



GUÍA DE CIENCIAS NATURALES SEMANA DEL 07 AL 25 DE SEPTIEMBRE

Nombre:

curso:

Eje: Ciencias de la vida

Objetivo de Aprendizaje: (OA6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.

Para complementar el aprendizaje se sugiere acceder a los siguientes links.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=OyI0H3BSy8A>

Clasificación de los Alimentos

1. ¿Cómo podemos agrupar los alimentos?

R. Los alimentos se pueden agrupar según su origen en vegetal o animal.

- **Alimentos de origen vegetal:** Se considera cualquier alimento que crece directamente de la tierra como: cereales, verduras y frutas.
- **Alimentos de origen animal:** Se considera cualquier alimento que provenga de un animal como la miel, huevos, carnes y leche.

2- ¿Cómo agrupamos los alimentos según la función que cumplen?

R. Los alimentos se clasifican en:

- **Alimentos energéticos:** Entregan energía a nuestro cuerpo como los **nutrientes llamados carbohidratos y grasas**. En este tipo de alimentos contienen muchos azúcares o grasas.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Aportan energía para realizar trabajo, las funciones vitales y las actividades.



Pan, pastas, legumbres, cereales, azúcar, miel, chocolate, dulces, aceite, mantequilla, nata, etc

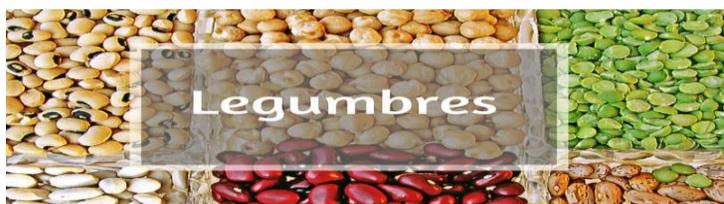
- **Alimentos estructurales:** Permite el crecimiento y la reparación de nuestro cuerpo. Los alimentos de este tipo **abundan los nutrientes llamadas proteínas**.

ALIMENTOS ESTRUCTURALES O FORMADORES

Construyen, reparan y mantienen estructuras.



Yogur, queso, carnes, pescados, huevos, frutos secos, mariscos, etc



Legumbres

- **Alimentos Reguladores:** Permiten regular el adecuado funcionamiento del cuerpo y evitar enfermedades. Los alimentos de este tipo contienen **abundantes nutrientes llamados vitaminas.**

ALIMENTOS REGULADORES O PROTECTORES

Aseguran un buen funcionamiento del organismo.



Verduras, frutas y hortalizas



¡Para saber más!

Para tener una **alimentación equilibrada** es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes), que ayudarán al organismo para que pueda funcionar perfectamente, estar sanos y fuertes.

Actividad 1: Lee atentamente las siguientes preguntas y responde según corresponda.

1- ¿Cómo clasificarías los siguientes alimentos según la función que cumplen?

mantequilla – papas - pan

- Alimentos reguladores.
- Alimentos protectores.
- Alimentos estructurales.
- Alimentos energéticos

-María estuvo invitada a un almuerzo y solo consumió los alimentos que se muestran en la imagen:



Trutro de pollo



huevos



ensalada de repollo

2- ¿En qué grupo los clasificarías según la función que cumplen?

- Alimentos estructurales y reguladores.
- Alimentos energéticos y reguladores.
- Alimentos estructurales y energéticos.
- Alimentos solo estructurales.

3- ¿Para qué sirven los nutrientes?

- a) Para que nuestro cuerpo este sano y fuerte.
- b) Para que nuestro cuerpo tenga energía.
- c) Para mantener el funcionamiento de nuestro organismo.
- d) Todas las anteriores.

4- ¿Cuál de estos grupos de alimentos aportan solos proteínas?

- a) El huevo y la carne.
- b) Las verduras y las frutas.
- c) Los dulces y las bebidas.
- d) La mantequilla y las cecinas.

5- ¿Cuál de los siguientes alimentos son de origen animal?



A.



B.



C.



D.

Actividad 2: Leer y responder en el texto del estudiante páginas 208 y 209.

Actividad 3: Para profundizar más la unidad te invito a leer en el texto del estudiante páginas 214 y 215.

¡RECUERDA TENER UNA
DIETA EQUILIBRADA!

