

Propósito

Que los estudiantes apliquen lo aprendido sobre fracciones, medición de masa y representación de datos, en un contexto de alimentación saludable.

Habilidad

Resolver problemas.

Gestión

Para iniciar la Aventura Matemática de esta unidad, propicie la lectura de la página inicial, para fomentar la comprensión del contexto. Proyecte frente al curso esta página si es posible.

Aventura Matemática



La alimentación saludable te permite mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

¡Conozcamos algunos consejos prácticos que te pueden ayudar a lograr una buena alimentación!

1

Alimentación saludable



2

¿Y si comemos más fruta?



132 Unidad 4

Interdisciplinariedad

3º básico

Ciencias Naturales

OA 6

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

2

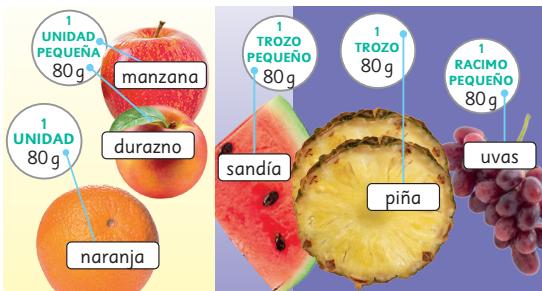
¿Y si comemos más fruta?

Las frutas son bajas en calorías y una buena fuente de fibra.

Se recomienda comer al menos 3 porciones de fruta al día.

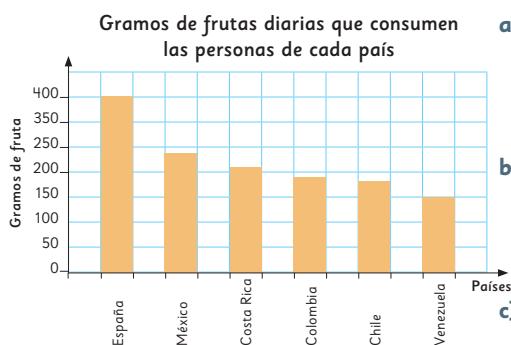
Una porción corresponde a 80 g aproximadamente.

Observa las frutas y sus porciones en gramos.



- 1) ¿Cuántas porciones de fruta comes al día? ¿A cuántos gramos equivalen?
¿Comes mucha o poca fruta?

- 2) Este gráfico muestra el consumo de fruta diario en gramos en distintos países.



¡A comer más fruta!

- a) ¿Cuál de estos países consume más fruta y menos fruta al día? ¿A cuánto equivale en gramos aproximadamente?
- b) Según las recomendaciones de consumo de fruta, ¿qué opinas del consumo de fruta en Chile?
- c) ¿Sabes cuál es la fruta favorita de los chilenos? ¿Será la que más se consume? Investiga.
- d) Haz una encuesta en tu curso y compara con tu investigación.

Gestión

En la **actividad 2**, se describe la inclusión de frutas en una dieta alimenticia equilibrada. Para ello, se caracteriza las medidas en gramos de la cantidad de masa de una porción de frutas, y la cantidad de porciones recomendada diariamente. En la **actividad 1**, se sugiere que algunos estudiantes señalen la cantidad de frutas que consumen al día, y que evalúen si consideran que dicha cantidad es mucha o poca, comparada con la ración indicada como recomendación diaria en el enunciado. Para calcular la cantidad de gramos que consumen deben asociar la cantidad de porciones estimadas al día.

En la **actividad 2**, se les presenta un gráfico que entrega los índices de consumo de frutas a nivel mundial de diferentes países. Deben leer e interpretar este gráfico para responder las preguntas de este ejercicio. En la pregunta de la **actividad 2a)**, indican cuál es el país en que cada persona consume más frutas y menos frutas, estimando el consumo per cápita en gramos a partir del gráfico. En la pregunta de la **actividad 2b)**, deben dar una opinión sobre el consumo de frutas en Chile, considerando los datos presentados y la recomendación de consumo diario dada en el enunciado de la actividad. En la pregunta de la **actividad 2c)**, se les solicita investigar sobre la fruta más consumida en Chile. En la pregunta de la **actividad 2d)**, deben realizar una encuesta en su curso y comparar sus datos recolectados con la investigación que hicieron en la sección de la **actividad 2c)**, sobre la fruta favorita que consumen los chilenos.