

<b>Asignatura</b>	<b>CIENCIAS NATURALES</b>		
<b>Docente</b>	Sandra Aguilera Lira	curso	6° Básico A
<b>Objetivos</b>	Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.		
<b>Contenidos</b>	Estructuras y Función de los seres vivos: Comparación de alimentos en dietas balanceadas y no balanceadas Tipos de Alimentos		
<b>Habilidades</b>	Clasificar y completar tabla Explicar y registrar respuestas a las preguntas Elaborar dieta saludable		
<b>Semana</b>	N° 8 (Lunes 18 al 22 Viernes de Mayo 2020).		

En esta semana vamos a trabajar en el tema "La función de los alimentos".

Primero te invito a ver el video para profundizar más el tema, luego a reflexionar con tu familia sobre lo tratado en el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=ceaiqb53ska>.

Aquí te presento un cuadro resumen de lo visto anteriormente y como apoyo para la realización de tu guía de trabajo .

LA CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



**Alimentos plásticos o formadores :**  
Son aquellos que ayudan a crecer y desarrollar músculos y huesos. Los alimentos de los grupos 1 y 2 poseen un alto contenido de proteínas, minerales como hierro y zinc, y vitaminas A, B y D.

**Alimentos energéticos:**  
Como su nombre lo dice, son los que nos aportan energía. Pertenecen a este tipo los alimentos ricos en carbohidratos (como los del grupo 3 y 6) y los que contienen lípidos (como los del grupo 7).

**Alimentos reguladores:**  
Contienen sustancias imprescindibles para mantener al organismo en buenas condiciones. Estos alimentos son los que contienen gran cantidad de vitaminas (principalmente, A y C) y pertenecen al grupo 4 y 5

## NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

### Relación entre la salud y la alimentación.

La salud se complementa mucho con los alimentos, ya que, en general la salud depende de varios factores, para estar saludable hay que comer adecuadamente, conteniendo los nutrientes que se necesitan en un grupo alimenticio.



### Relación entre nutrientes y alimentos.

Los nutrientes se obtienen de los alimentos, gracias a ellos obtenemos la energía que necesitamos para que el organismo realice todas sus funciones. Los nutrientes son las proteínas, lípidos, hidrato de carbono, vitaminas, minerales. Los alimentos al ingresar al organismo, toma los nutrientes que le sirve, los demás lo desechan.

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN

### Nutrientes fundamentales:

- Agua: En verduras y frutas.
- Grasas: Aceites, tocino y mantequillas.
- Hidratos de carbono: En frutas y en la pasta.
- Proteínas: En las carnes, embutido, huevos..etc.
- Vitaminas: En frutas y verduras.
- Minerales: En frutos secos.



## 1. Preguntas para reflexionar en familia.

- ¿Por qué necesitamos comer?
- ¿Qué significan para mí los alimentos?
- ¿Qué función desempeñan los alimentos en mi cuerpo?
- ¿Qué alimentos debo comer todos los días?
- ¿Qué alimentos ayudan a mi crecimiento y a tener buena salud?

## **DEFINICIÓN DE ALIMENTO**

Alimento es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia.

Los alimentos pueden ser de origen, animal, vegetal o mineral. Los alimentos que provienen de los animales, como la leche, los huevos, la carne, son de origen animal

## **LOS TIPOS DE ALIMENTOS**

Se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido la llamada "Rueda de los alimentos" que contiene siete grupos de alimentos, estos son:

**Grupo I:** Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

**Grupo II:** Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

**Grupo III:** Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los Glúcidos pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

**Grupo IV:** Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

**Grupo V:** Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

**Grupo VI:** Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.

**Grupo VII:** Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.



## Clasificando alimentos según su función en nuestro organismo.

Recorta alimentos y pégalos en la tabla dependiendo al grupo al que pertenezcan.

<b>Grupo Alimento</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Nutriente que posee en mayor cantidad</b>	<b>Función que cumple en el organismo</b>
Grupo 1: Leche y derivados			
Grupo 2: Carnes pescados y huevos			
Grupo 3: Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores.			
Grupo 4: Hortalizas. Alimentos reguladores			
Grupo 5: Frutas. Alimentos reguladores.			
Grupo 6: Cereales. Alimentos energéticos			

Grupo 7: Mantecas y aceites			
-----------------------------	--	--	--

Completa tu tabla, escribiendo el nutriente que se encuentra en mayor cantidad en ese alimento y la función que cumple en tu organismo.

Utilizando lo que has hecho, con apoyo de tu familia y los textos trabajado en la guía anterior, responde estas preguntas.

**1.- De todos los alimentos que están en tu tabla , ¿cuál es el nutriente que utilizas en mayor cantidad? ¿Para qué te sirve?**

---

---

---

---

**2.- ¿Cuáles alimentos elegirías para desarrollar tus músculos?**

---

---

---

---

**3.- ¿Cuáles alimentos de tu tabla deberías comer con moderación? ¿Por qué?**

---

---

---

---

**4.- ¿Por qué nos alimentamos?**

---

---

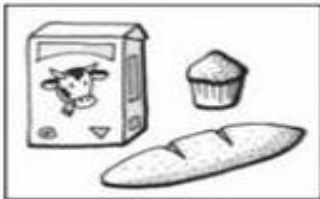
---

---

**5.- Rodea los alimentos de los que no se debe abusar**



**6.- Identifica el alimento que no le corresponde al grupo alimenticio.**



**Escribe una oración con cada grupo de palabras .**

energía - deporte - alimentos

---

higiene - salud - cuerpo

**¿Qué es una dieta equilibrada?**

---

---

---

## Relaciona los alimentos con los nutrientes que tienen.

Proteínas	•
Vitaminas	•
Hidratos de carbono	•
Grasas	•



**Elabora una dieta saludable con ayuda de tu mamá y que la puedas implementar en tu vida diaria .**

Desayuno	
Media mañana	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	







***Sabías qué...?*** El consumo de líquidos es una necesidad humana fundamental. La ingesta de agua hace parte de los hábitos saludables de vida. Una persona podría sobrevivir por más de cincuenta (50) días sin ingerir alimentos, pero solo puede vivir algunos pocos días sin tomar agua.

*El agua es el principal constituyente del organismo correspondiendo alrededor de un 60% del peso corporal del hombre y 55% de la mujer, por cuanto las mujeres tienen una proporción mayor de grasa en el cuerpo.*

*El cuerpo pierde agua todo el tiempo y esta pérdida se asocia con varias funciones vitales. La digestión requiere una gran cantidad de líquido para el trabajo de las enzimas digestivas y para ayudar a la transferencia de sustancias desde los intestinos hacia el torrente sanguíneo.*

Lee cada pregunta y coméntala con tu familia.

Esto te ayudará a ver cómo está tu trabajo y qué aspectos debes mejorar...

Indicadores de autoevaluación		Si	No
	Leo atentamente cada instrucción y pregunta		
	Me detuve a pensar cada respuesta		
	Pregunté cuando tuve dudas		
	Persevere hasta terminar mi tarea		
	Inicie y termine la tarea en el tiempo asignado		
	Deba mejorar mi desempeño en las tareas al hogar		



Éxito en tu tarea