

DÍA JUEVES 17

*ASIGNATURA: **CIENCIAS NATURALES**

*APRENDIZAJE (S) ESPERADO (S): Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del Plato del Bien Comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación. Explica las características equilibrada e inocua de la dieta, así como las del agua simple potable.

ACTIVIDAD DEL LIBRO DE TEXTO

ACTIVIDAD 1.- LEER LA SIGUIENTE INFORMACIÓN EN EL LIBRO DE TEXTO DE CIENCIAS NATURALES PÁG. 13 A LA 16 Y CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.



Por otra parte, la nutrición es el proceso por el cual el organismo obtiene de los alimentos y las bebidas ingeridos los nutrimentos que necesita. Es un proceso complejo que se lleva a cabo en el sistema digestivo, donde los alimentos son reducidos hasta una forma simple que el organismo puede asimilar, utilizar y desechar con una adecuada hidratación.

Los nutrimentos son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento. Se clasifican en proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales.

Las proteínas provienen de alimentos de origen animal, como la carne, los huevos, la leche y sus derivados; y de origen vegetal, como las leguminosas: frijol, soya, lenteja y garbanzo. El organismo las utiliza para formar y reparar tejidos.



Los carbohidratos proporcionan energía y se encuentran principalmente en cereales como el maíz, el arroz, la avena y el trigo; en tubérculos como la papa, el camote y la yuca, y en las frutas.

Las grasas o lípidos se encuentran en los aceites, en ciertos vegetales, y en algunas semillas como el cacahuate, el girasol y el ajonjolí. También aportan energía y es recomendable no consumirlos en abundancia: el exceso lleva al sobrepeso y a la obesidad.

LIVEWORKSHEETS

Las vitaminas y los minerales se encuentran en las verduras y frutas. Estos nutrimentos permiten mantener un crecimiento y un desarrollo saludables, y además ayudan a prevenir enfermedades.

Una dieta es saludable si cumple con determinadas características: completa, equilibrada, variada, suficiente e inocua. Para ser completa debe incluir alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer; para que sea equilibrada dichos alimentos deben estar en proporción adecuada. Recuerda que cada persona tiene hábitos de alimentación distintos; por lo tanto, debes combinar tus bebidas y alimentos sin tener periodos muy largos de ayuno. Por ejemplo, en un día trata de aumentar tu consumo de verduras y frutas, combínalas con diferentes porciones de cereales como tortilla de maíz, pan integral o bolillo, un huevo entero a la semana, arroz y frijoles acompañados de leche descremada y de agua simple potable de acuerdo con las recomendaciones de la Jarra del Buen Beber para una adecuada hidratación.



PREGUNTAS



1.- ¿Qué características debe de tener una dieta saludable?

2.- ¿Qué clases de alimentos debe de incluir el plato de Bien Comer?

3.- ¿Qué nutrimentos podemos obtener de las frutas y verduras?

4.- ¿Menciona 3 tipos de cereales?

5.- ¿Qué líquidos no debemos de consumir según la jarra de buen beber?

LIVEWORKSHEETS

6.- ¿Qué aparato de nuestro cuerpo se encarga de la nutrición y alimentación donde los alimentos son reducidos de una forma simple?

7.- ¿Provienen de los productos de origen animal?

8.- ¿Menciona algunas leguminosas?

9.- ¿Proporcionan principalmente la energía de nuestro cuerpo?

10.- ¿Al consumirlo en forma excesiva en nuestro cuerpo puede producir obesidad, se encuentran en los aceites y algunos vegetales, también produce energía al cuerpo?

ACTIVIDAD DE REFORZAMIENTO

ACTIVIDAD 2.- UBICAR LOS SIGUIENTES NUTRIMENTOS EN LA LÍNEA CORRESPONDIENTE.

- Lípidos o grasas
- Proteínas
- Vitaminas y minerales
- Carbohidratos

1. Provienen de alimentos de origen animal (como la carne, huevos, leche y sus derivados) y de origen vegetal (como las leguminosas): _____.
2. Se encuentran en los aceites, en ciertos vegetales y en algunas semillas: _____.
3. Se encuentran principalmente en los cereales, en tubérculos y en las frutas: _____.
4. Se encuentran en las verduras y frutas: _____.

LIVEWORKSHEETS

ACTIVIDAD 3.- ACOMODAR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS DE ACUERDO AL NUTRIMENTO QUE PROPORCIONAN.

aceite	plátano	lenteja	semilla de girasol
camote	jitomate	soya	huevo
pepino	arroz	papa	cacahuate
leche	manzana	pan	mantequilla

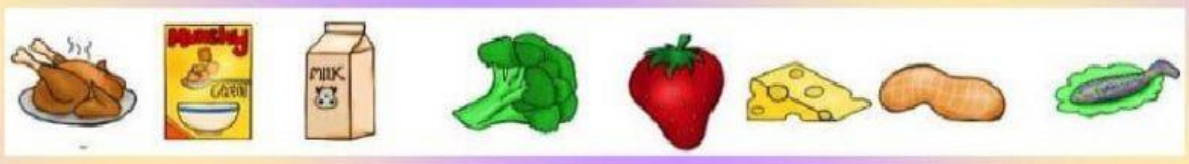
Proteínas	Carbohidratos	Grasas y lípidos	Vitaminas y minerales

LIVEWORKSHEETS

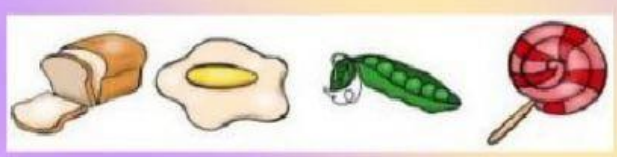
El Plato Del Bien Comer



CORTAR Y PEGAR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS EN EL PLATO DE BUEN COMER.







LIVEWORKSHEETS