

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.

Las **vitaminas** y los **minerales** se encuentran en las verduras y frutas. Estos nutrientes 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 nutrientes 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?



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

7.- ¿Proviene 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. Proviene 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:  
\_\_\_\_\_.

**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

# El Plato Del Bien Comer



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

