

## Guía #3 de trabajo autónomo CIENCIAS NOVENO

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

**Centro Educativo: CTP LA SUIZA**

**Educadora: MARIANELA SANCHEZ QUESADA**

**Nivel: NOVENO AÑO**

**Asignatura: CIENCIAS**

**SEMANA #3. DEL 4 AL 8 DE MAYO**

**SECCION 9-1**

consultas #87442176



### 1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuaderno, lapiceros, lápices de color, tijeras, goma, computadora portátil (conexión a Internet) o teléfono móvil.</li> <li>✓ Impresora</li> <li>✓ Material adjunto</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espacio de trabajo individual (mesa), buena iluminación.</li> <li>✓ Conexión de Internet.</li> </ul>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Las actividades se realizan en 3 momentos, cada uno de una hora aproximadamente.</li> </ul>



### 2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observo el video en internet utilizo el link y hago las anotaciones de las respuestas de la guía de trabajo en el cuaderno</li> <li>✓ Posteriormente desarrolle las actividades que se le solicitan.</li> <li>✓ Realice brevemente el proceso de autoevaluación que se le solicita.</li> </ul>
Actividad	<b>Preguntas Problema:</b>
Preguntas para reflexionar y responder	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es un alimento? ¿Qué es nutrición?</li> <li>2. ¿Cuáles son los beneficios de tener una buena alimentación y actividad física?</li> <li>3. ¿Cuál es la importancia del agua para nuestro cuerpo?</li> </ol>



### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

## Indicaciones

### **ACTIVIDAD #1. OBSERVO EL SIGUIENTE VIDEO**

**VIDEO: PROMOVRIENDO HABITOS DE ALIMENTACION SALUDABLE**

LINK <https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

**MEDIANTE EL VIDEO OBSERVADO CONTESTE LA SIGUIENTE GUIA DE TRABAJO  
PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN SU CUADERNO.**

**EN CASO DE NO OBSERVAR EL VIDEO PUEDE BUSCAR SUS RESPUESTAS DE LA GUIA DE OTRA  
FORMA EN: LIBROS, DICCIONARIO, U OTRO SITIO EN INTERNET.**

#### **GUIA DE TRABAJO**

1. QUE ES UN ALIMENTO
2. EXPLIQUE LOS 3 TRABAJOS QUE REALIZAN LOS ALIMENTOS EN NOSOTROS (ENERGIA, CONSTRUYEN, CRECER)
3. QUE NOS PASA SI NOS ALIMENTAMOS MAL
4. DIBUJE LA GRAFICA ALIMENTARIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA COMER A LO LARGO DEL DIA
5. EXPLIQUE LA REGLA 80/20
6. PORQUE ES IMPORTANTE EL AGUA
7. CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

### **ACTIVIDAD #2. LA DIETA CORRECTA**

1. IMPRIMA, RECORTE, PEGUE EN SU CUADERNO, INVESTIGA Y CONTESTE LAS PREGUNTAS QUE SE SOLICITAN ASI COMO LA PRACTICA DE SOPA DE LETRAS
2. INVESTIGUE EN FUENTES COMO LIBROS, ENCICLOPEDIAS, DICCIONARIO O INTERNET LAS PREGUNTAS QUE SE ENCUENTRAN EN LAS PRACTICAS ADJUNTAS

### **ACTIVIDAD #3. COMIDA SALUDABLE**

1. IMPRIMA, RECORTE, PEGUE EN SU CUADERNO, INVESTIGA Y CONTESTE LAS PREGUNTAS QUE SE SOLICITAN ASI COMO LA PRACTICA DE SOPA DE LETRAS
2. EN CASO DE NO TENER LA POSIBILIDAD DE IMPRIMIR LAS PRACTICAS ESCRIBA LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN SU CUADERNO

Indicaciones  
o preguntas  
para auto  
regularse y  
evaluarse

En forma reflexiva y auto evaluativa respondo a las siguientes preguntas, posteriormente escribo una equis (x) en la casilla que mejor describa dicha evaluación.

- ✓ ¿He logrado comprender el concepto Alimento y Nutrición?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Aceptable	Deficiente

- ✓ ¿Fui capaz de observar el video y contestar la guía de trabajo?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Aceptable	Deficiente

- ✓ ¿He logrado completar las actividades sopa de letras y otras?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Aceptable	Deficiente

- ✓ ¿Identifique una dieta correcta?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Aceptable	Deficiente

- ✓ ¿investigue y conteste todas las preguntas de la guía 2 y guía 3?

Excelente	Muy Bueno	Bueno	Aceptable	Deficiente





Nombre: \_\_\_\_\_



Fecha: \_\_\_\_\_

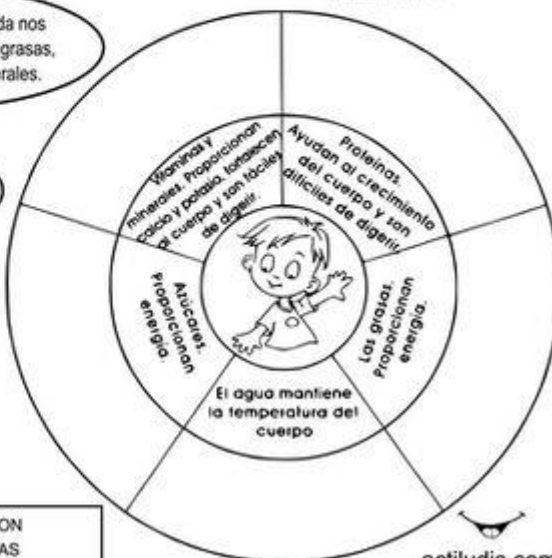
# LA DIETA CORRECTA



Una alimentación balanceada nos proporciona azúcares, agua, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Recorta y pega las partes del círculo en el lugar que corresponda.

Recorta y aprende 3°  
Adaptación: Mtro. Jesús González Molina  
profesiones.dibujos.net



Investiga y contesta las preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Qué son los nutrimentos y cómo se clasifican?
- Escribe qué son y da algunos ejemplos de los siguientes nutrimentos:
  - Carbohidratos
  - Grasas o lípidos
  - Vitaminas y minerales
- ¿De dónde provienen las proteínas?
- ¿Cómo debe ser una dieta correcta?
- ¿Por qué es importante beber más agua potable?
- Colorea y describe el plato del bien comer

NUTRICION  
VITAMINAS  
GRASAS  
DIETA  
SALUD  
NUTRIMENTOS  
CARBOHIDRATOS  
MINERALES  
COMIDA CHATARRA  
PROTEINAS  
FRUTAS  
VERDURAS

COMIDA CHATARRA

actiludis.com

c	w	p	a	q	g	j	d	i	y	m	s	x
o	a	f	r	t	b	l	o	e	u	c	o	z
m	j	r	n	o	e	i	a	y	z	l	t	w
i	p	n	b	b	t	i	c	h	m	f	n	e
d	b	u	c	o	m	e	d	r	u	a	e	s
a	g	t	v	m	h	z	i	d	s	t	m	a
c	k	r	i	e	i	i	n	n	u	b	i	s
h	w	i	t	x	r	n	d	d	a	j	r	a
a	e	c	a	s	o	d	e	r	s	s	t	r
t	v	i	m	a	a	n	u	r	a	i	u	g
a	n	o	i	l	w	x	o	r	a	t	n	l
r	u	n	n	u	z	e	f	j	a	l	o	p
r	w	d	a	d	o	r	e	m	b	s	e	s
a	l	t	s	y	f	r	u	t	a	s	u	s



Mtro. Jesús González Molina  
profesiones.dibujos.net  
Por sus trabajos de arte y diseño, los niños  
construyen aprendizajes con significado.





Por equipos realicen las siguientes actividades: Escriban en su cuaderno una dieta nutritiva para niños de tu edad, contesta la sopa de letras y los cuestionamientos.

## COMIDA SALUDABLE



Alimentación  
Proteínas  
Nutrición  
Lípidos  
Carbohidratos  
Grasas  
Vitaminas  
Minerales  
Obesidad  
Dieta  
Bebidas  
Verduras  
Frutas  
Inocua  
Cereales  
Leguminosas



www.familiaen.com  
www.d2020.com

1. ¿Por qué la alimentación es uno de los aspectos importantes en la salud del ser humano?
2. ¿Qué alimentos es mejor consumir entre comidas?
3. ¿Por qué es importante evitar el consumo de aguas azucaradas, golosinas y frituras en cantidades excesivas?
4. ¿Qué es la dieta?
5. ¿Qué es la nutrición?
6. ¿Dónde se lleva a cabo la nutrición?
7. ¿A qué se reducen los alimentos en el sistema digestivo?
8. ¿Qué son los nutrimentos?
9. ¿De dónde provienen las proteínas?
10. ¿Para qué utiliza el organismo las proteínas?
11. ¿Qué proporcionan los carbohidratos?
12. ¿Dónde se encuentran los carbohidratos?
13. ¿Dónde se encuentran las grasas o lípidos?
14. ¿Por qué es recomendable no consumir grasas o lípidos en abundancia?



Mtro. Jesús González Molina  
gonzalez.molina75@hotmail.com