

MODULO 9

GRADO: 5 AROMO - JACARANDÁ

DOCENTE: SONIA VALENTIN

TEMA: La Alimentación y la Salud

La Nutrición en el ser humano

CONTENIDOS:

- La alimentación.
- Tipos de alimentación.
- Tipos de alimentos.
- Nutrientes: materiales que constituyen los alimentos.
- Tipos de nutrientes: función y fuente.
- Transformaciones en los alimentos: modificación mecánica y por variación de temperatura.

ACTIVIDADES:

DIA 1

13/05

Copiar en la carpeta el siguiente texto.

La alimentación y la salud

Todos los seres vivos deben alimentarse para vivir y mantenerse sanos. Durante miles de años, los seres humanos vivieron de la recolección de frutos, de la caza y de la pesca. En la actualidad, basta con ir a un supermercado para adquirir los alimentos que necesitamos. Una alimentación sana nos permite tener un buen estado de salud física y mental, ya que favorece el adecuado desarrollo y el buen funcionamiento del cuerpo, y mejora las defensas contra las enfermedades.

Los seres humanos somos omnívoros: podemos comer alimentos de origen vegetal y de origen animal.

En las etiquetas de los alimentos envasados aparece la información sobre su valor nutricional.

Un vaso de jugo de naranja recién exprimida contiene la cantidad de vitamina C que necesitamos en un día.

Los alimentos aportan energía. Según las actividades que realizan, las personas consumen diariamente distintas cantidades de energía.

Antes de consumir un alimento envasado es importante observar la fecha de vencimiento. Los productos vencidos o mal conservados pueden tener microorganismos que afectan nuestra salud.

Una alimentación saludable debe aportar todos los nutrientes que el organismo necesita, en la cantidad y en la proporción adecuada.

Luego de copiar y leer el anterior texto resolver las siguientes actividades:

1) Unir según corresponda teniendo en cuenta el tipo de alimentación:

- | | |
|---------|-----------|
| • Tigre | herbívoro |
| • Oso | omnívoro |
| • Oveja | carnívoro |

2) Si ordenas las sílabas de cada grupo encontrarás los nombres de tres problemas relacionados con la alimentación.

TRI NU CIÓN DES

SI O DAD BE

XI CA TO IN CIÓN

3)¿Qué actividad piensas que requiere mayor gasto de energía : el atletismo o el trabajo de una oficina?¿Por qué?

4)Dibujar 3 animales y coloca debajo de cada uno de ellos si son :
Herbívoros, omnívoros o carnívoros.

1) Leemos y nos informamos :

La alimentación es una necesidad vital para cualquier ser vivo sabemos que no podemos vivir sin alimentos. Por ésta razón, dedicamos una parte de nuestras vidas a comprar alimentos, a cocinarlos y a comerlos.

El desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena forman parte de nuestras actividades diarias. Si no nos alimentamos, o si lo hacemos de manera deficiente, nuestra salud se perjudica.

2) Copiamos en la carpeta :

Tipos de Alimentación:

Los seres humanos somos omnívoros, es decir, tenemos la capacidad de alimentarse con productos tanto de origen vegetal como de origen animal.

Si bien todas las personas debemos satisfacer la necesidad de alimentación, el modo en que nos alimentamos puede variar, según el lugar donde se vive, las diferencias culturales, las creencias religiosas, las tradiciones, las modas y los recursos económicos. Por ejemplo algunas personas deciden ser vegetarianas. Las personas que tienen una alimentación vegetariana optan por comer solamente vegetales. Otras personas, en cambio, eligen ser naturistas y basan su alimentación en el consumo de determinados alimentos naturales, es decir, aquellos alimentos que no pasaron por procesos industriales.

3) Leer muy atentamente:

Comidas, alimentos y nutrientes:

Cuando se habla de **alimento** se hace referencia a cualquier sustancia o mezcla de sustancia que aportan a un organismo los materiales y la energía necesarios para que pueda seguir viviendo.

La **comida**, en cambio, consiste en la preparación de distintos alimentos que se han seleccionado previamente. Por ejemplo, una milanesa con puré es el resultado de elaborar una comida con los siguientes ingredientes: carne de vaca, huevos, perejil, pan rallado, papas, sal, etc. Todos estos ingredientes son alimentos.

Los alimentos están compuestos por sustancias más sencillas, que nuestro organismo necesita para mantenerse e incorporar energía. Esos materiales sencillos se denominan **nutrientes**. Cuando comemos los alimentos que ingerimos son desarmados mediante distintos procesos. Luego de pasar por todos esos procesos, se obtienen los nutrientes que el organismo puede aprovechar. A continuación, esos nutrientes son transportados por la sangre a todo el cuerpo. Los nutrientes se agrupan en cinco clases: los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, los minerales y las vitaminas.

Aunque la alimentación y la nutrición están relacionadas, no son lo mismo. La **alimentación** es una acción voluntaria que consiste en ingerir alimentos. La **nutrición**, en cambio, consiste en una serie de mecanismos a través de los cuales el organismo transforma los alimentos para utilizar los nutrientes que contienen. A diferencia de la alimentación, la nutrición es una acción involuntaria.

Por otra parte es importante recordar que el agua es un material indispensable para la vida y , además, es el que se encuentra en forma más abundante en todos los alimentos. Los alimentos que contienen más agua son las frutas, mientras que los alimentos que contienen menos agua son las semillas .

El cuerpo humano pierde agua a través de la orina, de la materia fecal, de la transpiración y de la respiración. Por eso es importante mantener el equilibrio entre el agua que incorporamos y el agua que eliminamos. No nos olvidemos de incorporar al menos dos litros de agua por día.

IMPORTANTE:

Porcentaje de agua de algunos alimentos:

- almendra 5%
- maní 8%
- miel 18%
- leche 87%
- naranja 90%
- melón 93%
- tomate 94%

4) Hagan una lista de los alimentos que se usan para preparar las siguientes comidas:

- arroz con pollo.
- pizza.

5) En cada oración tacha la opción que no corresponde:

- una comida consiste en la selección y la preparación de distintos **nutrientes/alimentos**.
- Los alimentos están compuestos por sustancias sencillas, llamadas **nutrientes/comidas**.
- una manzana contiene un porcentaje de agua **mayor / menor** que una nuez.

DIA 3

15/05

ACTIVIDADES:

- 1) Leer páginas 56 y 57 del libro de Ciencias Naturales.
Subraya ideas principales.
- 2) Dibujar en tu carpeta el óvalo nutricional.
- 3) Realizar ficha número 16 de la cartilla (página 37)

DIA 4

18/05

ACTIVIDADES:

- 1) Leer páginas 58 y 59 del libro de Ciencias Naturales.
- 2) Subrayamos las ideas principales .
- 3) Realizra ficha número 17 de la cartilla (página 38).
- 4) Dibuja el grupo de los carbohidratos , lípidos y proteínas.
Escribe ¿cuál es su función?

DIA 5

19/05

ACTIVIDADES:

1) Leer muy atentamente los siguientes títulos y escribe sobre qué piensas que tratarán cada uno de dichos temas :

- Modificaciones en los alimentos por una acción mecánica: _____

- Modificaciones en los alimentos por variación de temperatura: _____

2) Leer páginas 60 y 61 del libro de Ciencias Naturales. Completar ficha 18 de la cartilla (sólo página 41).

¡EXCELENTE TRABAJO!