

Continuidad pedagógica

Ciencias Naturales 5to "U"

Semana 13 de julio

Tema: La alimentación y sus nutrientes.

Los nutrientes son los materiales que nuestro organismo utiliza para realizar sus funciones, formar y mantener sus estructuras y obtener energía.

- 1) Observá el siguiente cuadro donde se ven los principales grupos de nutrientes que debemos consumir cada día:

Carbohidratos: son la principal fuente de energía para ser utilizada rápidamente. Entre ellos se encuentran el azúcar de mesa y el almidón, presente en las papas y los cereales. Se llama **fibra** a los carbohidratos que están en las verduras de hoja y los cereales integrales. No son verdaderos nutrientes, porque no se digieren ni absorben, pero son muy importantes para asegurar el buen funcionamiento intestinal.

Agua: permite la circulación de materiales por el cuerpo y la eliminación de desechos, regula la temperatura corporal y es fundamental en todos los procesos vitales.

Vitaminas: se requieren en pequeñas cantidades, pero son muy importantes para el funcionamiento del organismo. Son fundamentales, por ejemplo, para el funcionamiento del sistema nervioso (vitaminas del grupo B), para permitir la coagulación de la sangre (vitamina K) y para el desarrollo de los huesos (vitamina D). Se encuentran, por ejemplo, en el pescado, el hígado, la leche y los cereales integrales



Lípidos: aportan energía que se acumula para ser utilizada cuando se requiera. Permiten transportar y aprovechar algunas vitaminas, como la A, la D, la E y la K. Algunos, los ácidos grasos esenciales, son imprescindibles para el crecimiento. Si se consumen en exceso, se acumulan en el organismo. Pueden ser sólidos (grasas) o líquidos (aceites). Se encuentran en la carne, la yema de huevo, las frutas secas y otros alimentos.

Minerales: se requieren en pequeñas cantidades, pero son imprescindibles. Los incorporamos con el agua y los alimentos, y tienen diversas funciones. Por ejemplo, el hierro (carne, lentejas, etc.) forma parte de los glóbulos rojos, y el calcio y el fósforo (leche, pescado, semillas, etc.) forman y mantienen sanos los huesos y los dientes.

Proteínas: participan en todos los procesos del organismo. Son necesarias para el crecimiento y para que se formen y reparen tejidos; también participan en la defensa del organismo contra las enfermedades. Se encuentran en las carnes, los huevos, los lácteos y las legumbres.

a)

1. Observá la siguiente ilustración y luego, resolvé las consignas.



- ¿Quién necesita más energía diaria? ¿Por qué?
- ¿Qué alimentos incluirías en la dieta de Matías?
- Completá el cuadro observando la rueda de alimentos:

	MUCHO	POCO	SUFICIENTE	COMBINAR
ES				
CONVENIENTE				
CONSUMIR				

