



Nombre completo del estudiante		Grupo	3
--------------------------------	--	-------	---

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**  
**¿Cómo en nuestro entorno podemos establecer secuencias saludables que nos permitan el autocuidado ?**

<b>ÁMBITOS CONCEPTUALES</b>	<b>DÍA</b>	<b>ÁREA</b>
Sistemas que intervienen en la nutrición.	Junio 3	CIENCIAS NATURALES

**EXPLORACIÓN**  
**Actividades previas**

¡Exploremos nuestros saberes!

En la guía de hoy trabajaremos con el video de las clases anteriores llamado: la selección de alimentos. Al terminar estarás en capacidad de establecer la relación entre alimentos y hábitos saludables.



<https://youtu.be/cFUaHGIFODk>

**RETO 1:**

I. Escribe en tu cuaderno de ciencias naturales las siguientes preguntas y luego responde.

1. ¿Sabes lo qué consumes?
2. ¿Qué desayunaste en el día de hoy?
3. Si hoy fueras al colegio, ¿qué te empastrarías para tu descanso?
4. ¿De qué te alimentas tú?
5. ¿El alimento que consumes es adecuado para mantenerte saludable?



**RETO 2:**

II. Observa atentamente.

1.. Para aclararnos un poco más el tema que trabajaremos en el día de hoy veremos un video introductorio.

[https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G\\_3/S/S\\_G03\\_U03\\_L02/S\\_G03\\_U03\\_L02\\_01\\_01.html](https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G_3/S/S_G03_U03_L02/S_G03_U03_L02_01_01.html)

**RETO 3:**

III. Título. Los tipos de dietas (A jugar).

Instrucción. Escucha el audio, arma un menú para el personaje y completar la tabla.

Descripción. En la primera pantalla aparece uno de los personajes de grado tercero con traje de chef, ofreciendo la siguiente explicación: “La dieta corresponde a los hábitos alimenticios que tiene un individuo cada día. Del tipo de alimento que se consuma, depende el conjunto de nutrientes que ingresa al organismo y la cantidad de energía disponible para realizar las actividades.”

A continuación, se presenta una panel en el que se encuentran cuatro platos vacíos, con su etiqueta respectiva, entre las siguientes:

- Dieta vegetariana - Dieta frugívora - Dieta mediterránea - Dieta omnívora

[https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G\\_3/S/S\\_G03\\_U03\\_L02/S\\_G03\\_U03\\_L02\\_03\\_01.html](https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G_3/S/S_G03_U03_L02/S_G03_U03_L02_03_01.html)



<b>DIETA VEGETARIANA:</b>	<b>- DIETA FRUGÍVORA:</b>	<b>- DIETA MEDITERRÁNEA:</b>	<b>- DIETA OMNÍVORA:</b>
los vegetarianos estrictos basan su dieta en alimentos de origen vegetal, entre ellos: cereales, semillas, frutos secos, verduras y legumbres.	también se denomina dieta frugívora. En esta, la alimentación es a base de frutos secos, frutas y bayas (frutos carnosos como la sandía, el melón y la calabaza).	se caracteriza por el consumo de alimentos vegetales (frutas y verduras), aceite de oliva como fuente principal de grasa, y vino que acompaña las comidas.	se define por el consumo de alimentos de origen animal y vegetal, sin ningún tipo de restricción.



MOMENTO PARA APRENDER:

RETO 4:

IV. Video: ¿Qué son hábitos saludables y no saludables?

[https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G\\_3/S/S\\_G03\\_U03\\_L02/S\\_G03\\_U03\\_L02\\_04\\_01.html](https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G_3/S/S_G03_U03_L02/S_G03_U03_L02_04_01.html)

En el video observarás las diferentes dietas y la importancia de que estas sean balanceadas. Es por ello que trabajaremos el tema:

1. Escribe en tu cuaderno de ciencias naturales.

\* **LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN.**

a. ¿Tienes una dieta saludable?

b. ¿Cómo es una dieta saludable?

\* **LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN**

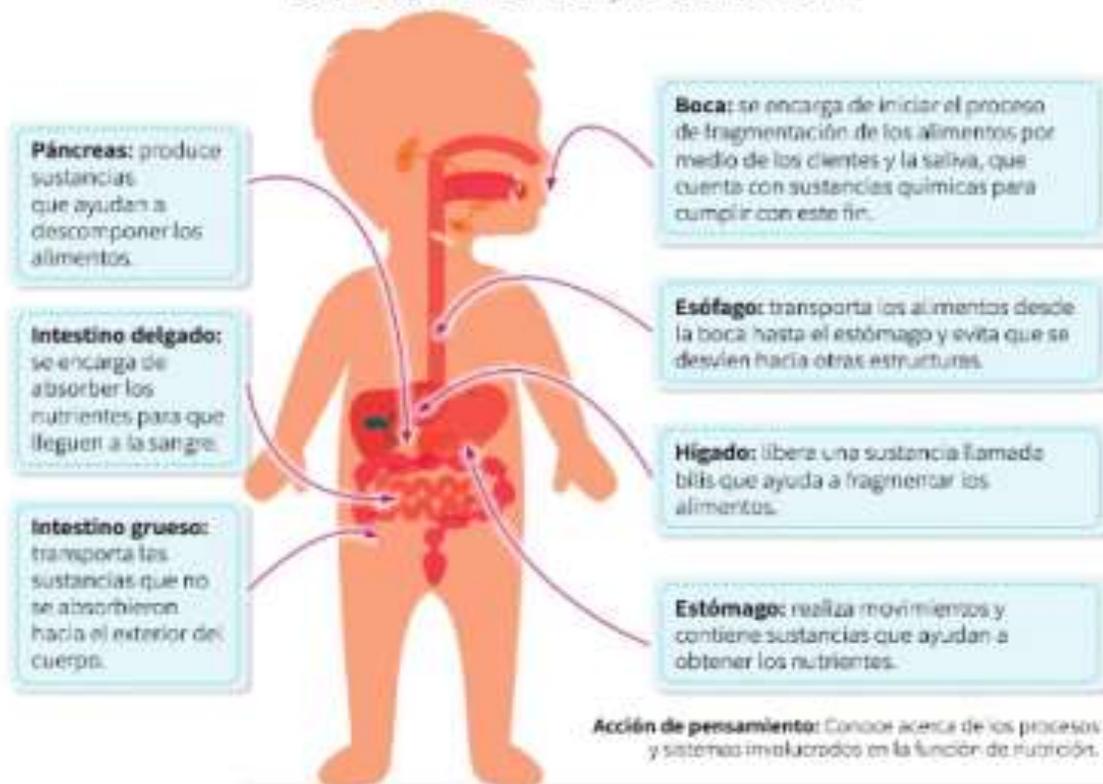
es importante porque nos permite conseguir energía y materia a partir de los alimentos que consumimos. Tu cuerpo necesita energía para realizar todas las actividades. La materia es necesaria para el crecimiento y para reparar partes de nuestro cuerpo. Luego de ingerir el alimento, nuestro cuerpo lo transforma en sustancias llamadas nutrientes, que llegan a las células, en donde se aprovecha la materia y la energía que los constituye. La función de nutrición se realiza por medio de procesos como la digestión, la respiración, la circulación y la excreción.

\* **LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN.** El tipo de alimentos que consumes influye en el estado de tu salud, por lo cual debes consumir alimentos que contengan diversos nutrientes. Los alimentos contienen nutrientes como:



### La función de nutrición: la digestión

**La digestión** es el proceso que permite fragmentar los alimentos hasta obtener los nutrientes. Luego, estos nutrientes son absorbidos por el intestino delgado y pasan a la sangre, mientras que los desechos se eliminan en el proceso de excreción.





\* **EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS:** los alimentos que consumes pueden ser de:

**Las proteínas** son aquellos nutrientes que hacen parte de la estructura de tu cuerpo, es decir, que componen partes como los músculos y la sangre. Por esta razón son conocidos como alimentos constructores.



**Las grasas** son nutrientes que constituyen reservas energéticas, es decir, que te dan energía cuando la actividad que estás realizando requiere de un gran esfuerzo. Por esta razón son conocidos como alimentos energéticos.

**Los azúcares** son aquellos nutrientes que dan energía y se gastan de inmediato en actividades como caminar distancias cortas y todas aquellas que no impliquen un esfuerzo. Por esta razón son conocidos como alimentos energéticos.



**Las vitaminas y los minerales** son nutrientes que ayudan a mantener el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y a evitar enfermedades. Por esta razón son conocidos como alimentos reguladores.

#### Origen animal

Los alimentos de origen animal se producen en granjas, fincas y zoológicos. Allí se crían animales como aves, ganado y peces, gracias a los cuales obtenemos alimentos como los huevos, la leche, la carne y el pescado.

#### Origen vegetal

Los alimentos de origen vegetal provienen de cultivos. De las plantas consumimos frutos como la mandarina, hojas como la espinaca, tallos como el apio y raíces como la zanahoria.

#### Origen mineral

Los alimentos de origen mineral son, principalmente, el agua y la sal. Obtenemos el agua de los ríos y lagunas o represas construidas por los seres humanos. La sal la obtenemos de las minas y del mar.



**TRANSFERENCIA**  
**Actividades de aplicación**

**MOMENTO PARA PRACTICAR:**

**RETO 5:**

1. Observa las imágenes y responde las preguntas.



a. ¿De qué te alimentas tú?

b. ¿Los alimentos que consumes son adecuados para mantenerte saludables?

2. Los hábitos saludables y los no saludables.

a. Lee las siguientes frases y completarlas de la manera más adecuada posible.

• El primero es un hábito saludable, el segundo es un hábito no saludable:



- Tener una dieta desequilibrada, hacer ejercicio moderado.
- Consumir una dieta equilibrada, hacer ejercicio todos los días durante 7 horas.
- Alimentarse adecuadamente, ver televisión 7 horas al día.

• Los hábitos saludables a diferencia de los no saludables:



- Afectan el estado de salud.
- Favorecen el estado de salud.
- Generan cansancio y estrés.

• Los hábitos no saludables:



- Pueden ser: hacer ejercicio y comer equilibrado.
- Aumentan el riesgo de adquirir alguna enfermedad.
- Fortalecen los sistemas del cuerpo.

• Es un hábito saludable:

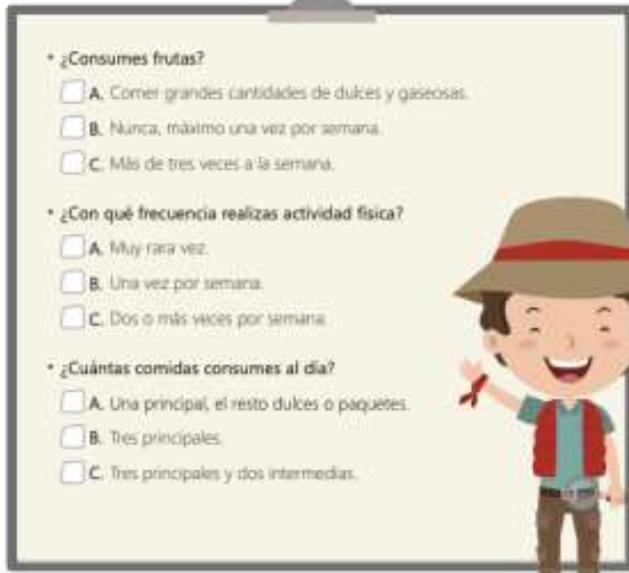


- Comer grandes cantidades de dulces y gaseosas.
- Hacer ejercicio sin un calentamiento previo.
- Comer frutas y verduras.



**RETO 6:**

1. Marca con una X la respuesta que más se acomoda a tus hábitos.



• ¿Consumes frutas?

A. Comer grandes cantidades de dulces y gaseosas.

B. Nunca, máximo una vez por semana.

C. Más de tres veces a la semana.

• ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

A. Muy rara vez.

B. Una vez por semana.

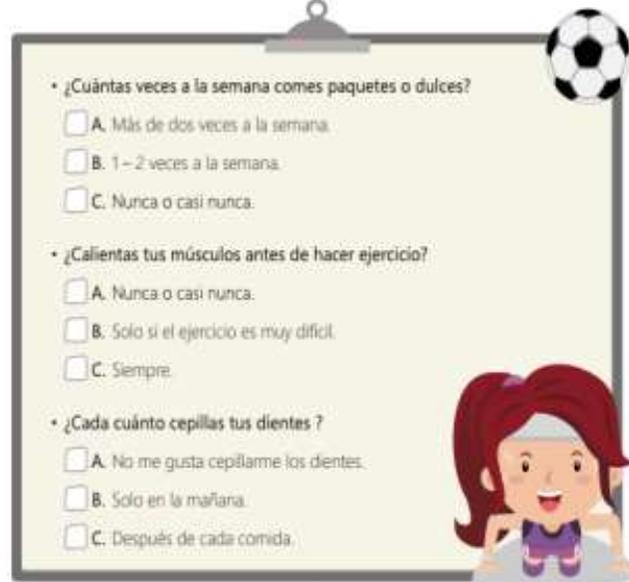
C. Dos o más veces por semana.

• ¿Cuántas comidas consumes al día?

A. Una principal, el resto dulces o paquetes.

B. Tres principales.

C. Tres principales y dos intermedias.



• ¿Cuántas veces a la semana comes paquetes o dulces?

A. Más de dos veces a la semana.

B. 1-2 veces a la semana.

C. Nunca o casi nunca.

• ¿Calientas tus músculos antes de hacer ejercicio?

A. Nunca o casi nunca.

B. Solo si el ejercicio es muy difícil.

C. Siempre.

• ¿Cada cuánto cepillas tus dientes?

A. No me gusta cepillarme los dientes.

B. Solo en la mañana.

C. Después de cada comida.



Una vez termines de contestar el test suma la cantidad de respuestas de A, B y C que obtuviste y contrástalo con la siguiente información.

- Si la mayoría de tus respuestas fueron **A**, tienes muchos hábitos no saludables, revisalos y cámbialos por hábitos saludables.
- Si la mayoría de tus respuestas fueron **B**, tienes hábitos saludables pero puedes mejorar y tener aún más.
- Si la mayoría de tus respuestas fueron **C**, ¡Muy bien! Eres un niño con muchos hábitos saludables.

**RETO 7:**

1. En casa, en familia, elaboren un plan de acción que les permita mejorar sus hábitos de vida y con ello, su salud. Juntos, completen la siguiente tabla:

Tipo de dieta actual:		
Hábitos alimenticios actuales	Hábitos de ejercicio actuales	Hábitos poco saludables actuales
Plan de acción:		





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO**  
*"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"*  
**GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA PRIMARIA, SECUNDARIA Y MEDIA**

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

**EVIDENCIA EVALUATIVA**

FECHA DE REVISIÓN: Junio 10

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

Por Edmodo, correo electrónico: [aida@iefelixdebedoutmoreno.edu.co](mailto:aida@iefelixdebedoutmoreno.edu.co)  
[julia@iefelixdebedoutmoreno.edu.co](mailto:julia@iefelixdebedoutmoreno.edu.co)

QUE RECIBIR

Fotos del trabajo.

**BIBLIOGRAFÍA**

Contenidos para aprender.com [https://contenidosparaaprender.colombiaprende.edu.co/G\\_3/S/index.html](https://contenidosparaaprender.colombiaprende.edu.co/G_3/S/index.html)  
Proyecto SÈ, Saberes ser, hacer, Ciencias 3ª, editorial Santillana.