



Nombre

Fecha

Guía n°10 semana 18/22 mayo

Unidad 2: Alimentación y nutrición, pirámide alimentaria.

Objetivo: Conocer sobre la alimentación y su importancia para las personas

Habilidad: Indagar - Reconocer

Página Libro n° 100 Ciencias Naturales Quinto Básico

Revisa este link antes: <https://www.youtube.com/watch?v=gF5XNydYOdQ&feature=youtu.be>

El propósito de esta unidad es que descubras lo fundamental que es la alimentación para el ser humano y, además, que valores la importancia que tiene mantener una alimentación sana para tu salud.

La Alimentación



Observa la siguiente situación. Luego, responde las preguntas propuestas.



◆ ¿Cuál de los estudiantes estimas que no se está alimentando de manera sana?, ¿por qué?

◆ ¿Qué habilidad(es) piensas que te permite(n) discriminar entre dos formas de alimentarse?

◆ ¿Qué actitudes crees que debería adoptar Sebastián para cambiar su manera de alimentarse?

	Control del Proceso Educativo GUIA N°10 CIENCIAS NATURALES 5° AÑOS BÁSICOS			7. 5. 1.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Ed. Parvularia-Ed. Básica		

Chile, un país salado

A diario en Chile consumimos alimentos que contienen sal y, de acuerdo a los estudios disponibles, el consumo promedio de sal por persona en nuestro país es más del doble del recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es importante mencionar que el sodio contenido en la sal es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema circulatorio y nuestras células, por lo que es beneficioso consumirlo en bajas cantidades diarias. Sin embargo, el sobreconsumo de sal es de casi 11 gramos diarios por persona, lo que puede provocar serios problemas de salud, fundamentalmente hipertensión arterial.



Por este motivo, es importante que las personas puedan seleccionar alimentos que contengan una baja cantidad de sodio. Actualmente, existen algunas variedades de sal bajas en sodio. Además, ciertos alimentos envasados han reducido la cantidad de sodio y las panaderías están produciendo pan con menos sal, ayudando de esta manera a reducir el consumo de sodio y disminuyendo el riesgo de enfermedades asociadas a la hipertensión arterial.

Fuente: www.uchile.cl

1 Para evitar tener una presión arterial alta, ¿qué alimentos deberíamos consumir en menor cantidad?

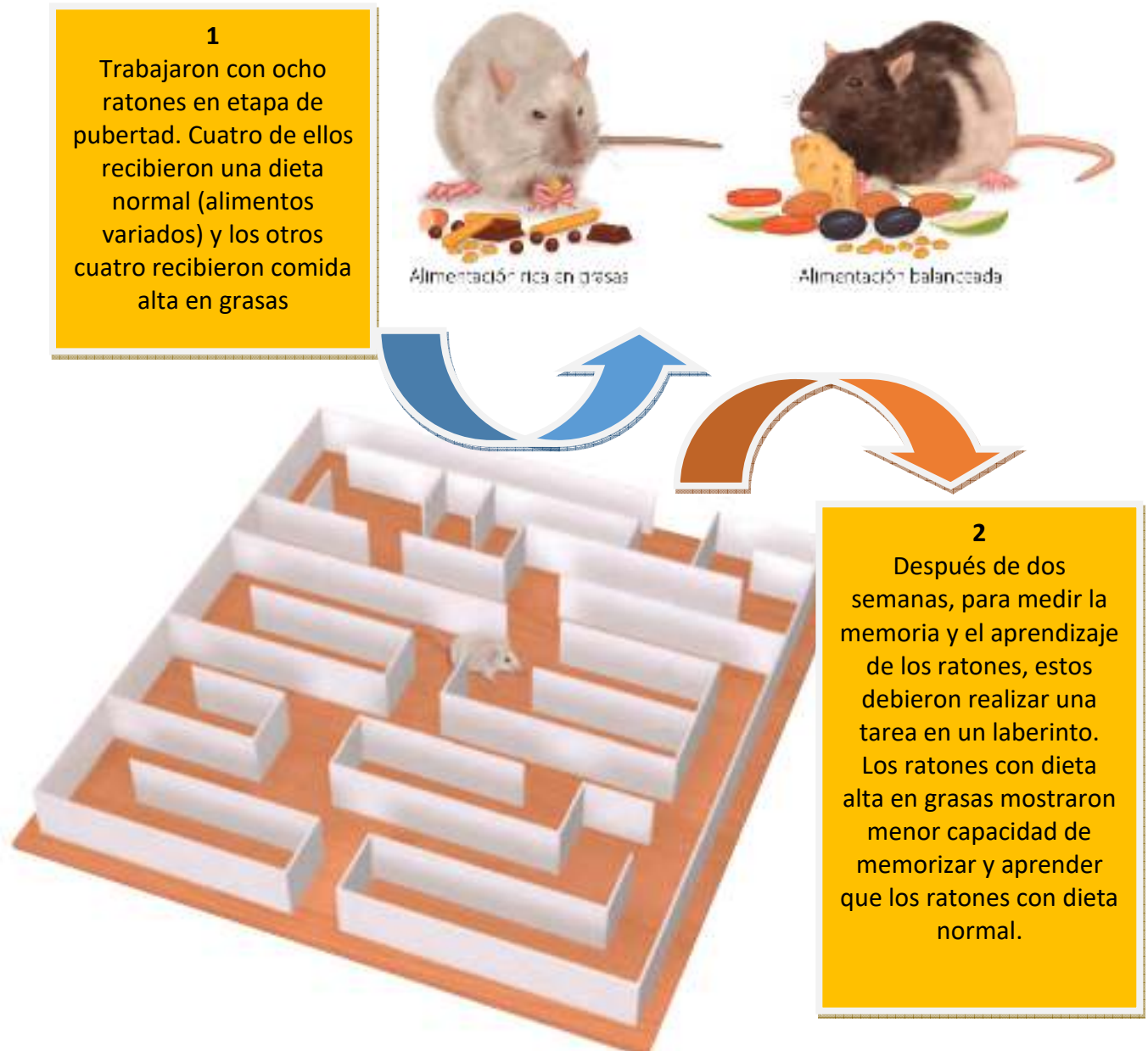
2 ¿Qué recomendaciones les harías a tus familiares para que disminuyeran el consumo de sal?

3 ¿Qué valor le asignas al cuidado de tu organismo? Argumenta.



Analizando un experimento



¿Alguna vez te has preguntado si lo que comes afecta tu manera de aprender? Recientemente, un grupo de investigadores estudió si una dieta alta en comida grasa podría afectar el aprendizaje. Para ello, realizaron el siguiente experimento.



Fuente: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26968656>

1 ¿Cómo explicarías que la dieta alta en grasas haya disminuido la capacidad de aprender y memorizar de los ratones?

2 Si hubieses sido parte del equipo de investigadores que diseñó y ejecutó el experimento, ¿cuál habría sido la pregunta de investigación?

	Control del Proceso Educativo GUIA N°10 CIENCIAS NATURALES 5° AÑOS BÁSICOS			7. 5. 1.
	<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Ed. Parvularia-Ed. Básica</i>		

3 ¿Qué actitudes piensas que les permiten a los investigadores (que realizaron el estudio) lograr resultados rigurosos y de calidad?

Revisa este link: https://www.youtube.com/watch?v=dxH__2x0p-I

Recuerda si no tienes el libro te anexo el link para su descarga
<https://www.genarosalvo.cl/textos-escolares-2018-formato-pdf/>

PD: RECUERDA QUE NO ES NECESARIO IMPRIMIR CADA GUIA, PERO DEBES ELABORAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO.

Para un óptimo uso, colocas cursor sobre el LINK y presiona ctrl+clic y te lleva al vínculo.

CUÍDATE TÚ, TU FAMILIA Y A TU ENTORNO, SALUDOS

Para tratar de ayudar en estos momentos complicados te adjunto correo para dudas y consultas;

profeonatebravo@gmail.com

cienciasbasicaisl@gmail.com