



Nombre completo del estudiante		Grupo	Tercero
--------------------------------	--	-------	---------

**PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:**

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

AMBITOS CONCEPTUALES	DÍA 3	ÁREA
* <u>Entorno vivo</u> : Los sistemas que intervienen en la función de nutrición y reproducción.	20 DE MAYO	CIENCIAS NATURALES

**EXPLORACIÓN**  
**Actividades previas**

¡Exploremos nuestros saberes!

Reflexiona con las siguientes preguntas y conversa con tu acompañante. ¿Cómo hacemos para tener y conservar nuestra salud? ¿qué sabes sobre los alimentos que consumes diariamente?



**Te cuento que...** la energía que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo todas sus funciones de manera correcta la obtenemos de los **alimentos**. Las frutas y verduras proporcionan principalmente vitaminas y minerales; los cereales y tubérculos aportan carbohidratos que nos proporcionan la energía necesaria para cada día; las leguminosas y los alimentos de origen animal aportan proteínas y grasas.

1. Responde en tu cuaderno de Ciencias Naturales:
  - A. ¿Por qué es importante alimentarse sanamente?
  - B. ¿Qué es una dieta para ti?
  - C. Además de contener los nutrientes necesarios, ¿qué se debe considerar para tener una dieta correcta?
  - D. ¿Si no nos alimentamos adecuadamente, nos podemos enfermar? ¿por qué?
  - E. ¿Que se recomienda en el plato del bien comer?



**ESTRUCTURACIÓN**  
**Actividades de construcción conceptual**

**¡MOMENTO DE APRENDER!**

Situación de aprendizaje. Mis hábitos alimenticios son importantes en mi nutrición. Copia en tu cuaderno el siguiente concepto:



**Te cuento que...** a través del proceso de la digestión, la respiración y la circulación obtenemos las sustancias indispensables para que nuestros órganos realicen todas sus **funciones**. El sistema excretor también colabora en esta interacción al eliminar las sustancias de desecho.

**¡MMM, QUÉ RICO! LA ALIMENTACIÓN COMO PARTE DE LA NUTRICIÓN.**

1. Escribe en tu cuaderno el siguiente glosario:

- \* **NUTRICIÓN**: La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.
- \* **ESTÓMAGO**: en este órgano se lleva a cabo la mayor parte de la digestión con ayuda de los jugos gástricos.
- \* **INTESTINO DELGADO**: donde se absorben los nutrimentos y de ahí pasan a la sangre.
- \* **MASTICAR**: la transformación de los alimentos inicia con este paso.
- \* **NUTRIMENTOS**: son sustancias químicas que contienen los alimentos y que son aprovechadas por el cuerpo al descomponerlos en sus componentes más pequeños.
- \* **ESÓFAGO**: es por donde pasa el alimento cuando es deglutido para llegar de la boca al estómago.

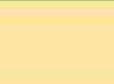


\* **INTESTINO GRUESO:** intestino a dónde van los desechos que no se aprovechan.

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

**¡AHORA MANOS A LA OBRA!**

1. Realiza en tu cuaderno una sopa de letras, teniendo en cuenta las siguientes palabras: esófago, virus, Coronavirus, intestino delgado, intestino grueso, estómago, nutrientes, masticar.
2. Escribe en tu cuaderno, los alimentos que consumes sanamente. Ten en cuenta el ejemplo:

Alimento	Grupo al que pertenece	Nutrimiento que aporta	Frecuencia de consumo por días a la semana
	Frutas y verduras	Vitaminas y minerales	La respuesta dependerá del alumno.
	Leguminosas	Proteínas.	La respuesta dependerá del alumno.
	De origen animal	Grasas	La respuesta dependerá del alumno.
	Frutas y verduras	Vitaminas y minerales	La respuesta dependerá del alumno.
	Cereales	Carbohidratos	La respuesta dependerá del alumno.
	De origen animal	Grasas	La respuesta dependerá del alumno.

**EVIDENCIA EVALUATIVA**

**FECHA DE REVISIÓN**

**MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO**

Correo electrónico: [aida@iefelixdebedoutmoreno.edu.co](mailto:aida@iefelixdebedoutmoreno.edu.co)  
 Plataforma de Edmodo 3.S  
 HORARIO: 7:00 A 12:00 M  
 Correo electrónico: [julia@iefelixdebedoutmoreno.edu.co](mailto:julia@iefelixdebedoutmoreno.edu.co)  
 WhatsApp: 3053241372 - 3.2  
 HORARIO: 7:00 A 12:00 M

**QUE RECIBIR**

Fotos de las actividades realizadas en el cuaderno.

**BIBLIOGRAFIA**