

	ESCUELA ADVENTISTA DE HUALPÉN Ciencias Naturales Prof.: Luis Martínez Silva	GUÍA DE APRENDIZAJE 5° Año <i>"Alimentos y Nutrición"</i>	Validación
Nombre:			
Objetivo de Aprendizaje: OA 05 - Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones) reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.			Porcentaje de logro.
HABILIDADES: Comprender, Analizar, Evaluar.			

I.- Observa la pirámide alimenticia y contesta las aseveraciones que se encuentran a continuación. Coloca V o F según corresponda.



- _____ Debemos ingerir proteínas varias veces a la semana.
- _____ Debemos ingerir cereales y legumbres todos los días
- _____ En el nivel 1 se encuentran los alimentos energéticos.
- _____ Las vitaminas y minerales se deben consumir todos los días.
- _____ En el nivel 2 se encuentran los alimentos reguladores.
- _____ Los lácteos se consumen varias veces a la semana.
- _____ En el nivel 3 se encuentran los alimentos constructores.

II.- Lee con atención y contesta las siguientes preguntas.

- a) Los alimentos reguladores son básicos para:
- b) Los alimentos constructores son básicos para:
- c) Los alimentos energéticos son básicos para:

III.- Observa el video y contesta las siguientes preguntas:

https://www.youtube.com/watch?v=WvO_wULJnBE&t=43s

1.- Una alimentación saludable debe ser:

- a)** Completa y con alimentos que contengan todos los nutrientes.
- b)** Incompleta y con alimentos que contengan todos los nutrientes.
- c)** Solo con alimentos del primer nivel de la pirámide alimenticia.
- d)** Solo con alimento del quinto nivel de la pirámide.

2.- Los nutrientes son:

- a)** Hidratos de carbono, grasas o lípidos, proteínas, agua, vitaminas.
- b)** Solo hidratos de carbono y grasas.
- c)** Proteínas, grasas, agua y verduras.
- d)** Solo agua y vitaminas.

3.- Los hidratos de carbono aportan:

- a)** Vitaminas al cuerpo
- b)** Energía al cuerpo
- c)** Grasas al cuerpo
- d)** Ninguna de las anteriores

4.- Las grasas o lípidos aportan:

- a)** Ayudan en la absorción del oxígeno
- b)** Solo energía
- c)** Energía y ayudan en la absorción de vitaminas.
- d)** No ayudan en nada

5.- Las grasas saludables son:

- a)** Mantequillas, quesos, carnes
- b)** Oleaginosas, aceite vegetal y paltas
- c)** Solo carnes rojas
- d)** No está la respuesta correcta.

6.- Las proteínas son nutrientes que:

- a)** Forman tejidos de nuestro cuerpo
- b)** Transportan vitaminas
- c)** Refuerzan nuestro sistema inmune
- d)** Todas son correctas

6.- Las vitaminas y sales minerales son:

- a)** Son nutrientes que nos ayudan a estar sanos
- b)** Son nutrientes que ayudan al cuerpo a cumplir con funciones vitales
- c)** Son Nutriente que encontramos en frutas y verduras
- d)** Son nutrientes sin importancia

- I. Son correctas a y b
- II. Son correctas a, b y c
- III. Son correctas a y d
- IV. Es correcta solo d

La mejor y más eficiente farmacia está en tu forma de cuidarte.

Robert C. Peale