



Colegio República Argentina  
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332  
Rancagua

## TAREA DE EDUCACION FISICA Semana 15 y 16

[ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl](mailto:ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl)

Nombre:	
Curso: 3° A – B – C	Fecha: Desde 6 a 17 de Julio.
OA 9: Conocer y practicar hábitos de alimentación saludable.	

### Queridas Estudiantes:

Es un agrado poder comunicarme con ustedes a través de este medio, esperando que se encuentren bien junto a su familia. Deben responder esta tarea, en el caso de que tengan dudas pueden escribir a mi correo: [ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl](mailto:ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl)

1- Puedes realizar preguntas, yo estaré atenta y responderé lo antes posible a dudas que tengas al respecto.

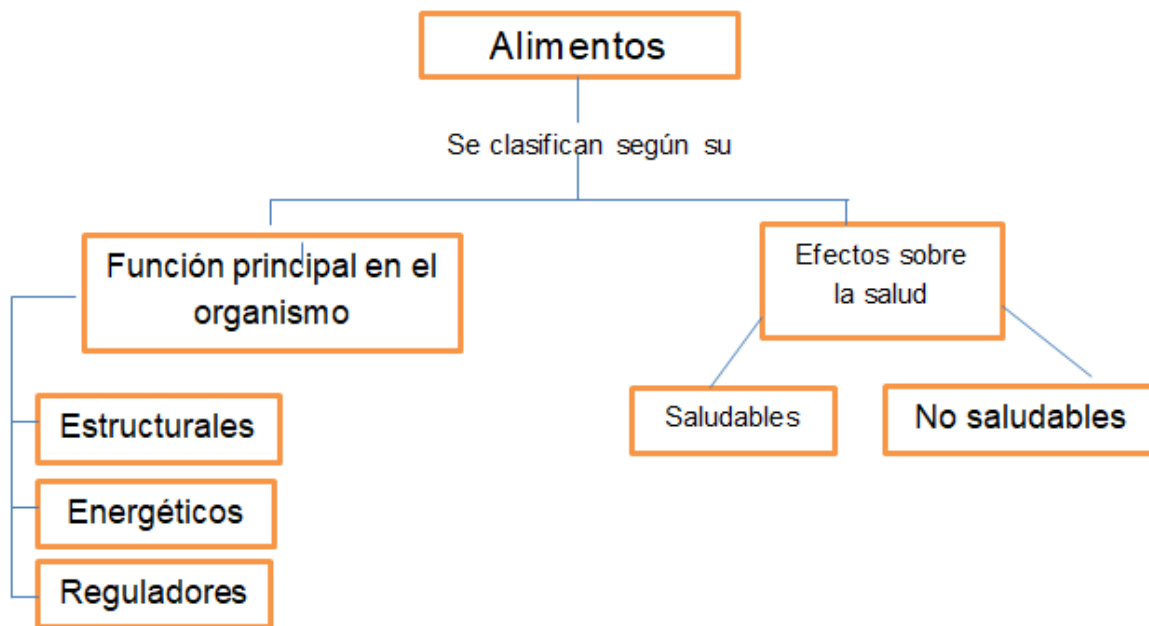
2- Si no puedes imprimir las guías puedes escribir las respuestas en tu cuaderno. No olvides indicar tu nombre completo y tu curso y enviarlas al siguiente correo: [ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl](mailto:ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl)

3- Lee el siguiente texto sobre los alimentos:

### ¿Cómo se clasifican los alimentos?

Cada alimento contiene distintas sustancias que el ser humano, como todo ser vivo, necesita por dos razones: como fuente de energía y materiales para construir sus propias estructuras. Gracias a los componentes de los alimentos, el cuerpo puede funcionar, crecer, desarrollarse y mantenerse sano. Los alimentos pueden ser clasificados de distintas maneras, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen en la salud.

**Concepto clave:** energía, es la capacidad que tienen los cuerpos u objetos para producir cambios en sí mismos o en otros objetos.



1. De acuerdo a “los efectos en la salud” ¿Cómo se pueden clasificar los alimentos?

- A. En saludables y no saludables.
- B. En la regulación sobre los efectos que tienen en la salud
- C. No presentan diferencias, ya que ambos son fundamentales para el cuerpo.
- D. Ninguna de las anteriores.

2. Según la “función principal en el organismo” ¿Cómo se clasifican los alimentos?

- A. Energéticos – Reguladores- Materiales
- B. Saludables- Estructurales- reguladores
- C. Estructurales- Reguladores- No saludables
- D. Estructurales, Energéticos, Reguladores.

3. ¿Por qué todo ser vivo necesita que cada alimento contenga diversas sustancias?

- A. Porque al obtener diversas fuentes de energía, el cuerpo se desarrolla mejor.
- B. Porque todo ser vivo solo necesita sustancias materiales para su desarrollo
- C. Porque todo ser vivo necesita energía y materiales para crecer.
- D. A y C son correctas

**4. ¿Por qué debemos consumir alimentos que contengan energía y nutrientes?**

- A. Porque permitirán cambios como: crecer, desarrollarse y mantenerse sano.
- B. Porque permitirán que tu cuerpo no descanse y mantenerse sano.
- C. Porque ayudará a mantenerte despierto siempre y crecer.
- D. Porque ayudará a levantar objetos más pesados.

**5. De acuerdo al organizador gráfico ¿Cómo se clasifican los alimentos?**

- A. De acuerdo a funciones principales y estructurales.
- B. De acuerdo a funciones principales en el organismo y efectos en la salud.
- C. De acuerdo a efectos en la salud y energéticos.
- D. De acuerdo a efectos en la salud, energéticos y reguladores.