

GUÍAS DE TRABAJO CIENCIAS NATURALES

LOS ALIMENTOS:



Importancia: los alimentos son importantes porque nos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para realizar nuestras actividades diarias. Nos mantienen fuertes y sanos, podemos correr, saltar, escribir y pensar.



Clasificación de los alimentos:

Los alimentos contienen sustancias esenciales o nutrientes, como los carbohidratos, los lípidos, las proteínas, las vitaminas y los minerales, que permiten el buen funcionamiento de nuestro organismo.

De acuerdo con la función que cumplen en nuestro organismo se clasifican en **energéticos, constructores y reguladores.**

TIPOS DE ALIMENTOS	FUNCIÓN
<p>Alimentos energéticos:</p> <p>Pan, fideos, arroz, cereales, azúcar, dulces, mantequilla, maní, aceite.</p> 	<p>Nos proporcionan la energía necesaria para realizar todas nuestras actividades.</p> 
<p>Alimentos constructores:</p> <p>Leche, queso, huevos, carne, pollo, pescado, lenteja.</p> 	<p>Aportan nutrientes para reparar heridas, formar músculos, huesos y sangre.</p> <p>Son indispensables para el crecimiento.</p> 
<p>Alimentos reguladores:</p> <p>Frutas y verduras (banano, manzana, piña, melón, naranja, lechuga, brócoli, espinaca, tomates, repollo).</p> 	<p>Son indispensables para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y prevenir enfermedades.</p> 

COMPLETO LA RESPUESTA:

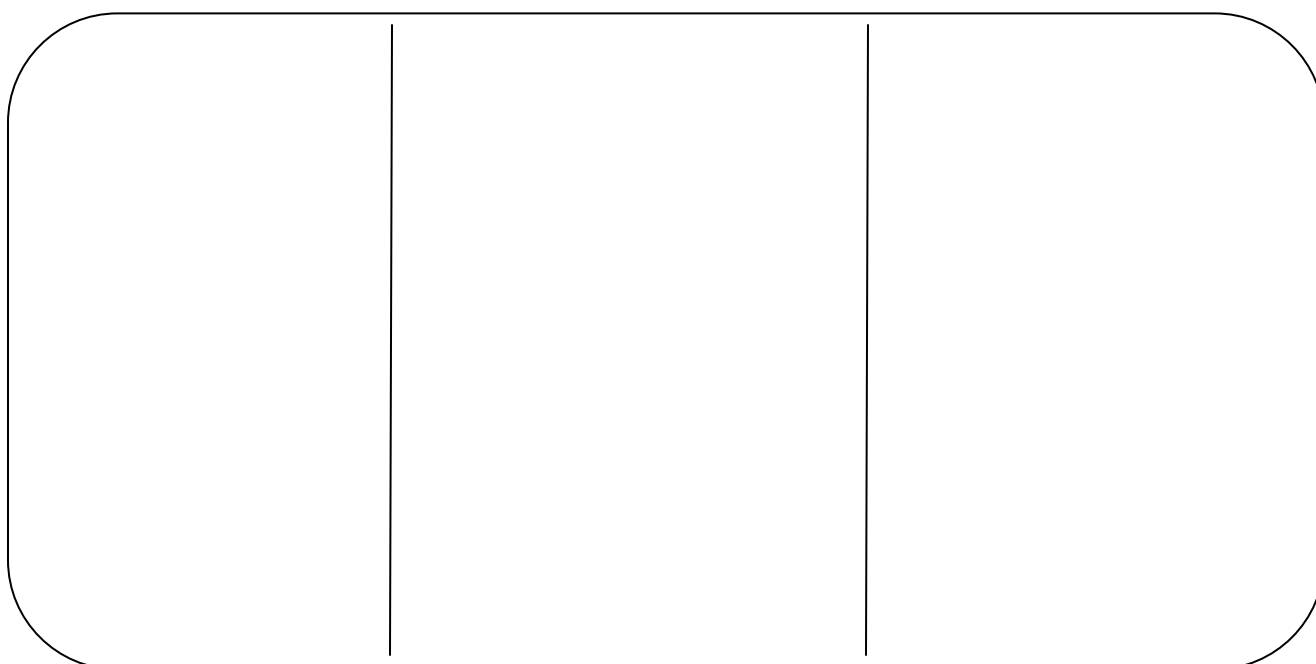
1. LOS ALIMENTOS SON IMPORTANTES PORQUE:

2. LOS ALIMENTOS SE CLASIFICAN EN:

3. COMPLETA EL CUADRO ESCRIBIENDO ALIMENTOS SEGÚN SE CLASIFIQUEN:

ENERGÉTICOS:	REGULADORES	CONSTRUCTORES
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

4. DIBUJO TRES (3) ALIMENTOS DE CADA GRUPO:



En familia podemos realizar diferentes actividades, como leer artículos de periódicos, revistas y cocinar; lee el siguiente texto:

NOTAS SALUDABLES

¿SABIAS QUÉ...?

Una correcta alimentación, es fundamental para conseguir un buen estado de salud, comienza por un desayuno adecuado. La familia debe tratar de organizar su tiempo para disfrutar de un buen desayuno.

No se debe sustituir nunca un desayuno, éste admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir:

- ✓ un lácteo (leche con o sin azúcar o cacao, yogur o queso)
- ✓ un cereal (pan, tostadas, cereales, galletas o bizcochos)
- ✓ una fruta o su zumo (cualquier variedad)
- ✓ un dulce (mermeladas, miel)
- ✓ una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla, margarina),
- ✓ en ocasiones huevo o jamón o salchicha

Los niños(as) que van a la escuela sin desayunar presentan una disminución de su capacidad física máxima, de su resistencia al esfuerzo, de su fuerza muscular, de su capacidad de concentración y de su capacidad de aprendizaje.

¡RECUERDA DESAYUNAR TODOS LOS DÍAS!

ACTIVIDAD A REALIZAR: Busca y recorta de revistas o periódicos imágenes de diversos alimentos que hagan parte de un desayuno saludable. Organízalos en cuatro opciones diferentes, así tendrás varios menús.



DESAYUNO No. 1

DESAYUNO No. 2

DESAYUNO No. 3

DESAYUNO No. 4

Practica en familia y bajo supervisión de un adulto la siguiente receta:

VAMOS A COCINAR

TORTA DE ZANAHORIA

Ingredientes

- **2 tazas** harina de trigo
- **4** huevos
- **2 tazas** zanahorias ralladas
- **2 tazas** azúcar
- **1 taza** aceite de maíz o girasol
- **1 cucharadita** canela en polvo
- **1 cucharadita** polvo para hornear
- **1 cucharadita** bicarbonato
- **1/2 cucharadita** sal



Preparación

1. Mezcla el aceite y la zanahoria en la licuadora hasta que tenga consistencia de puré.
2. Lleva la mezcla a un recipiente y añade los ingredientes y revuelva hasta que todo esté incorporado.
3. Prepara el molde para la mezcla (agregar harina y mantequilla para que no se pegue)
4. Vierte la mezcla en el molde y cocine en el horno por 30 minutos, está lista cuando el cuchillo salga limpio.
5. Sirve y comparte con tu familia.

¿SÉ CUÁLES ALIMENTOS NO PUEDO CONSUMIR?

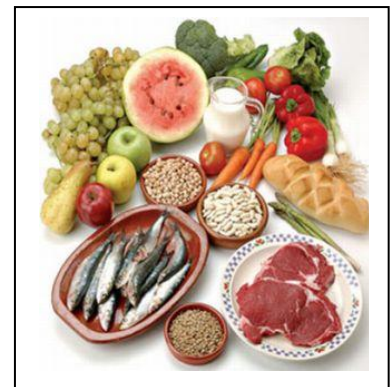
ESCRIBO DICHS ALIMENTOS:

BUSCA EN LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS LOS NOMBRES DE DIFERENTES ALIMENTOS, ENCIERRA O COLOREA.

ALIMENTOS

W	N	Ñ	G	K	Q	O	H	U	E	V	O	S	S	W
N	V	W	U	G	F	R	U	T	A	P	H	B	Q	P
K	B	Q	X	H	Y	J	O	Ñ	W	F	X	T	V	P
X	U	I	F	V	L	R	P	D	O	U	M	Y	E	M
H	S	P	G	I	L	G	H	Ñ	R	L	B	Q	R	Q
Z	Ñ	V	W	W	G	Y	L	E	C	H	E	A	D	Q
H	A	H	O	R	T	A	L	I	Z	A	S	P	U	I
K	L	T	D	J	K	M	A	C	H	W	A	T	R	K
J	J	J	L	V	W	C	J	V	N	M	F	Q	A	M
R	S	P	E	S	C	A	D	O	Ñ	Ñ	Z	S	X	
H	W	Q	Z	G	H	R	L	S	O	O	R	V	W	I
Y	O	E	Z	E	J	N	Y	C	E	L	L	Y	T	N
X	V	G	B	K	L	E	V	N	Ñ	G	I	D	D	R
Ñ	L	F	J	G	H	H	O	N	A	Y	R	R	G	U
K	Y	U	J	Y	K	L	R	P	Y	X	W	C	Ñ	U

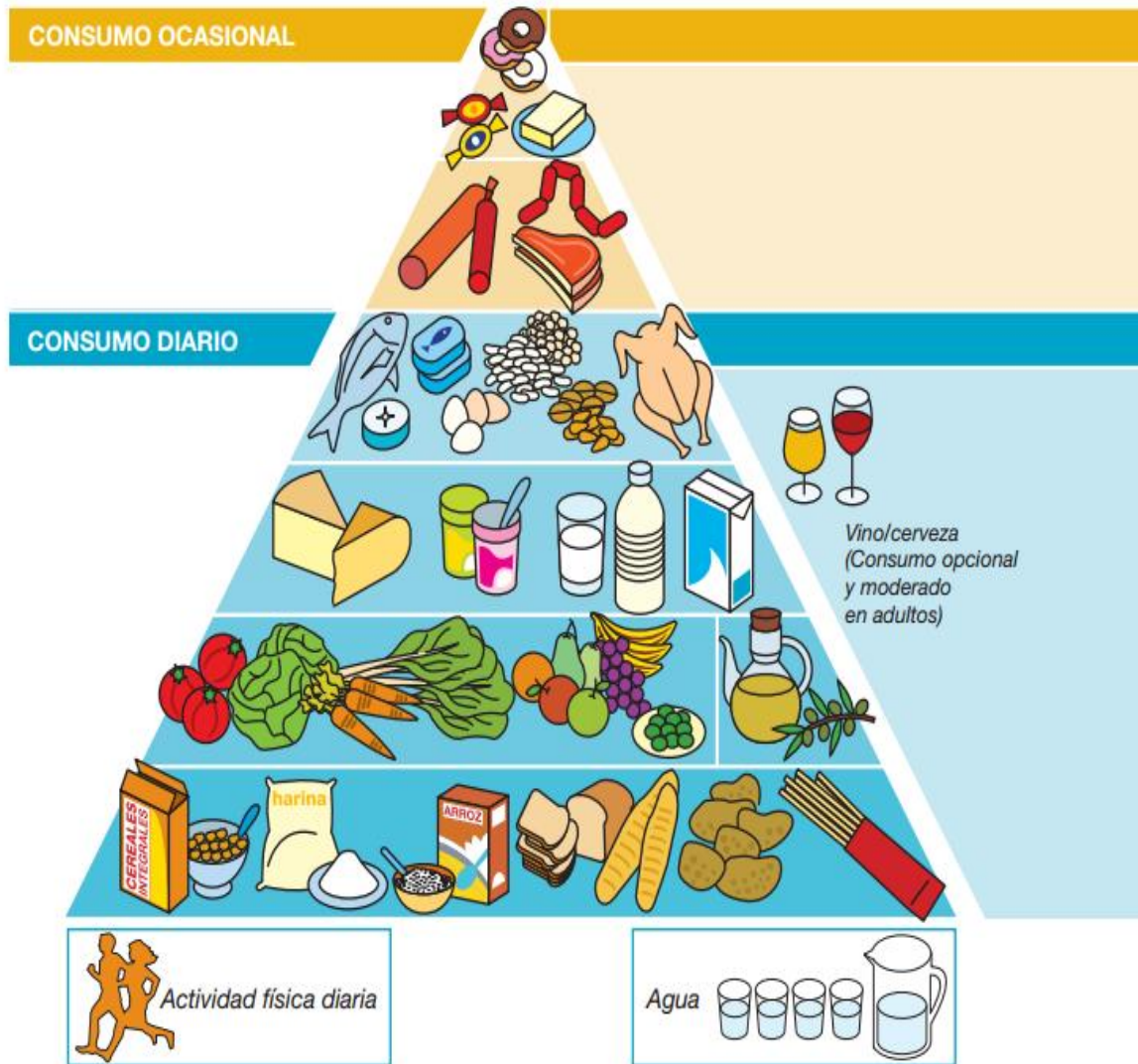
- CARNE
- FRUTA
- HORTALIZAS
- HUEVOS
- LECHE
- PESCADO
- VERDURAS



ESCRIBO ORACIONES CON LAS PALABRAS: CARNE, FRUTA, HORTALIZAS, HUEVOS, LECHE, PESCADO Y VERDURAS:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

PIRAMIDE ALIMENTICIA



SEGÚN LA INFORMACIÓN DE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA PUEDO DECIR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____