

Escuela: CENS Héroes de Malvinas

Ciclo Lectivo: 2020

Área Curricular: Biología

Nivel: Secundario para Adultos

Turno: Noche

Curso: 1 Año Agroindustria/Bancaria

Docente: González Patricia

Guía N°6

Actividades

Título de la Propuesta: Alimentos

Contenidos: Alimentos, Nutrientes, Clasificación, Función.

Objetivos:

Reconocer la diferencia entre nutrientes y alimentos.

Clasificar a los alimentos según su composición y origen.

Identificar funciones principales de los alimentos.

Capacidades:

Comunicación

Aprender a aprender

Compromiso y responsabilidad

Actividades:

A los alumnos de primer año de la institución, esperamos que se encuentren muy bien en compañía de sus familias.

A continuación están detalladas las actividades correspondientes a la Guía N°6. Recuerden que pueden consultar o enviar las devoluciones al contacto de la profesora vía whatsapp. Cel.: 264-4554685.

GRACIAS por su predisposición a la realización de las actividades.

1) Leer y analizar el siguiente texto.

Alimentarse no es Nutrirse

Los alimentos líquidos y sólidos es decir, las comidas y bebidas que consumimos todos los días contienen sustancias indispensables para nuestro organismo. A la acción voluntaria de ingerir comida y bebidas se le denomina alimentación.

A partir del acto de alimentarse, comienza una serie de procesos en los que las células

obtienen lo que lo que necesitan y descartan los residuos de su actividad. A esos procesos, en conjunto se los llama nutrición. En la nutrición intervienen distintos sistemas de órganos del cuerpo: el sistema digestivo, el circulatorio, el respiratorio, y excretor. Es decir que alimentación y nutrición no son la misma cosa.

La nutrición es un conjunto de procesos biológicos prácticamente iguales para todos los seres humanos. En cambio la alimentación es una actividad relacionada con los componentes culturales del ambiente. Así diferentes poblaciones humanas y cada persona dentro de cada población pueden alimentarse de distintas formas, según las posibilidades de los recursos a su alcance, las tradiciones, los gustos por distintos alimentos, las necesidades por edad, estado de salud y actividad diaria que realice. Las buenas formas de alimentarse son todas aquellas que permiten una correcta nutrición.

- 2) Luego de realizar la lectura comprensiva, responder.
 - a) ¿Qué es alimentarse? ¿Es lo mismo que Nutrirse?
 - b) Buscar el significado de las palabras alimentación y nutrición. Anotar en el cuaderno y comparar con lo expresado en el texto.

A continuación leer los siguientes textos.

Alimentación:

Es la ingestión de alimentos por parte del organismo para proveerse de sus necesidades alimenticias fundamentales para conseguir energía y desarrollarse. La alimentación de cada persona varía según sus gustos, todo lo que necesita su cuerpo como nutrientes van a variar según la actividad que realiza por ejemplo deportes o si tienen una vida sedentaria.

La cultura también forma parte de la Alimentación ya que todo lugar existen distintas costumbres tradiciones y los alimentos serán según la región donde habita.

Nutrición:

Es un conjunto de procesos biológicos prácticamente iguales para todos los seres humanos. La nutrición. Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas de los organismos.

Una buena nutrición entendida como una dieta suficiente, equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable.

La nutrición es un proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Además la nutrición es un procesos involuntario y es uno de los pilares fundamentales de la salud y permite

reforzar el sistema inmunitario contraer menos enfermedades y disfrutar de una buena salud.

Clasificación de los alimentos según su función nutricional

Alimentos Plásticos o Estructurales

Proveen la materia prima para el crecimiento corporal y la reparación de tejidos. Son ricos en proteínas y su principal fuente son los lácteos y sus derivados. La carne de: vaca, cerdo, pescado, ave, la clara de huevo las legumbres y los cereales.

Alimentos Energéticos.

Son fundamentales por su aporte de energía necesaria para todas las actividades, incluso para dormir. Son alimentos ricos en hidratos de carbono: azúcar, pan, pastas, dulces, papa y camote.

Otro grupo que aporta energía son aquellos que contienen grasas (lípidos): aceite vegetal, grasas animales, frutos secos y legumbres.

Alimentos Reguladores.

Regulan algunas reacciones metabólicas. Las vitaminas, los minerales y el agua que encontramos en la leche, verduras y frutas son los alimentos que encontramos en este grupo.

Clasificación de los Alimentos según su Origen.

Origen Vegetal.

Son los alimentos que provienen de las plantas.

Entre ellos las verduras, las frutas, los cereales y los productos derivados como pastas y pan.

Origen Animal.

Son los alimentos que proceden de los animales.

Son las carnes rojas, ave, pescado, huevos, leche y sus derivados como yogurth, queso, manteca.

Origen Mineral.

Son los que no pertenecen ni al origen de los animales ni de las plantas.

Son sustancias y minerales como agua y sal.

Después de realizar la lectura y análisis de los textos y responder las consignas.

3) Colocar verdadero (V) o falso(F) según corresponda. En caso de ser falso justificar la respuesta.

- a) La nutrición no es un conjunto de procesos biológicos.()
- b) La alimentación es una actividad relacionada con los componentes culturales del ambiente.()

- c) Los alimentos no contienen los nutrientes como lípidos, hidratos de carbono, proteínas etc.()
- d) Los cereales y las carnes son alimentos plásticos.()
- e) Los alimentos reguladores aportan energía para realizar actividades.()
- 4) En la sopa de letras encontrar las palabras claves.

A	L	B	C	P	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
N	I	Ñ	O	R	E	G	U	L	A	D	O	R	E	S
P	P	Q	R	O	S	T	V	E	G	E	T	A	L	W
X	I	Y	Z	T	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	D	L	M	E	N	E	R	G	E	T	I	C	O	Ñ
N	O	P	Q	I	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A
A	S	T	R	N	P	Q	A	G	U	A	H	F	D	B
N	V	Y	S	A	O	N	M	L	K	J	I	G	E	C

Referencias para la sopa de letras.

- a) Nutriente que se encuentra en alimentos como la carne.
- b) Alimentos que proporciona mucha energía para realizar actividades.
- c) Alimentos que regulan las reacciones metabólicas.
- d) Nutriente que se encuentra en los aceites.
- e) Alimento regulador que es fundamental para la vida.
- f) Origen de los alimentos que provienen de las plantas.
- 5) Colocar el número que corresponda según su origen.

Son los que no provienen de ningún animal ni planta.()

Lechuga.()

Agua.()

Proviene de los animales.()

Carne.()

Brócoli.()

Manteca.()

Son alimentos que provienen de animales.()

Sales.()

Pollo.()

Pescado.()

Frutas.()

Pan.()

Origen Animal (1)

Origen Vegetal (2)

Origen Mineral (3)

6) Dibujar o recortar y pegar imágenes de alimentos según su función y su origen.

Director: Prof. Juan Manuel Nuñez