



Nombre

Fecha

Guía n°2 semana 15/19 marzo 2021

Unidad: Nivelación y Reforzamiento

Objetivo: Clasificar alimentos distinguiendo sus efectos sobre la salud, proponiendo hábitos alimenticios saludables.

Clasifico alimentos según sus nutrientes y función

Diariamente, las personas consumimos diferentes tipos de alimentos, los cuales están formados por una mezcla de sustancias llamadas nutrientes. El ser humano, al igual que todo ser vivo, necesita estos nutrientes para obtener energía y llevar a cabo sus funciones vitales, como crecer, desarrollarse y mantenerse sano, entre otras.

Los alimentos se pueden clasificar de acuerdo a los nutrientes que aportan y la función que estos desempeñan.

GRUPO 1

Cereales, pastas y pan

En este grupo están presentes los alimentos que nos aportan fundamentalmente carbohidratos, un nutriente cuya principal función es proporcionar energía inmediata a nuestro organismo para realizar actividades como correr, saltar o jugar, entre muchas otras.

GRUPO 2

Frutas y verduras

Las frutas y las verduras son una rica fuente de vitaminas y sales minerales, nutrientes que regulan y controlan importantes procesos en el organismo. Por ejemplo, participan en la formación y fortalecimiento de los huesos y músculos; y brindan protección y defensa al organismo.

GRUPO 3

Carnes, legumbres, huevos y lácteos

Los alimentos que forman parte de este grupo tienen un alto contenido de proteínas, un nutriente que participa en la formación y reparación de algunas partes del cuerpo. Las proteínas, por ejemplo, forman parte de los huesos, los músculos, la piel y las uñas, y permiten reparar huesos fracturados y músculos dañados.

GRUPO 4

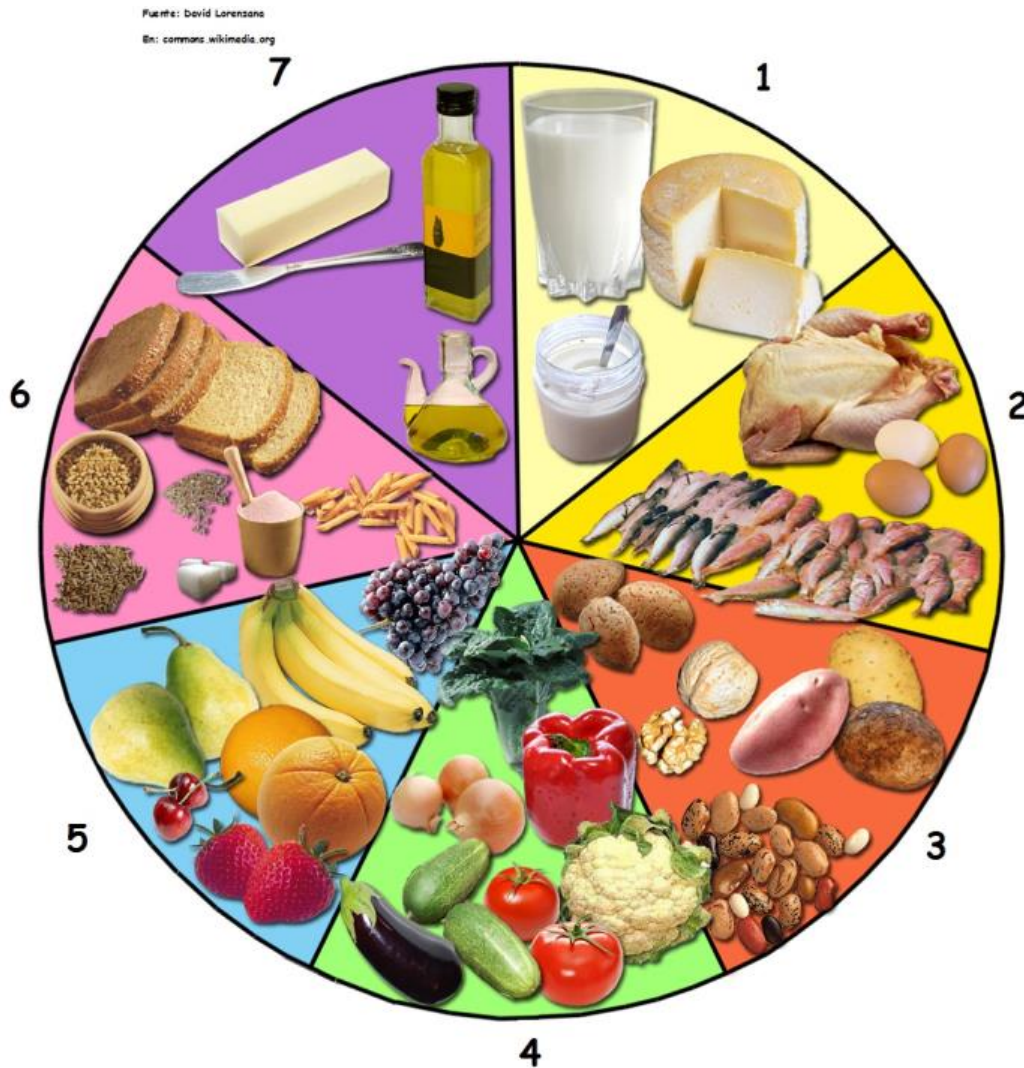
Grasas y aceites

A este grupo pertenecen los alimentos que aportan fundamentalmente lípidos, cuya principal función es aportar energía de reserva, ya que se almacenan en el cuerpo hasta que el organismo los necesita. Si bien estos alimentos son necesarios para el organismo, su consumo debe ser moderado. Es importante privilegiar la ingesta de las llamadas grasas buenas, contenidas en alimentos como la palta, las aceitunas y los frutos secos; y evitar las denominadas grasas malas, presentes en alimentos como la mantequilla, la mayonesa, la crema, las vienasas, y las comidas rápidas y procesadas.

Responde en tu cuaderno

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Observa la imagen de la rueda de los alimentos. Escribe a cuál grupo pertenece y su nutriente.



1 _____ y _____

2 _____ y _____



3 _____ y _____

4 _____ y _____

5 _____ y _____

6 _____ y _____

7 _____ y _____

	Control del Proceso Educativo GUIA CIENCIAS NATURALES 4° AÑOS BÁSICOS			7.
	Instituto San Lorenzo	Coordinación Ed. Básica		5.
			Rev. 0	Pág. 3 de 1

Responde en tu cuaderno

Muchos de los alimentos son necesarios para nuestro cuerpo, pero no todos se necesitan en la misma cantidad.

1. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en mayor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.
2. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en menor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.

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.

CUIDATE TÚ, TU FAMILIA Y A TU ENTORNO, SALUDOS

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

orlandoonate@isl.cl