|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA** | **Ciencias Naturales** | **NIVEL** | **5 ° Básico** |
| **UNIDAD** | **Ciencias de la vida** | **OA Nº** | Oa 5 |
| **OBJETIVO DE LA GUIA.** | **Reconocer e identificar la importancia de los alimentos, y los aportes nutricionales.** | **INDICADORES DE EVALUACION.** | **Representar , a partir de esquemas y diafragma, el sistema reproductor femenino y masculino** |

|  |  |
| --- | --- |
| **INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.** | **\* Lee atentamente todos los contenidos de esta guía y desarrolla en ella todas las problemáticas presentadas**  **\*Cada uno de los contenidos presentan instrucciones según la necesidad.**  **\*Importante Este documento será evaluado al iniciar el proceso normal de clases.( presentar en clases desarrollado)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GUIA Nº 12** | | **FECHA: / 09 / 2020** | **NOMBRE DE LA GUIA** |  | |
| **Nombre** |  | | | **Curso** | **5 °** |
| |  | | --- | | Los alimentos que comemos diariamente están formados por grandes moléculas nutritivas. En esa condición no podemos aprovechar su aporte nutricional y energético. Es decir que para aprovecharlas debemos “achicar” estas macromoléculas a moléculas simples para que puedan llegar a la sangre y de ahí a la célula. En la clase 4 vimos que este proceso de digestión se inicia en la cavidad bucal, ¿pero qué sucede con lo que comemos después de eso? |   Recuerda la última vez que comiste un alimento:   1. ¿Qué paso luego de masticarlo?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. ¿Adónde crees que se va este alimento?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Grupos de alimentos que forman una pirámide Alimenticia saludable   |  |  | | --- | --- | |  | Cereales: Arroz. Avena, maíz, trigo y sus derivados (Harina y sus derivados).  Legumbres secas: Arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja): Son fuente principal de hidratos de carbono y fibras. | |  | Verduras y Frutas: Incluye todos los vegetales y frutas comestibles. Son fuentes principal de vitaminas, fibras y minerales. | |  | Leche y derivados: Nos ofrecen proteínas de alto valor biológico y son fuentes principal del calcio. | |  | Carnes y huevos: Incluyen a todas las carnes comestibles (vacuno, aves, pescados y frutos del mar). Nos ofrecen las mejores proteínas. Son fuente principal de hierro. | |  | Aceite, grasas y frutos secos: Incluye el maíz, uva, girasol, olivas, soja, maní, entre otros. Son principal fuente de energía de reserva. | |  | Azúcar y Dulces: Nos brindan energía inmediata .Entre ellos el azúcar común y todos los dulces derivados de las frutas, incluidos el dulce de leche. |   Pinta la luz del semáforo:   |  |  | | --- | --- | |  | **ROJO** 🡪 para los alimentos que afectan a tu salud.  **AMARILLO** 🡪 Para los Alimentos que NO debes consumir todos los días, pues afectarían tu salud.  **VERDE**  🡪 Para los alimentos que son saludable consumir diariamente. |     **Adivinanza (Pinta en la imágenes tu respuesta)**    Sopa de letras   |  |  | | --- | --- | |  | **Anota las palabras que encontraste en la sopa de letras.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | | |
| Responde las siguientes preguntas.   |  |  | | --- | --- | |  | 1.- ¿En qué grupo o grupos se encuentra el o los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad?  a- En los grupos 1 y 4  b- En los grupos 5 y 6  c- En el grupo 1  d- En los grupos 2 y 3. | | 2.- Según la pirámide alimentaria. ¿Qué alimentos debemos consumir en menor cantidad?  a- Carnes y huevos.  b- Cereales y pastas.  c- Grasas y dulces.  d- Frutas y verduras | 3.- ¿En qué grupo grupos se encuentra el o los alimentos que contienen mayor cantidad de vitaminas?  a- En los grupos 1 y 4  b- En los grupos 5 y 6  c- En el grupo 1  d- En los grupos 2 y 3 | | 4.- ¿Cuál es la importancia de la pirámide alimenticia?  a- Organizar los alimentos saludables.  b- Organizar la cantidad de alimentos que debemos consumir diariamente  c- Permitir una buena visión de los alimentos que existen  d- Muestra los alimentos que no debemos consumir | 5.- ¿Qué grupo de aliento contiene mayor cantidad de proteínas?  a- El grupo 5  b- El grupo 3  c- El grupo 1  d- Todos los grupos son ricos en proteínas. | | | | | | |