFECTOS DE VER MUCHA TELEVISIÓN

### 1. AUMENTA EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS



Si ves más de 4 horas de televisión al día, la probabilidad de que mueras por una enfermedad cardiovascular es del 80% en un periodo de 6 años.



### 2. LA DESORGANIZACIÓN DEL SUEÑO

Los patrones del sueño comienzan a ser irregulares y a veces, los televidentes crónicos pueden experimentar pesadillas extremas de larga duración.



### 3. EL PROBLEMA DE LA DIABETES

El riesgo de tener diabetes aumenta un 14% por cada 2 horas de televisión al día.

### 4. OBESIDAD

Por cada 2 horas de televisión al día, la obesidad aumenta en un 23%.



### 5. DÉFICIT ATENCIONAL

El cambio rápido de sonidos e imágenes de la televisión puede disminuir la atención en los niños pequeños.

### 6. INCREMENTO DE ASMA

Los niños que pasan más de 2 horas al frente de una pantalla cada día, tienen el doble de posibilidades de sufrir asma que los niños que no ven televisión.



### 7. DESARROLLO MENTAL

Ver televisión por un periodo de tiempo prolongado puede llevar a desarrollar efectos negativos en el desarrollo intelectual de los niños.

### 8. COMER SIN SENTIDO

Comer sin importancia la comida chatarra puede llevar a la obesidad.



### 9. AUMENTO DE TENSIÓN OCULAR

Enfocar los ojos en un objeto por un tiempo prolongado crea tensión en los ojos y puede traer consecuencias negativas más adelante.



## Recomendaciones para estudiantes

- ✓ Realizar y aumentar la actividad física y el deporte en tu establecimiento educativo y espacios públicos, por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, correr, etc.
- ✓ Mantener y cuidar la alimentación saludable durante el día consumiendo frutas, verduras y bebiendo agua.

## Anexo 9



¿Quieres tener tu cuerpo limpio por dentro?

¡Come frutas y verduras!

Las frutas y verduras, además de vitaminas y minerales, aportan sustancias químicas antioxidantes y fibra que mejoran tu piel, aumentan el brillo de tu pelo, mejoran tu visión y te ayudan a eliminar los desechos tóxicos que dejan otros alimentos en tu organismo.

*Las verduras y frutas aportan pocas calorías, por lo que te ayudan a mantener o bajar el peso.*

*Compruébalo comparando el aporte de calorías de algunas verduras y frutas con el de alimentos que comes habitualmente:*



## Anexo 10

### Sellos negros en los alimentos envasados



#### ¿Para qué sirven los sellos de advertencia?

Los sellos de advertencia nos aseguran el acceso a información clara y visible respecto de la composición de los alimentos, facilitando el que podamos realizar 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.

#### ¿Qué significan los sellos de advertencia?

La presencia de uno o más sellos de advertencia en un producto nos indica que éste presenta niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud, en relación 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.

#### ¿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 lo que se recomienda preferir el consumo de estos alimentos ya que eso nos ayuda a cuidar nuestra salud.

## Anexo 11

*Comer rico es comer sano*

**Sácale partido a la naturaleza y cultiva tu salud  
¡Come frutas y verduras todos los días!**

**Lo ideal:**

- Comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día

**Los antioxidantes son compuestos químicos capaces de disminuir la acción de los "radicales libres", moléculas dañinas asociadas al cáncer, las enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento celular.**

**Por qué:**

- Porque además de vitaminas y minerales contienen antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón y diversos tipos de cáncer
- Contienen fibra que favorece la digestión y ayuda a bajar el colesterol en la sangre
- Ayudan a prevenir la obesidad

**Importante:**

- Se recomienda consumir frutas y verduras de distintas variedades o colores
- Se pueden consumir en cantidad abundante, ya que aportan pocas calorías





Fuente: <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/guia-para-una-vida-saludable.pdf>



¿Cómo se alimentaban los pueblos originarios? ¿Qué deportes practicaban en la Antigüedad? ¿Cuántas porciones de agua debo tomar al día? En este didáctico manual, los profesores y profesoras encontrarán contenido asociado a la alimentación y estilo de vida saludable para aplicar en los cursos de 2° a 5° básico. A través de las asignaturas de Lenguaje y Comunicación, Matemáticas e Historia, Geografía y Ciencias Sociales, la comunidad educativa podrá incorporar conocimientos, de una manera lúdica, sobre la importancia de desarrollar hábitos saludables al bienestar individual y colectivo.



Proyecto FONDEF N° 18100016  
Financiado por Agencia Nacional  
de Investigación y Desarrollo (ANID)



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO  
DE CHILE

**UDD**  
Universidad del Desarrollo

COLECCIÓN APOYO A LA DOCENCIA

