# MI EVIDENCIA

**Área: Ciencia y Tecnología**
**Fecha: 06/09/2021**

## Comprendemos la importancia de los carbohidratos en la salud.

**Hoy vamos a proponer una respuesta inicial a la pregunta de investigación y elaboraremos un plan de acción para comprobar su explicación.**

### Lee la siguiente situación.

Luis, luego de haber comprobado la cantidad de azúcar que poseen las gaseosas y cómo influye en el deterioro de su salud, aún tiene una duda.

El año pasado había escuchado comentar a su hermana, cuando participaba de sus actividades de Aprendo en Casa, que hay alimentos que contienen azúcares naturales beneficiosos para la salud. Por ello, le gustaría investigar sobre este tema.

**Organiza tus ideas y escribe tus posibles respuestas (HIPÓTESIS) a la pregunta de investigación.**

**¿Cómo influyen los azúcares de los alimentos en la salud?**

.....

.....

.....

**POSIBLES RESPUESTAS**

**Una hipótesis** es una respuesta tentativa a una pregunta que deseo investigar. Es una suposición sobre algo, por lo que podría ser posible o no.

**Elabora tu plan de acción para hacer tu investigación. ¡Manos a la ciencia!**

LIVEWORKSHEETS

| PLAN DE ACCIÓN | |
|---|---|
| **Ayúdate con las siguientes preguntas:** | **Escribe tus respuestas.** |
| ¿Qué necesitas averiguar? | |
| ¿Dónde y cómo obtendrás información? | |
| ¿Cómo debes usar la fuente de información para obtener lo que necesitas? | |
| ¿Qué debes anotar de esta información? | |

**Ahora lee el siguiente texto para recoger datos y analizar los resultados. Puedes buscar otras fuentes de información.**

## ¿Azúcares buenos para la salud?

En los alimentos que consumimos a diario, encontramos un tipo de nutrientes llamado carbohidratos o azúcares. Este tipo de nutrientes es el encargado de otorgarnos energía para nuestras actividades diarias.

Hay carbohidratos o azúcares simples, y carbohidratos o azúcares complejos. Son simples, porque son descompuestos rápidamente por el organismo para ser usados como fuente de energía. Si nuestra actividad no es intensa, se convertirán en grasa y provocarán enfermedades como la obesidad o la diabetes.

Los carbohidratos simples los podemos encontrar en refrescos, gaseosas, jugos, papas fritas, fideos, pan con azúcar refinada, caramelos, tortas, etc. También, incluyen los tipos de azúcar que se encuentran naturalmente en frutas, verduras y leche.

Por otro lado, los carbohidratos complejos nos brindan fibra, vitaminas y minerales. Su absorción en nuestro organismo es mucho más lenta y son recomendables para las personas que tienen una actividad física constante.

La avena es una de las mejores fuentes de carbohidratos saludables y una de las más completas en lo que a nutrientes se refiere; también, lo son los frijoles, los granos de trigo, la quinua, la cebada, los frutos secos, el maíz, el camote, etc. Su contenido de fibra nos ayuda a mantener el funcionamiento correcto de nuestro sistema digestivo, sistema nervioso, riñones y corazón.

**Responde las siguientes preguntas:**

**¿A qué nos exponemos si consumimos excesivamente alimentos que contienen muchos azucares?**

LIVEWORKSHEETS

En este tiempo de pandemia, **¿Qué tipo de carbohidratos recomendarías consumir?, ¿por qué?**

Si Luis es un niño deportista, **¿Qué tipo de alimentos con azúcar le aconsejas consumir?, ¿por qué?**

**Ahora, contrasta tu respuesta inicial a la pregunta de investigación con las nuevas ideas que hallaste.**

**TU POSIBLE RESPUESTA INICIAL**

¿Cómo podrían influir los azúcares de los alimentos en la salud?

.....

.....

**LO COMPRENDIDO DE LA INVESTIGACIÓN**

¿Cómo influyen los azúcares de los alimentos en la salud?

.....

.....

.....

**Escribe tu respuesta definitiva a la pregunta que investigaste.**

**Tu respuesta FINAL (CONCLUSIÓN)**

.....

.....

**Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:**

| Mis aprendizajes | Lo logré. | Lo estoy intentando. | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
|---|---|---|---|
| Presenté explicaciones iniciales y finales de acuerdo con la pregunta de investigación. | | | |
| Expliqué a partir de información confiable, la influencia de los azúcares de los alimentos en la salud. | | | |

LIVEWORKSHEETS