

COLEGIO NUESTRA SENORA DEL ROSARIO DE FATIMA

MATERIA: Ciencias.

PROFESORA: Luisa de Villalta

FECHA: 4 al 8 de mayo

Indicaciones generales: a partir de esta semana todo el trabajo se debe realizar en el cuaderno de Ciencias teniendo en cuenta lo siguiente:

- Hacer portada mes de mayo
- Escribir fecha y tema.
- Copiar y responder las preguntas tomando como referencia la información proporcionada.
- Si se pide ilustración se puede utilizar cromos, impresiones o dibujos.
- Todas las paginas deben tener margen del color de la materia.
- Se debe trabajar con orden y limpieza.
- No se va a copiar resumen solo se lee la información y se copia y responden las preguntas.
- Enviar foto del trabajo realizado en la semana sábado o domingo a más tardar al correo.

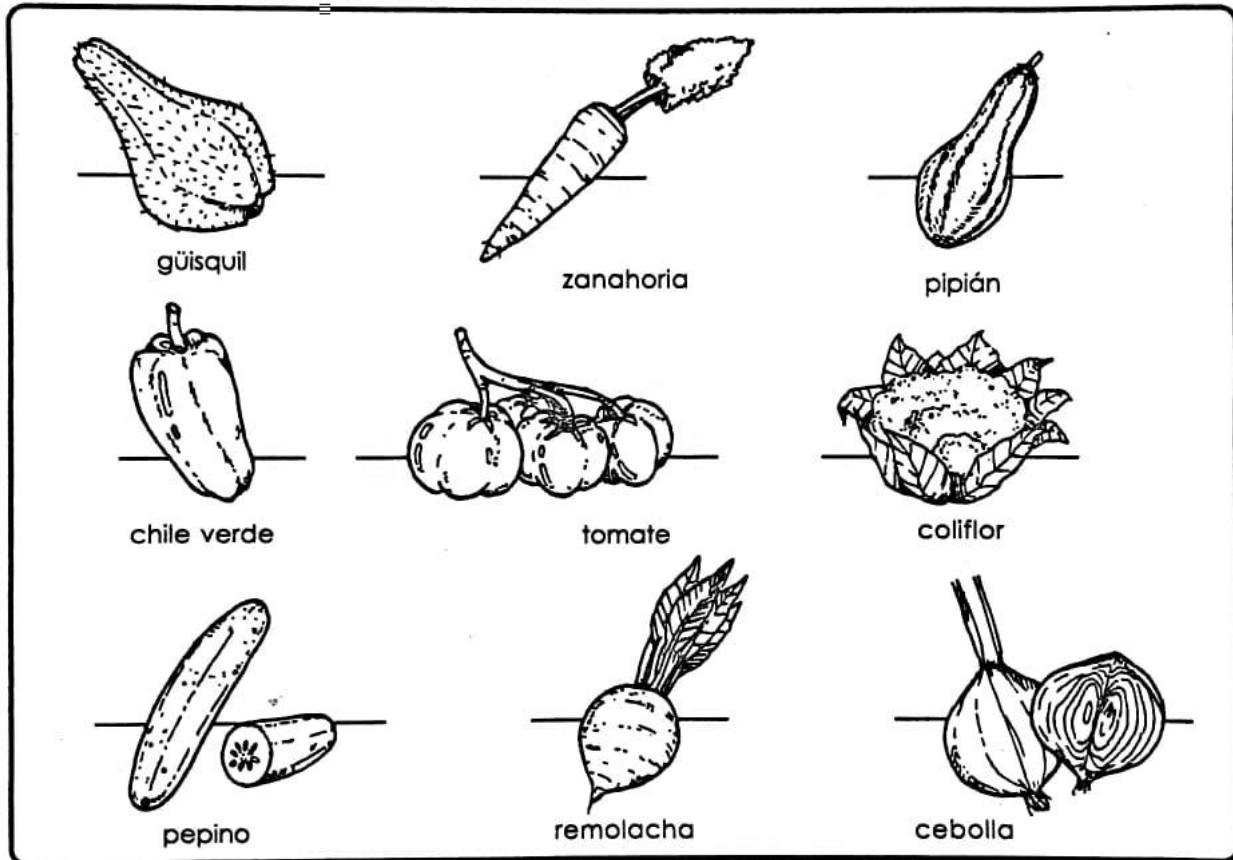
Mayo 1

tema **Alimentos que forman el grupo de las verduras y las hojas verdes.**

Las verduras y hojas verdes deben ser parte de nuestra alimentación diaria, pues a este grupo pertenecen varios alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y poca grasa.

Algunos componentes de estos alimentos ayudan a eliminar residuos de otros alimentos que quedan adheridos a las paredes intestinales, evitando el estreñimiento y otros trastornos digestivos.

Se recomienda consumir verduras como:



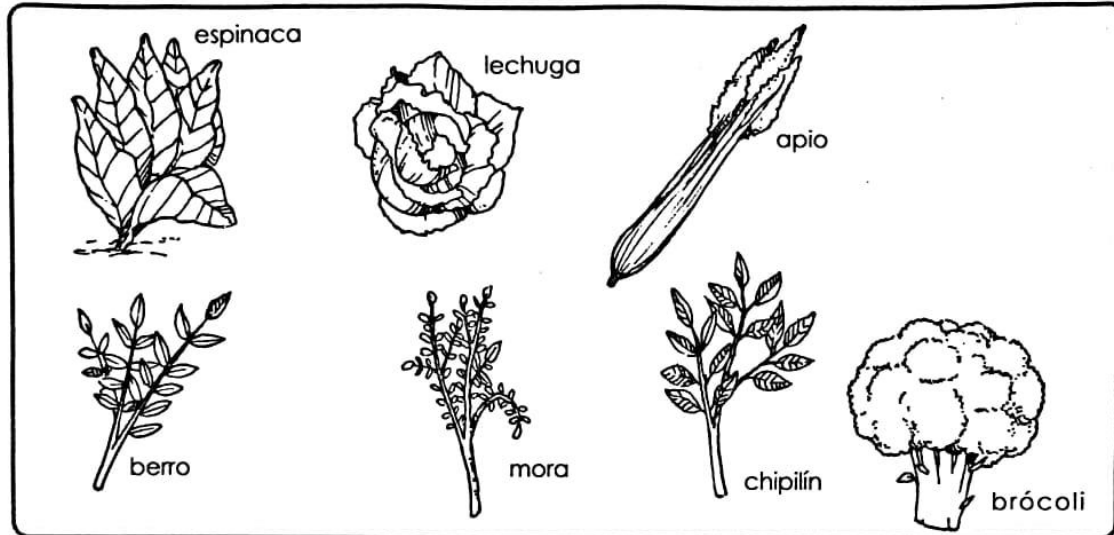
Las verduras son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por eso deben consumirse diariamente.

La mejor manera de aprovecharlas es en crudo, solas o en ensaladas.

Si se hierven, es importante aprovechar su agua para hacer sopas, ya que sus nutrientes quedan en el agua.

Mayo 1.2

Entre las **hojas verdes** que se deben consumir para una alimentación balanceada, tenemos:



Las plantas de hojas comestibles son bajas en calorías, bajas en grasa, altas en proteína, fibra, hierro y calcio, y muy buena fuente de fotoquímicos. Al igual que muchos vegetales contienen antioxidantes que ayudan al organismo a desintoxicarse y protegen la vista. Sobre todo las hojas verde oscuro, poseen grandes propiedades alimenticias ya que son ricas en beta caroteno o vitamina A, vitamina C, calcio, hierro y magnesio.

Preguntas, tema 1

- 1- ¿Por qué deben consumirse diariamente las verduras?
- 2- ¿Qué trastorno digestivo evita el consumo de hojas verdes y verduras?
- 3- ¿Cuáles son las mejores maneras de aprovechar las verduras?
- 4- ¿Cómo ayudan al organismo, las hojas verdes?
- 5- Escribe e ilustra el nombre cinco hojas verdes que se deben consumir para una alimentación balanceada.

Mayo 2

Tema

### **Beneficios del consumo de una dieta diaria balanceada.**

Una dieta balanceada es la que incluye todos los grupos de alimentos que son necesarios para el desarrollo y el buen funcionamiento del cuerpo, y en las cantidades adecuadas. Las niñas y los niños tienen necesidades nutritivas diferentes que los bebés, los adultos y los ancianos, por lo que es recomendable, tomarlas en cuenta cuando se preparan los alimentos, para la familia.

En ocasiones los médicos recomiendan dietas especiales, cuando la persona sufre algún trastorno o enfermedad; pero estas dietas deben ser preparadas y supervisadas, por nutricionistas, según cada caso particular.

Las personas sanas que están creciendo y desarrollándose, deben tener una dieta balanceada.

### **Clasificación de los alimentos de acuerdo a su función.**

De acuerdo a su función principal los alimentos, se clasifican en **energéticos, constructores** y **reguladores**. Esta clasificación no es rígida, ya que los alimentos contienen una mezcla de nutrientes y se clasifican según sea su nutriente mayoritario.

**Alimentos energéticos.** Su principal función dentro del organismo es el suministro de energía. Son alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas: grasas puras, frutos secos grasos, cereales, legumbres, azúcares simples.

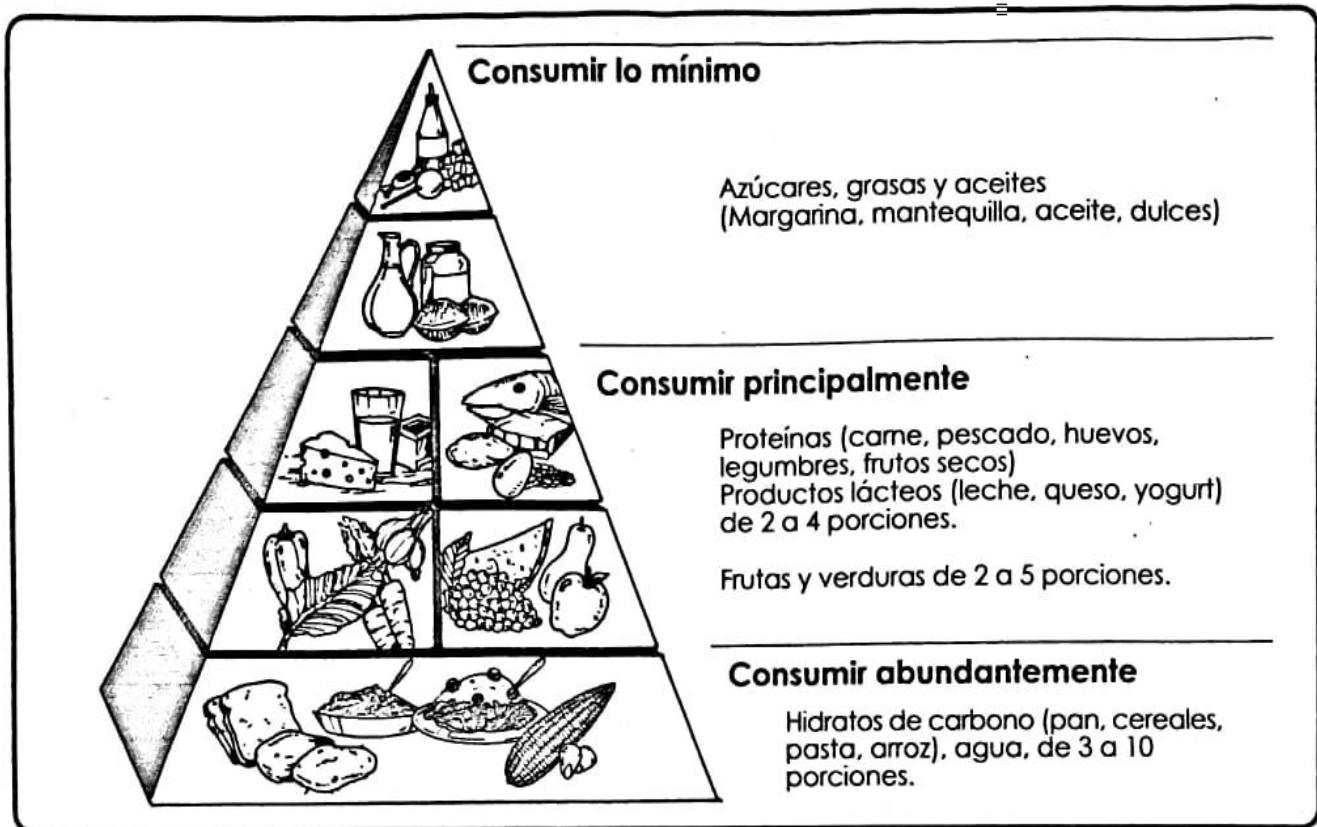
**Alimentos plásticos o constructores.** Su función principal es suministrar aminoácidos para la síntesis de proteínas: leche, yogur y quesos, carnes, pescados y huevos, legumbres.

**Alimentos reguladores o protectores.** Aportan las vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Protegen contra posibles enfermedades: verduras y frutas frescas.

### **La pirámide alimentaria:**

La pirámide alimentaria, es un gráfico que indica las cantidades de alimento que se recomienda consumir a diario, para una dieta balanceada. Observe:

mayo 2.1



Debemos tener una dieta balanceada porque así, nuestro cuerpo recibe:

1. **Vitaminas:** Protegen los órganos del cuerpo.
2. **Minerales:** Ayudan a la formación de las células sanguíneas, las hormonas y algunas sustancias del sistema nervioso. El agua es un mineral que disuelve las sustancias que se producen, facilitando el transporte de nutrientes y otros compuestos para favorecer la digestión.
3. **Proteínas:** Que ayudan a la producción de tejidos, cabello y uñas.
4. **Carbohidratos:** Regulan el funcionamiento del cuerpo y lo proveen de energía.
5. **Grasas:** Aportan energía liberando los tóxicos del cuerpo.

## Guia, tema #2

- 1- ¿Qué es una dieta balanceada?
- 2- ¿Cómo se clasifican los alimentos de acuerdo a su función principal?
- 3- ¿Cuál es la función principal de los alimentos energéticos? Ejemplos.
- 4- ¿Cuál es la función principal de los alimentos constructores? Ejemplos.
- 5- ¿Cuál es la función de los alimentos protectores? Ejemplos.
- 6- ¿Qué es la pirámide alimenticia?
- 7- ¿Por qué es importante tener una dieta balanceada?
- 8- De ser posible ilustre la pirámide alimenticia

