

Continuidad Pedagógica

Ciencias Naturales 5to "U"

Semana del 6 de julio

TEMA: Los alimentos y la nutrición.

1) Mirá el siguiente video sobre la pirámide alimentaria.

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

a) Según lo visto en el video:

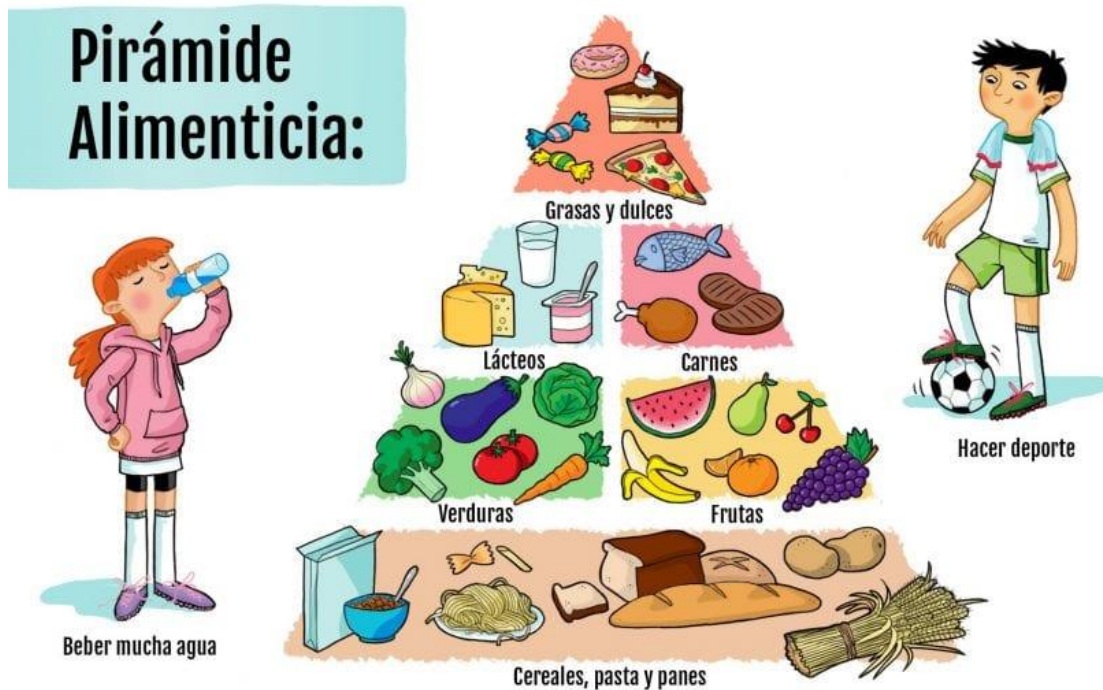
- ¿Qué es más adecuado: comer mucho de lo mismo o comer un poco de todo?
¿Por qué?
- Conseguí la etiqueta de tu golosina preferida y leela atentamente.

¿Qué nutriente se encuentra en mayor cantidad?

¿Cuáles no tiene?

¿Es un alimento saludable? ¿Por qué?

2) Observá la pirámide alimentaria:



a) ¿Qué son las comidas saludables?

b) Realizá una lista de tus comidas favoritas:

- Luego de realizar la lista analizá qué deberías comer menos y por qué.

Por ejemplo: Chocolates, debo comer menos porque no es comida saludable, ya que no me aporta nutrientes necesarios. Y si me aporta muchas grasas.

- c) Investigá que alimentos tienen gran cantidad de Vitamina C y para qué es buena.
- d) ¿Por qué creés que los cereales, pastas y panes están en la base de la pirámide? ¿Y por qué las golosinas están arriba de todo?
- e) Aca está tu pirámide nutricional. Tenés que dibujar una comida preferida de cada alimento. Por ejemplo: tu cereal, pasta o pan preferido, tu verdura preferida, tu fruta favorita, etc.

