

2020

¡Vivamos las ciencias!



Profesoras: Mabel Núñez y Rommy Araya

Ciencias Naturales

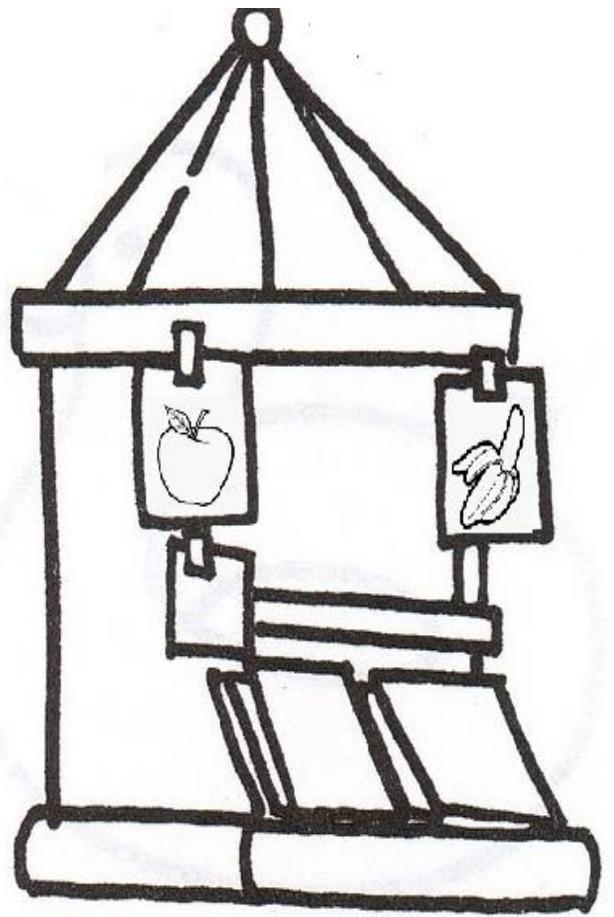
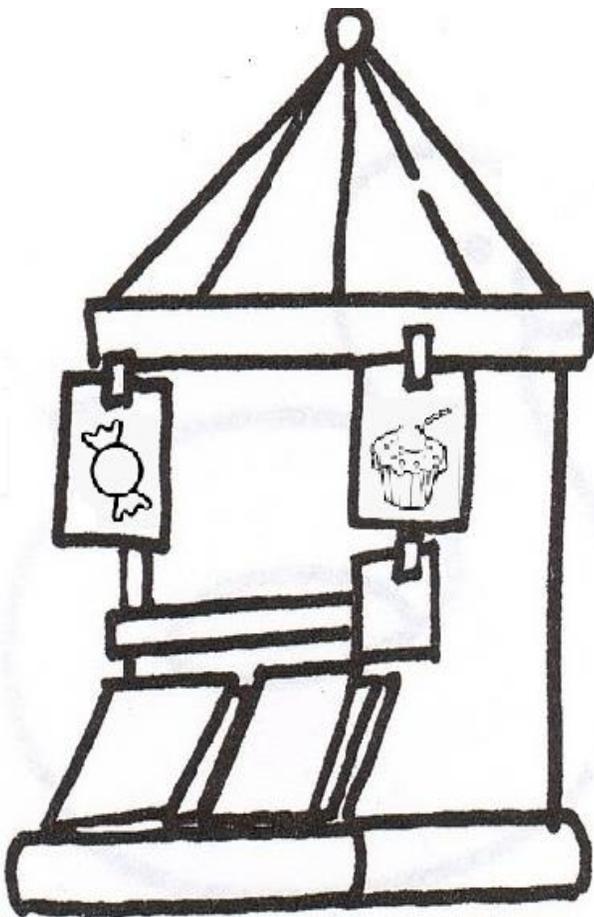
23-3-2020

¡Alimentación y nutrición!

Observa, comenta y aplica.

En el colegio de Camila se han instalado dos quioscos en los que se venden colaciones. En el quiosco 1 es posible encontrar distintas variedades de frutas, verduras, además de jugos naturales y lácteos. En el quiosco 2, se venden principalmente golosinas, como papas fritas, galletas y chocolates.

Actividad: Observa los dos quioscos, luego clasifica las imágenes de acuerdo a lo que vende cada quiosco, recórtalas y pégalas en el quiosco que corresponden.



Recortar





Para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos ustedes los seres humanos necesitan alimentarse. Los alimentos somos una **MEZCLA** de sustancias llamadas **NUTRIENTES**.

Los alimentos se pueden agrupar según: tipo y cantidad de nutrientes que contienen, tal como te muestro a continuación:

Grupo 1

Cereales, pastas y pan (granos)

En este grupo están presentes los alimentos que nos aportan fundamentalmente carbohidratos. Este nutriente tiene como principal función proporcionar energía inmediata a nuestro organismo.



Grupo 2

Frutas y verduras

Las frutas y las verduras son una rica fuente de vitaminas y sales minerales. Estos nutrientes desempeñan importantes funciones en el organismo, por ejemplo, participan en la formación y fortalecimiento de los huesos y músculos; y brindan protección y defensa al organismo. Si consumes frutas y verduras de todos los colores, estarás cubriendo tus necesidades de vitaminas.



Grupo 3

Carnes, legumbres, huevos y lácteos

Los alimentos que forman parte de este grupo tienen un alto contenido de proteínas. Este nutriente forma parte de algunas estructuras corporales, como los huesos, los músculos, la piel, las uñas y el pelo. Las proteínas también permiten reparar estructuras dañadas, por ejemplo, fracturas de huesos o desgarros musculares.



Grupo 4

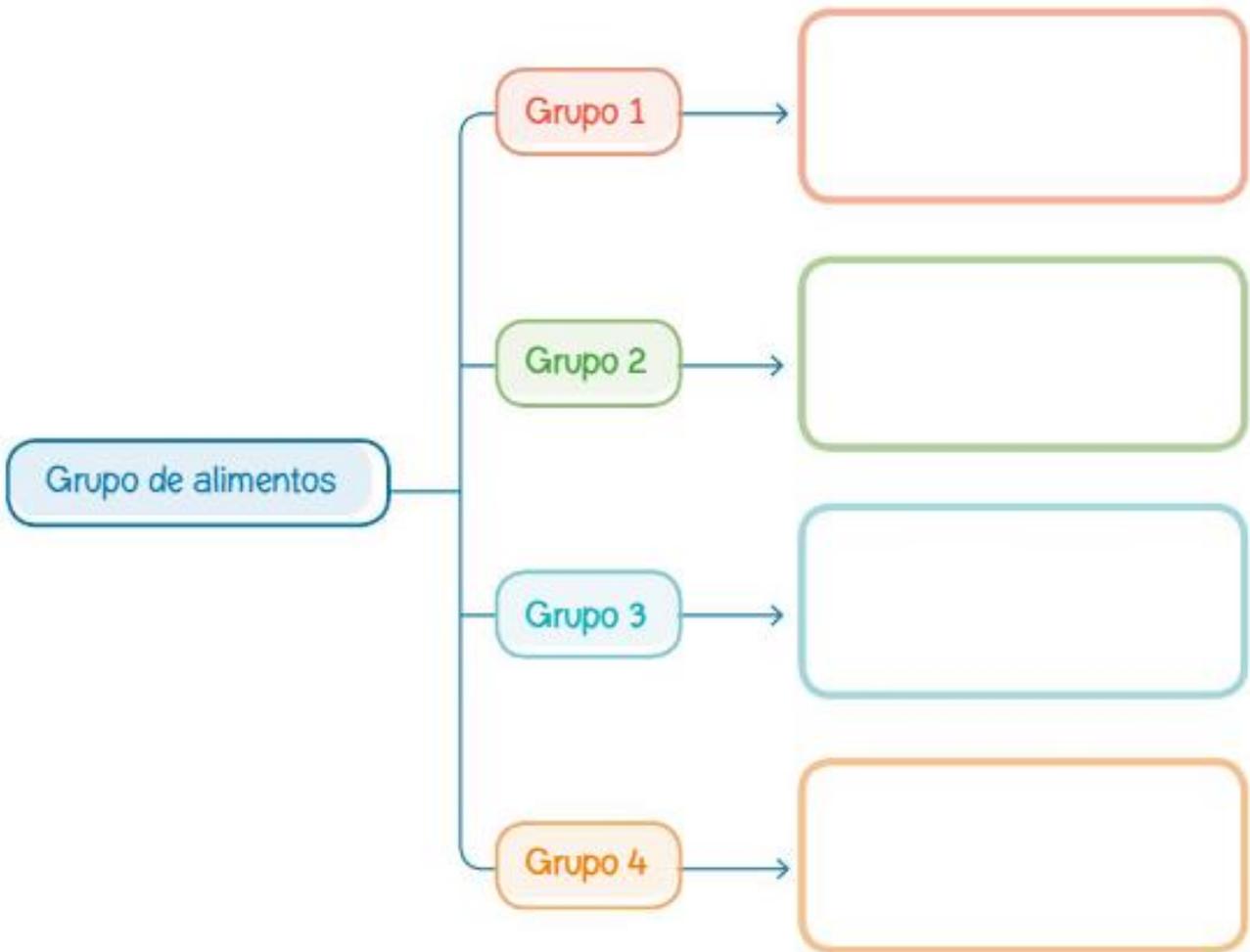
Grasas y aceites

Una de las principales funciones de estos alimentos, ricos en lípidos, es aportar energía de reserva al organismo, es decir, se almacenan en el cuerpo hasta que el organismo los necesita. Si bien estos alimentos son necesarios para el organismo, su consumo debe ser moderado.



Actividades

1. Observa las imágenes que corresponden a cada grupo de alimentos, luego completa el esquema clasificando los alimentos de cada grupo.



2. Piensa que es hora del almuerzo, ahora escribe los alimentos que deberían tener tu plato saludable y luego dibuja el resultado de tu "Almuerzo saludable".

"Mi almuerzo saludable".

Nombre del plato:

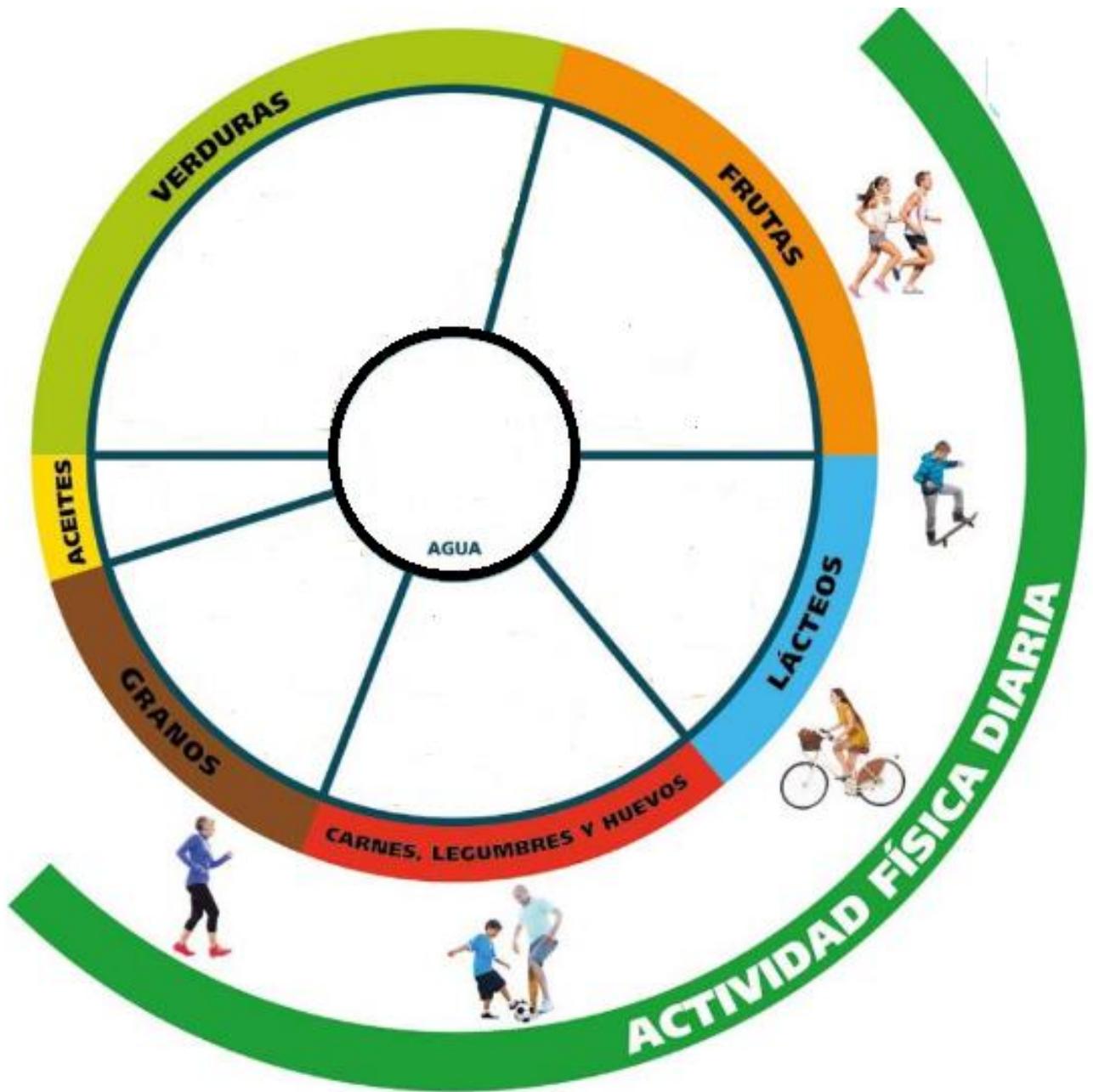
Ingredientes:

Dibujo de Mi almuerzo saludable.

Dieta balanceada.

El ministerio de Salud (MINSAL), en el año 2015, presentó una nueva propuesta de imagen para representar los alimentos que se deben consumir en mayor o menor cantidad. En ella se incluye también la práctica de ejercicio. Esta nueva propuesta reemplaza a la conocida pirámide alimenticia.

Actividad: Piensa en alimentos, luego clasifícalos según corresponda, finalmente dibújalos en la nueva propuesta del **MINSAL**



Fuente: Minsal.



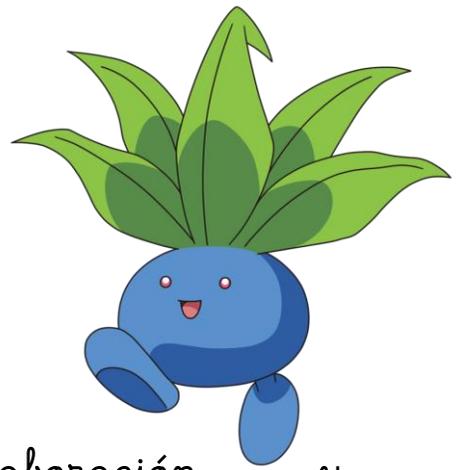
¡Ahora reforcemos lo aprendido!

Te invito a que si tienes dudas puedes volver a los grupos de alimentos que están en las páginas anteriores de esta guía..

Actividad: Escribe el nombre y la función del principal nutriente presente en los alimentos que aparecen en las imágenes.

Alimentos	Principal nutriente	Principal función
		
		
		
		

¡Científicos en acción!



Te invitamos a realizar la siguiente actividad en colaboración y bajo la supervisión de un adulto del hogar.

Materiales:

- 3 bolsas con cierre hermético.
- 3 trozos de pan de molde del mismo tamaño.

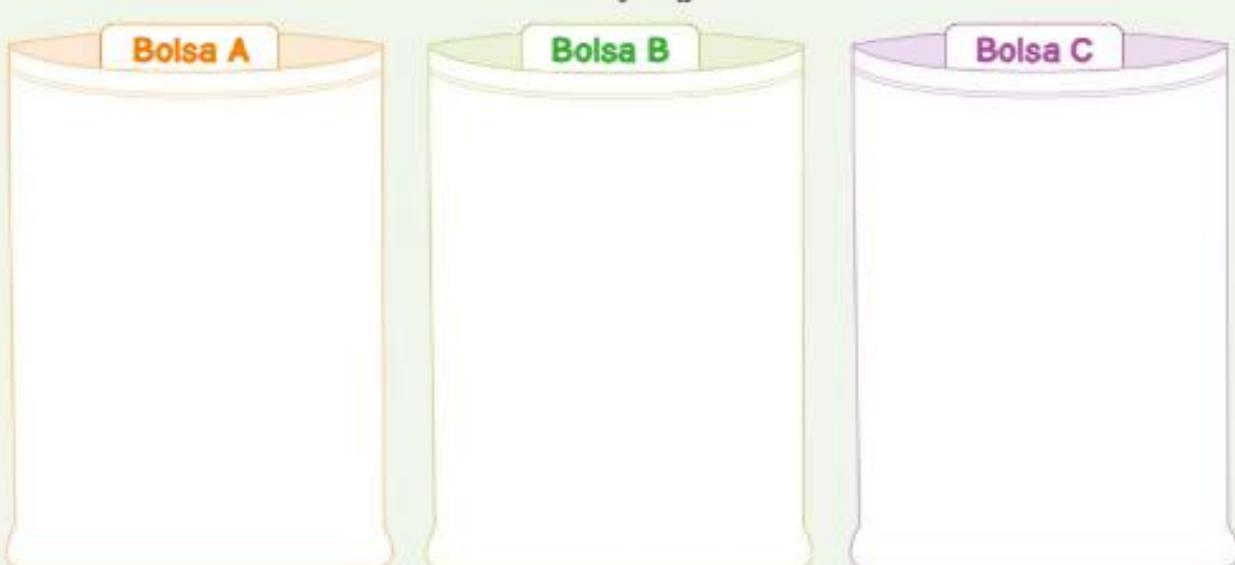
Instrucciones:



PASO 1 Etiqueta las bolsas con las letras A, B y C, y deposita en cada una un trozo de pan.

PASO 2 Ubica la bolsa A en el interior del congelador, la bolsa B en el refrigerador y la bolsa C a temperatura ambiente.

PASO 3 Mantén las bolsas en los lugares señalados durante 10 días. Luego, observa lo ocurrido en cada bolsa y registra lo observado.



Bolsa A Bolsa B Bolsa C

Análisis de la actividad:

Luego de 10 días, responde las siguientes preguntas:

1. ¿En cuál de las bolsas es posible apreciar una coloración verdosa en el pan?

2. ¿En cual de las tres bolsas el pan fue conservado más adecuadamente?

3. ¿Qué puede suceder con los alimentos si no se conservan de manera apropiada?

4. ¿Por qué es importante refrigerar los alimentos?

5. ¿Qué aprendiste de esta actividad?
