Área: Ciencia y tecnología
Fecha: 25/05/2021

MI EVIDENCIA

Los alimentos son necesarios para el bienestar físico

Hoy vamos a recordar el caso de José y el nuestro para reflexionar a través de preguntas sobre la alimentación.

Empezamos esta actividad leyendo la siguiente situación:



SITUACIÓN



Recordemos que la familia de José una vez a la semana prepara menestras. ¡Si, esas ricas lentejitas!
También consumen alimentos propios de su comunidad como el choclo desgranado, el refresco de carambola.
Además por las tardes juegan fulbito en el patio de su casa.
Te preguntaste alguna vez ¿Qué es lo que toma en cuenta tu familia para consumir ciertos alimentos?
¿Tu familia consume alimentos similares a los de José?
Esta situación nos lleva a preguntarnos: **¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?**

Te invitamos a que escribas una posible explicación a las preguntas de investigación:



¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?	¿Qué es bienestar físico?	¿Qué son los alimentos?



POSIBLES RESPUESTAS

LIVEWORKSHEETS

Elaboremos un Plan de acción que nos oriente a realizar esta investigación. Respondemos



PLAN DE ACCIÓN	
Pregunta	**Respuesta**
¿Qué sabemos sobre los alimentos?	
¿Qué queremos saber sobre el bienestar físico?	
¿Qué información buscarás y dónde?	
¿Cómo organizarás la información?	

Llegó el momento de leer información y la analizamos



Recuerda que las fuentes consultadas, como libros, revistas, enciclopedias, entre otras, deben ser confiables y válidas, es decir, deben ser producto de investigaciones que se publicancon el fin de compartir conocimientos.

Ahora, es necesario leer y comprender la información para compararla con la explicación inicial que has planteado.

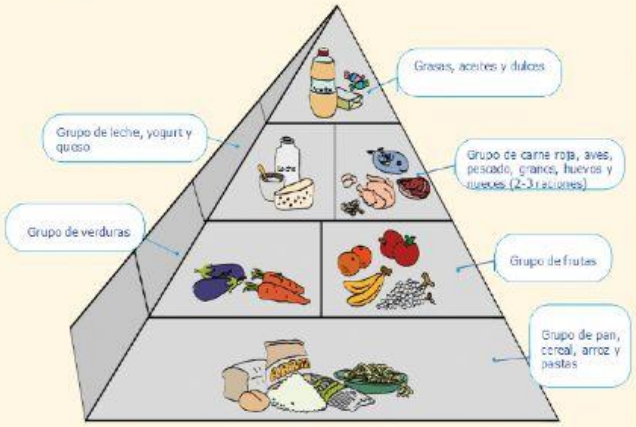


LIVEWORKSHEETS

Los alimentos

Los alimentos son sustancias que tienen nutrientes necesarios para proporcionar energía y así el organismo pueda cumplir con todas las funciones vitales. Los nutrientes se encuentran en diferentes alimentos, por ello la necesidad de consumirlos de forma variable.

"No es fácil lograr el equilibrio adecuado de nutrientes en la dieta humana, pero los nutricionistas han tratado de conseguirlo. El resultado es la Pirámide guía de la alimentación".



Es importante tener en cuenta "cuántas raciones de cada grupo se debe comer cada día para mantener una dieta sana. Los alimentos ricos en carbohidratos aparecen en la base de la pirámide. En la parte superior están los alimentos que deben comerse con moderación como grasas y dulces". Por lo tanto, todos los días debes comer una amplia variedad de alimentos y limitar la ingestión de comidas con grasa y azúcar.



Los alimentos y la salud

Una alimentación saludable proporciona nutrientes necesarios para nuestro organismo, lo que ayuda a su buen funcionamiento y, por lo tanto, a tener salud, disminuyendo la posibilidad de enfermarnos.

"Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es el estado completo, bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades[...] La salud se ve afectada de manera positiva o negativa de acuerdo con los estilos de vida de las personas. Estos son un conjunto de comportamientos que desarrolla un individuo, que pueden resultar beneficioso o nocivo para la salud".

"Para mantener un estilo de vida saludable, las personas deberían:

- Comer balanceadamente.
- Consumir al menos dos litros de agua al día.
- Realizar actividades físicas de manera regular.
- Mantener el aseo del cuerpo.
- Llevar una vida tranquila y con buen humor."





En la lectura anterior se menciona "sobre la importancia de la pirámide alimenticia, ¿pero qué cantidad de alimentos necesitas consumir realmente? Ello depende del tipo de actividad física que desempeñas y de la edad, talla, masa corporal y sexo".

"Si sabemos la cantidad de porciones recomendadas de cada alimento de acuerdo a lo presentado en la pirámide alimenticia y, además, conocemos la cantidad de kilocalorías que debemos consumir en un día, ¿qué necesitamos saber para confeccionar una dieta balanceada? O planteado de otra manera,
¿será lo mismo consumir una rebanada de pan blanco que de pan integral? ¡Claro que no! Para confeccionar una dieta balanceada en cuanto a nutrientes y actividades realizadas, debemos conocer la cantidad de calorías que tiene cadaalimento".

LIVEWORKSHEETS



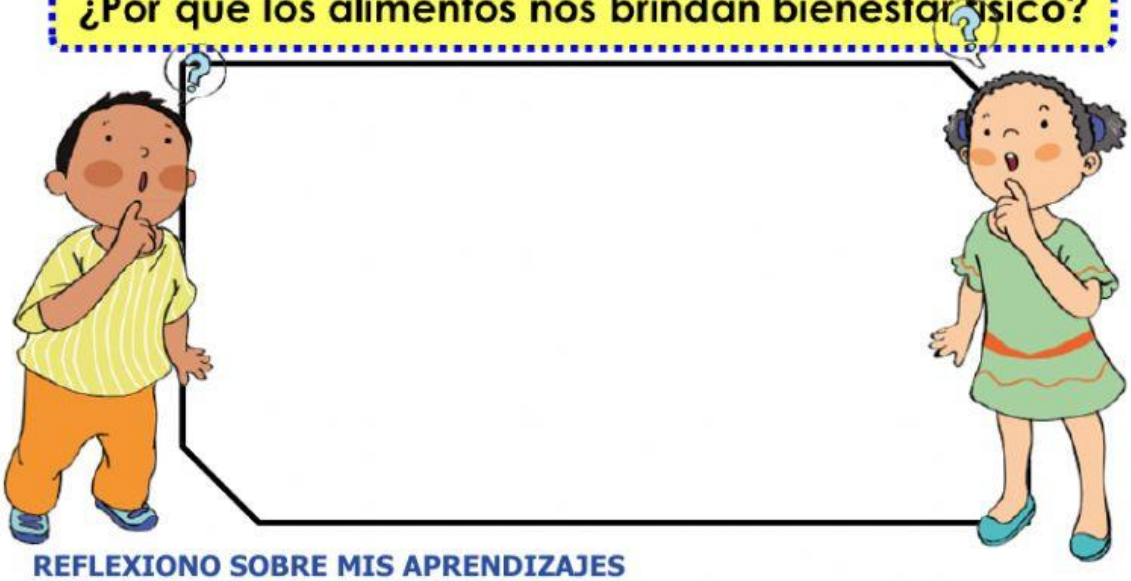
Recuerdo lo leído:

Los alimentos en estado natural nos proporcionan energía y nutrientes para el buen desarrollo y funcionamiento de nuestro cuerpo, y para tener un buen estado que nos permita afrontar y superar enfermedades.

Para estar saludables, necesitamos estar en buena condición física, emocional y social.

Después de analizar la fuente de información, damos nuestras respuestas a la pregunta de indagación nuevamente.

¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?



REFLEXIONO SOBRE MIS APRENDIZAJES

Marco con una X, según mis avances.			
¿Qué aprendí?	**Lo logré**	**Lo estoy intentando**	**Necesito apoyo**
Respondí las preguntas de indagación dando mis posibles respuestas			
Elaboré mi plan de acción sobre los alimentos			
Expliqué, usando información de fuentes confiables, por qué los alimentos son necesarios para una buena salud física			

LIVEWORKSHEETS