

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 7

"Cuidamos nuestra salud aprovechando y conservando nuestro ambiente"

ACTIVIDAD

Conozco los alimentos y las funciones que cumplen en el organismo

Nuestro propósito

Hoy investigaremos y explicaremos por qué es necesario consumir diversos tipos de alimentos, para ello elaboraremos explicaciones iniciales a la pregunta de investigación, organizaremos un plan de acción, analizaremos fuentes de información confiable y elaborar una respuesta final a la pregunta de investigación.

El producto de hoy

Explicación final con información científica por qué es necesario consumir diversos tipos de alimentos.



¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré los siguientes pasos:

COMPETENCIA	PASOS (CRITERIOS)
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	Utilizar y analizar la información científica de diversas fuentes para responder la pregunta de investigación. Explicar con información científica por qué es necesario consumir diversos tipos de alimentos.



¡EMPEZAMOS!

- **Lee** atentamente el caso de Tomás

Una mañana luego del desayuno, Tomás observó la lista de compras para su casa, la cual contenía lo siguiente:

✓ 1 kg. de arroz

✓ 2 kg. de pescado

✓ Tomates

✓ Camote

✓ Sandía

✓ Mandarina

✓ Lentejas

✓ Paliar

Al ver aquella lista, Tomás decidió escribir también una lista, en la cual incluyó...

✓ Galletas

✓ Caramelos

✓ Gominas

✓ Paletas

✓ Chocolates

Pero, al completar ambas listas, se dio cuenta de que eran totalmente diferentes. Por ello, se preguntó lo siguiente: ¿por qué la lista de mi casa contiene tanta variedad de alimentos?

Teniendo en cuenta la situación anterior iniciamos nuestra investigación teniendo en cuenta el siguiente proceso.

1. Planteamos la pregunta de investigación.

¿Por qué es necesario consumir diversos tipos de alimentos?

2. Elaboramos una hipótesis

- **Escribe** tus posibles respuestas (explicación inicial) con algunas ideas que tengas sobre la pregunta de investigación.

Yo pienso que debemos consumir diversos tipos de alimentos porque...

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué haré para responder a la pregunta de indagación?

3. Elaboramos un plan para investigar

Plan de acción	Respuestas
¿Cuál es el objetivo de mi investigación?	
¿Qué acciones realizaré para comprobar mis posibles explicaciones?	Primero..... Segundo..... Tercero
¿Qué información buscaras? ¿Dónde lo buscarás? ¿Cómo organizaras la información?	

¡Es el momento de aplicar el plan de acción!

ACTIVIDADES

- **Lee** la información que se encuentra en el anexo sobre la clasificación de los alimentos
- **Observa** la siguiente imagen y responde



¿Cuáles son los alimentos que reconoces?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo los agruparías?

.....

.....

.....

.....

¿Sabías que...?

El pescado no sólo es rico en proteínas y hierro, sino también contiene ácidos grasos esenciales, como el omega-3, que nos protegen de enfermedades cardiovasculares.



- **Completa** el siguiente cuadro con los alimentos que consumen o producen en tu comunidad.

Alimentos energéticos	
Alimentos constructores	
Alimentos protectores	

- **Responde** las siguientes preguntas:

¿Qué alimentos predominan en tu comunidad?

.....

¿Cuál de los alimentos consideras que debes consumir con mayor cantidad en tu dieta?
¿por qué?

.....

¿Qué pasaría si consumen un sólo tipo de alimento?

.....

.....

Recuerda:

Que para mantener una buena salud se debe consumir de 6 a 8 vasos de agua y realizar como mínimo 30 minutos de actividad física al día.



4. Comparamos o verificamos las respuestas que elaboramos al iniciar la actividad:

Vuelve a leer tus "explicaciones iniciales", ¿estás de acuerdo con ellas?, (SI) (NO) ¿por qué? ¿en qué has mejorado?

- **Escribe** una nueva respuesta (explicación final) para la pregunta de investigación



¿Por qué es necesario consumir diversos tipos de alimentos?

Responde la pregunta completando el siguiente cuadro.

Clasificación	Algunos ejemplos	Debemos consumirlo porque contiene	Beneficios para nuestra salud
Alimentos de origen vegetal	Frutas y verduras	Vitaminas y minerales	Permite el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y la prevención de enfermedades.
Alimentos de origen animal			
Energéticos			
Constructores			
Productores			

5. Evalúa tus aprendizajes en el siguiente cuadro

¿Qué hiciste para investigar?	lo logré	Necesito mejorar
Utilicé y analicé la información científica de diversas fuentes para responder la pregunta de investigación.		
Explicé con información científica por qué es necesario consumir diversos tipos de alimentos.		

Clasificación de los alimentos según su origen (Anexo)

• **Las frutas y verduras** contienen vitaminas, minerales y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y la prevención de enfermedades.

• **Los alimentos de origen animal** ayudan a la formación, crecimiento y mantenimiento de tu cuerpo, pues contienen proteínas, que son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo; y micronutrientes, como vitamina A, vitamina D y vitaminas del complejo B; y minerales como el hierro y el zinc, que previenen la anemia y contribuyen al desarrollo de nuestras defensas contra las enfermedades.

• **El huevo** es un alimento importante por el aporte de proteína que contribuye al mantenimiento de un buen estado nutricional, así como al crecimiento y desarrollo en niños, adolescentes y gestantes.

• **Las menestras**, como las lentejas, los frijoles, las arvejas, las habas, los pallares, garbanzos entre otros, constituyen una buena fuente de proteína de origen. Además, contienen fibra, vitaminas y minerales. Del mismo modo, son fuente de carbohidratos que brindan energía.

• **El consumo excesivo de azúcares, arroz, pan y fideos** contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades.



Los alimentos de los dos últimos grupos contienen vitaminas y minerales que nos ayudan a estar sanas y sanos.

Clasificación de los alimentos según su función

Energéticos

Son los alimentos que brindan energía a nuestro organismo para su buen funcionamiento. Forman parte de este grupo los alimentos que contienen carbohidratos y grasas como: cereales, pan, papa, yuca, camote, pituca, arracacha, productos azucarados, mantequilla, aceite, entre otros.

Constructores

Son los alimentos que nos aportan proteínas. Además, se encargan de construir y regenerar nuestras células y tejidos en el cuerpo.

Protectores

Son los alimentos que aportan vitaminas y minerales, los cuales son importantes para regular el buen funcionamiento de nuestro organismo y también para protegerlo. Dentro de este grupo, están todas las frutas y verduras.

