



GUÍA 12 DE CIENCIAS NATURALES “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

Importante: Si tienes dudas de una pregunta o no te queda claro, puedes consultar a la profesora Paula Cabezas al correo paula.cabezas@colegiostmf.cl Ella podrá responder de lunes a viernes desde las 10:00 a las 13:00 hrs.

Recordando:

En la guía anterior pudimos descubrir cuanto aprendimos de las guías 9 y 10 correspondiente a los conocimientos de la unidad de el sistema solar, movimientos de la tierra y las plantas que nos alimentan.

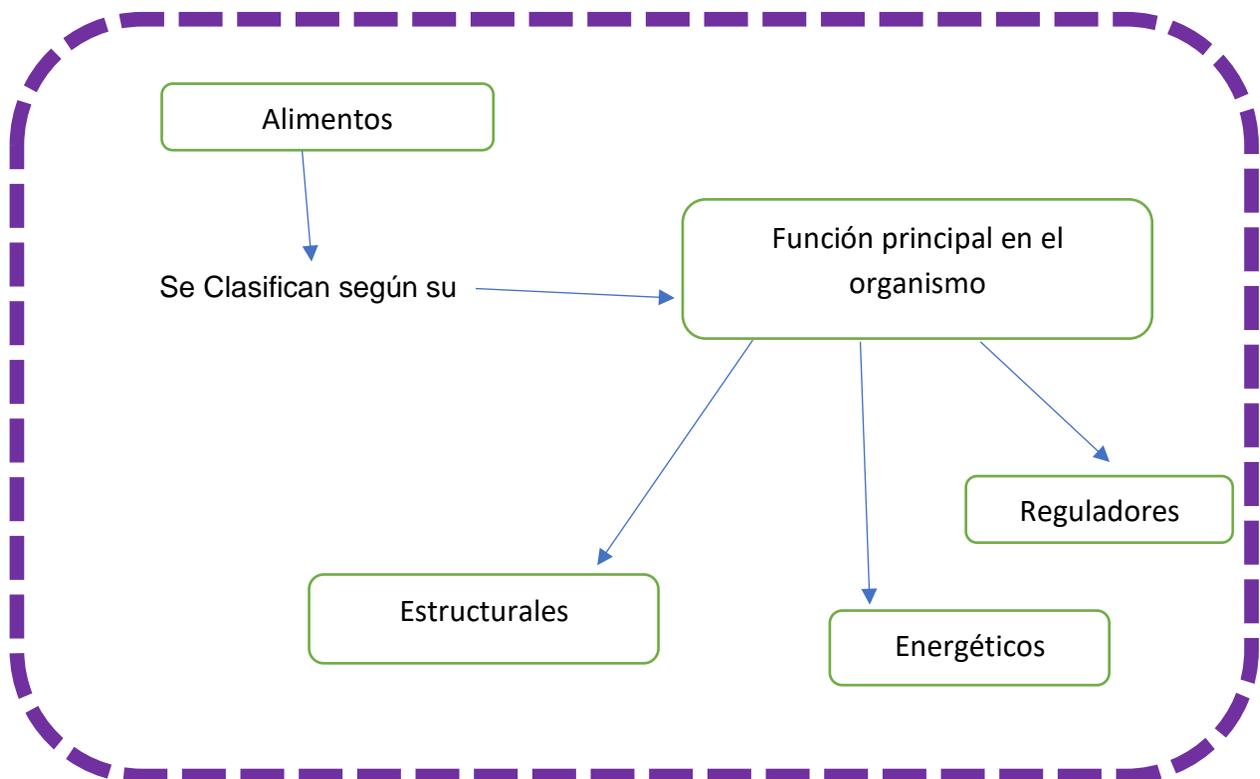
El día de hoy vamos a descubrir lo importante que son los alimentos para nuestro organismo.



Alimentación saludable



Todos los alimentos que tu cuerpo recibe están compuestas por diferentes cantidades de nutrientes. Los alimentos pueden ser clasificados de distintas maneras, por ejemplo, según su función principal en el organismo y es lo que aprenderemos hoy. Observa el siguiente esquema:



Alimentos y su función principal en el organismo

- Los alimentos se pueden clasificar según criterios como, el origen, composición y la función.
- Según el origen, hay alimentos de procedencia vegetal, como las frutas y verduras; y animal, como la leche, los huevos y la carne.
- Los alimentos que consumimos a diario contienen y aportan nutrientes esenciales para nuestro organismo, los cuales cumplen con diferentes funciones que son muy necesarias para el desarrollo.

De acuerdo con su composición y función, los alimentos se clasifican en:



Alimentos Estructurales: Son Aquellos que contienen proteínas, las cuales ayudan a formar, reparar y fortalecer los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los órganos (**huesos, músculos, cerebro, estómago y el corazón**). Los podemos encontrar en alimentos que provienen de animales como, por ejemplo, **la carne, los huevos y la leche**, pero también en alimentos que provienen de las plantas, como lo son las legumbres (porotos, lentejas, garbanzos).



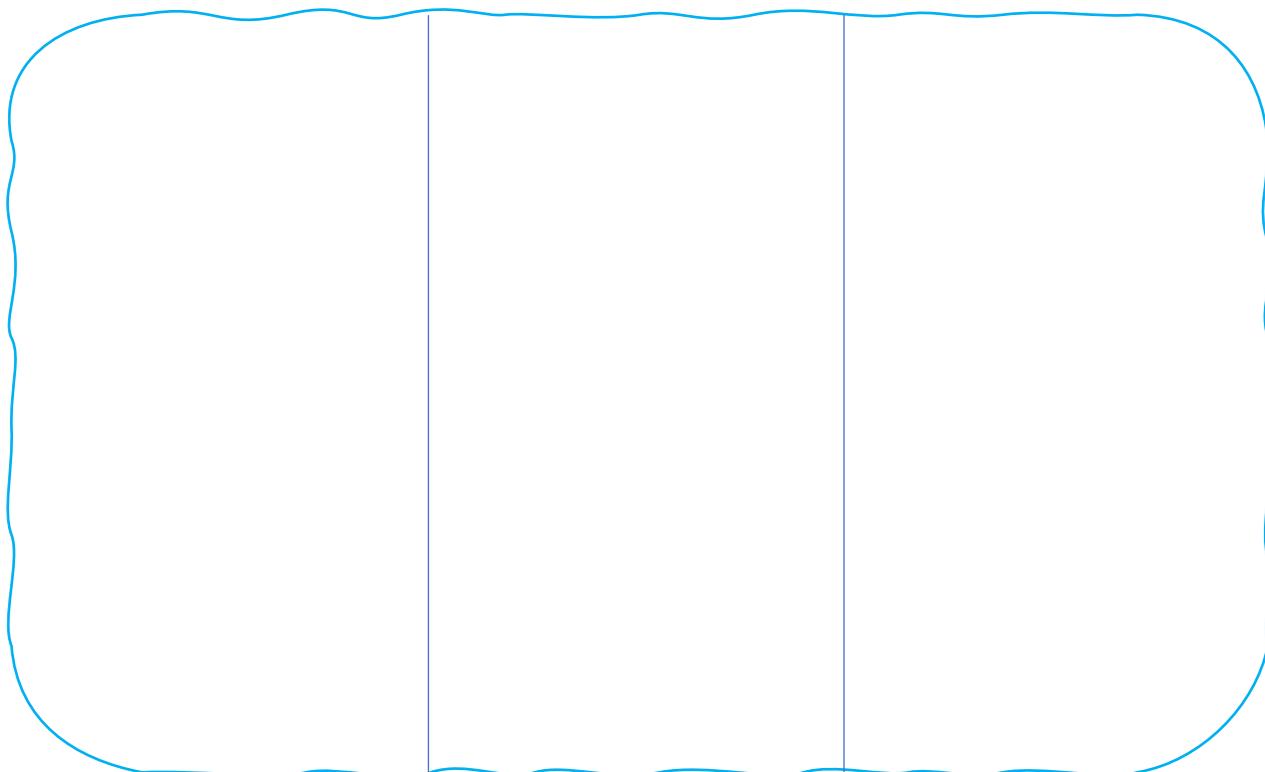
Alimentos Energéticos: Contienen azúcar y/o grasas, las cuales aportan mucha energía, pueden hacer funcionar los diferentes componentes y órganos del cuerpo, como, por ejemplo, **los músculos, cerebro y corazón**. Los podemos encontrar en alimentos de origen vegetal como el **plátano**, las **papas, cereales (maíz, arroz, trigo) y grasas vegetales** como es el caso de las **paltas y aceitunas y en semillas (nueces, almendras y maravilla)**. En el caso de las grasas animales encontramos la **mantequilla, la crema, mayonesa y embutidos (longanizas y vienas)**.



Alimentos Reguladores: Son aquellos que contienen las **vitaminas (A, B, C, D y E) y minerales (calcio, hierro y sodio)**. Estas son necesarias para el funcionamiento normal de los **componentes y órganos del cuerpo**, de esta manera el cuerpo se cuida de contraer enfermedades. Las **verduras y frutas** son aquellas que nos entregan muchas de las vitaminas y minerales.

ACTIVIDADES

I. Dibuja en el recuadro 3 alimentos que sean estructurales, 3 alimentos reguladores y 3 energéticos:



II. Completa la tabla con los alimentos mencionados en el cuadro, según su clasificación:

Lechuga	Tomates	Tallarines	Manzanas	Huevos
Pescado	Pan	Avena	Almendras	

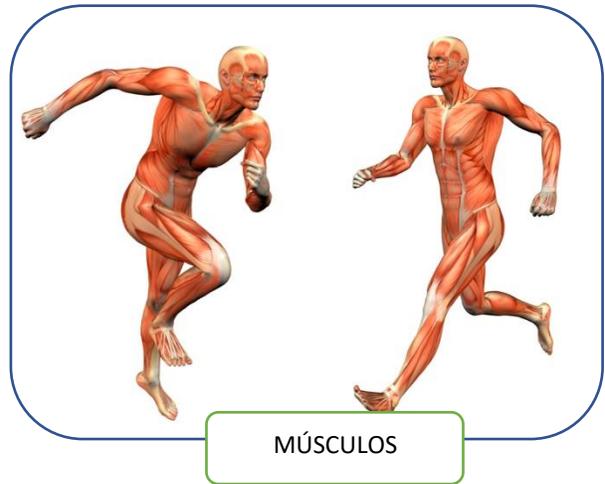
ALIMENTOS ESTRUCTURALES	ALIMENTOS ENERGÉTICOS	ALIMENTOS REGULADORES

III. Marca una X con color verde los alimentos de origen animal, y con color rojo los alimentos de origen vegetal.

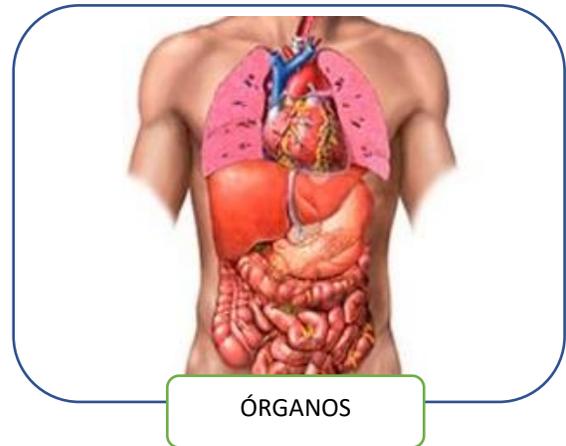


IV. Une con una línea la función del alimento (estructural – energético – regulador) con la parte de nuestro organismo que se beneficia de él:

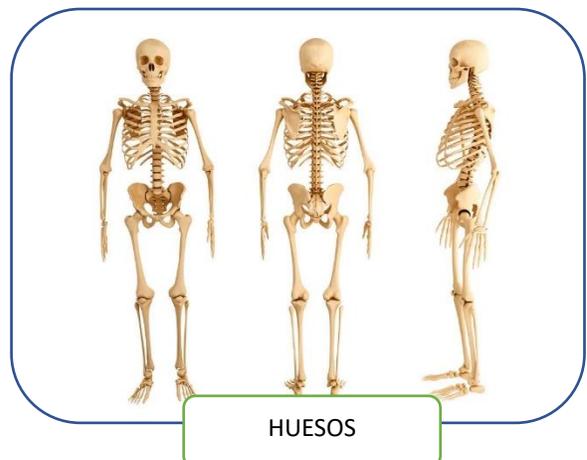
Alimento Estructural



Alimento Energético



Alimento Regulador



v. ¡Reforzando los nuevos conocimientos!



Realiza las actividades de las páginas 217 y 218 del texto escolar.

Ve el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

MONITOREANDO MI APRENDIZAJE

Al finalizar, evalúa tu desempeño completando el siguiente cuadro en tu cuaderno o en la misma guía. Luego, pinta cada sol, dependiendo tu respuesta:

Criterio	L	ML	PL	NL
Tuve una disposición positiva para desarrollar la guía.				
Leí la guía, buscando el significado de aquellas palabras que no sé.				
Observé el video adjunto de explicación y puse atención, anotando las ideas relevantes.				
Cuando tuve una duda, le pregunté a mi encargada profesora de nivel o busqué la información necesaria.				
Realicé las actividades de las páginas del libro indicadas.				
Reconozco que los alimentos cumplen diferentes funciones en el organismo.				
Clasifico alimentos por su función en el organismo.				
Identifico alimentos según su origen (animal – vegetal).				

L= Logrado

ML= Medianamente logrado

PL= Por lograr

NL= No logrado