



Experiencia de Aprendizaje



Actividad de aprendizaje 4	"Cuidamos nuestro cuerpo alimentándonos adecuadamente"				
Situación de aprendizaje 3	Clasificación de los alimentos según su función.				
Propósito	Explican y señalan la clasificación de los alimentos según su función.				
Área:	Ciencia y tecnología	Grado:	5°	Fecha:	31/05/2022

OBSERVA



1. Observen las siguientes imágenes.

GRUPOS DE ALIMENTOS



Clasificación de los alimentos según su origen

origen animal	origen vegetal	origen mineral
 pavo muslo	 tomate uvas	 sal
 carne queso	 pera bananas	 agua
 huevos pancho	 calabaza manzana	

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

2. Responde la siguiente pregunta:

¿Cómo podemos clasificar los alimentos según su función?

HIPÓTESIS

3. Responde la pregunta de investigación:

PLAN DE INVESTIGACIÓN

4. Antes de indagar tomemos en cuenta estas preguntas:

¿Quieres saber cómo se clasifican los alimentos según su función?

¿Qué información buscarás?

¿Dónde buscarás información?

¿Qué sabes sobre la clasificación de los alimentos?



¿Cómo organizarás la información?

Antes de analizar sondea tomando en cuenta lo siguiente:

1. Observa las lecturas e identifica la longitud del texto, autor, año en que fue escrito etc.
2. Observa las partes que tiene como título, párrafos etc.
3. Lee cada texto e identifica la idea principal.
4. Verifica esta idea a través de la localización de palabras clave que la confirmen, es decir, establece, la idea central del texto.
5. Procesa la información, es decir, lee la lectura con calma y comprensión, para luego contrastar con la idea previa antes de leer.

ANALIZA INFORMACIÓN



4.-Lee el siguiente texto.

• Clasificación de los alimentos

Alimentos energéticos. Estos alimentos brindan a tu cuerpo calor y energía, la que pierdes al jugar, correr, estudiar, caminar, etc. Estos alimentos sirven a tu cuerpo como el combustible al automóvil. Constituyen dos grupos:

- Los que contienen carbohidratos o glúcidos: nos proporcionan energía que se consume rápidamente, ejemplos: cereales, arroz, trigo, maíz, avena, legumbres, papas, azúcar y miel de abeja.
- Los que contienen grasas: nos proporciona energía que se consume poco a poco, por lo que van formándose depósitos, acumulándose en muchas partes del cuerpo; ejemplos: embutidos, manteca de cerdo, aceites vegetales, maní, almendras, nueces, tocino.

Alimentos plásticos o constructores. Los alimentos constructores son los que contienen proteínas que se encargan de brindarnos las sustancias necesarias para construir o formar los tejidos de nuestro cuerpo y nos permiten reparar las partes que han sido dañadas por una cortadura, un golpe, etc. Contienen proteínas la carne, el pescado y el huevo. Algunos alimentos de origen vegetal también contienen proteínas, pero en menor cantidad; como los frijoles, las lentejas, las habas y los garbanzos.

Alimentos reguladores. Son los encargados de mantener el buen funcionamiento del cuerpo, mejoran la visión y mantienen saludable la piel; además, previenen enfermedades. Esta clase de alimentos se encuentran principalmente en las vitaminas (frutas y verduras) y sales minerales.

Las vitaminas. Son esenciales para la utilización de los demás nutrientes. Un déficit de vitaminas en la alimentación produce estados carenciales específicos

Vitaminas Liposolubles

Vitamina A

Permite la visión en la oscuridad. Interviene en el crecimiento óseo y de los dientes.

Vitamina D

Interviene en la absorción y utilización del calcio y fósforo para la mineralización de los huesos y los dientes. Regula los niveles de calcio sanguíneo.

Vitamina E

Ayuda especialmente a la formación de los glóbulos rojos y músculos.

Vitamina K

Es necesaria para la coagulación de la sangre.

Vitaminas hidrosolubles

Complejo B: Mejora las defensas del organismo y el funcionamiento del sistema nervioso. Mantiene la salud de la piel y el tono muscular.

Vitamina C: Previene el escorbuto

Sales minerales: Son constituyentes esenciales de las células y de los líquidos corporales e intervienen en distintas funciones. El déficit de minerales produce trastornos importantes como:

Hierro (Fe): Transporta el oxígeno haciendo que llegue a todas las células. Es muy importante para el proceso de atención, aprendizaje y la memoria.

Calcio (Ca): Interviene en la formación de los huesos y dientes en el proceso de coagulación sanguínea y en la contracción muscular.

Sodio (Na): Control del equilibrio hídrico corporal, transmisión nerviosa, contracción muscular, etc.

Bibliografía: Editorial Santillana S.A.

Autora Dania Vértiz

Edición :2019 en Santiago de Surco Lima -Perú Impreso en Perú.

5.-Observa el video

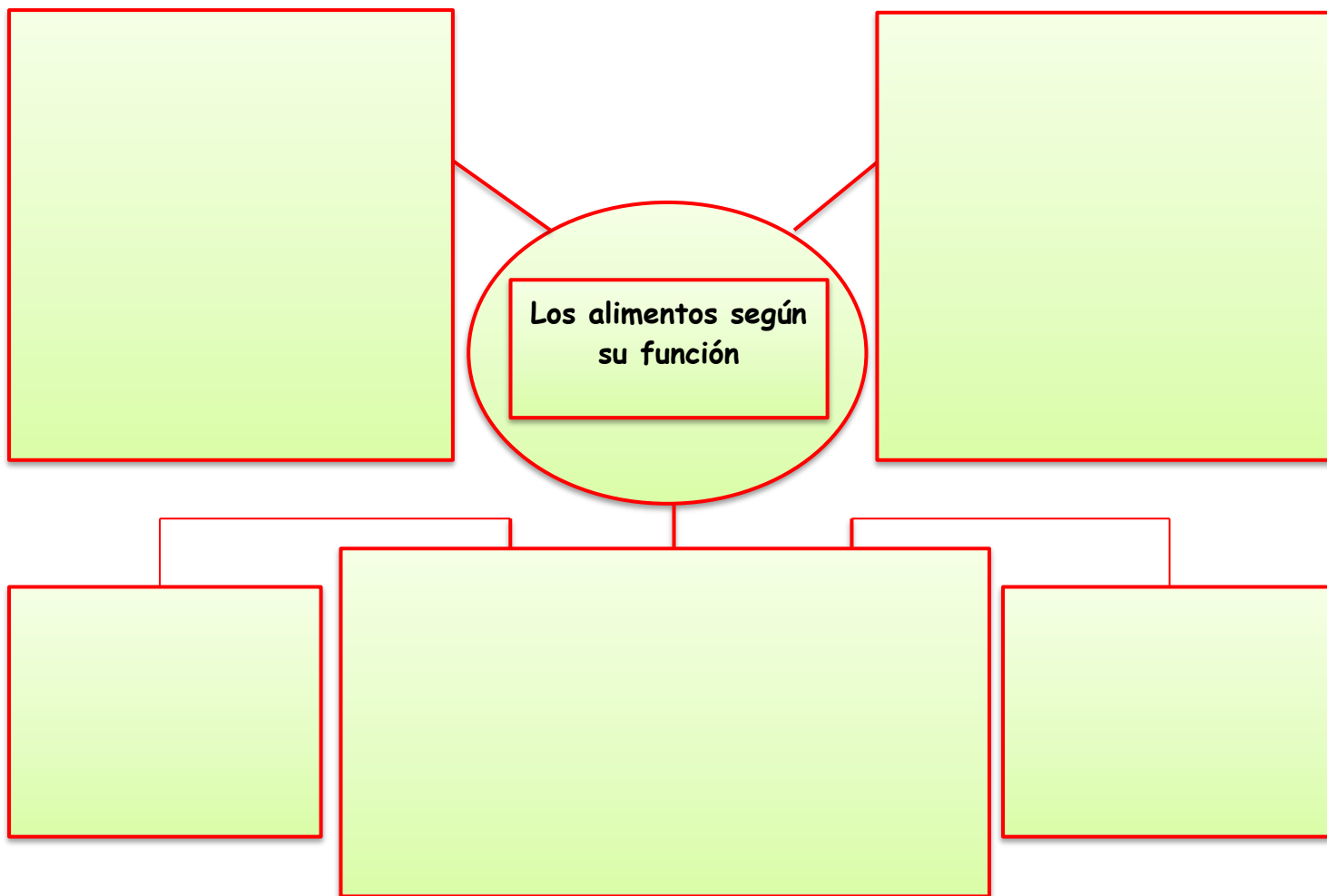
https://www.youtube.com/watch?v=w_vuh9PbFwE



https://www.youtube.com/watch?v=5mJ_QkvUsvI

6.- Elabora el esquema semántico:

Completa con las ideas principales del texto y del video con respecto a la clasificación de los alimentos según su función:



7.- ¿Cuál de los niveles de alimentos de la pirámide alimenticia debemos considerarlos más importantes para nuestra salud? ¿Por qué?

CONCLUYE: RESPONDE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN



¿Cómo podemos clasificar los alimentos según su función?



EVIDENCIA

- Investiga y elabora una relación de los alimentos según su función.

- Elaboran la pirámide alimenticia: La clasificación de los alimentos según su función.
- Elabora una pirámide según el nivel nutricional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logre 	Lo estoy intentando 	Necesito apoyo 
• Formula preguntas investigables en las que se aprecie la relación entre variables.			
• Plantea hipótesis que expresan la relación entre variables: independiente y dependiente.			
• Propone un plan de acción que permita observar las variables involucradas			
• Recoge datos que le permiten medir las variables involucradas y los compara para validar su hipótesis y las contrasta con información científica.			
• Elabora su conclusión a partir de su investigación y de lo que aprendió.			

Te invitamos a visitar nuestra página web
<https://doramayerprimaria.wixsite.com/website>



Experiencia de Aprendizaje



Actividad de aprendizaje 4	"Cuidamos nuestro cuerpo alimentándonos adecuadamente"				
Situación de aprendizaje 3	Valor nutricional.				
Propósito	Interpreta e indica el valor nutricional de los alimentos.				
Área:	Ciencia y tecnología	Grado:	5°	Fecha:	02/06/2022

OBSERVA



1. Observen las siguientes imágenes con sus propiedades y responde a las preguntas:



PROPIEDADES ESPÁRRAGOS



© www.botanical-online.com

Uno de los mejores diuréticos

Ricos en riboflavina, vitamina que ayuda a combatir el cansancio y estrés.



Ricos en ácido fólico y betacarotenos, importantes en el embarazo, para enfermedades de corazón e hipertensión.

Ahora responde:

- ¿Qué Observan?
- ¿Qué beneficios tiene el brocoli?
- ¿Qué propiedades tiene el espárrago?
- ¿Crees que los alimentos tienen su valor nutricional si o no ¿Por qué?

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

2. Responde la siguiente pregunta:

¿Por qué debemos consumir y saber la importancia del valor nutricional de los alimentos?

HIPÓTESIS

3. Responde la pregunta de investigación:

PLAN DE INVESTIGACIÓN

4. Antes de indagar tomemos en cuenta estas preguntas:

¿Quieres saber cuál es la importancia del valor nutricional?

¿Qué información buscarás?

¿Dónde buscarás información?

¿Qué sabes sobre la importancia del valor

¿Cómo organizarás la información?



Antes de analizar sondea tomando en cuenta lo siguiente:

1. Observa las lecturas e identifica la longitud del texto, autor, año en que fue escrito etc.
2. Observa las partes que tiene como título, párrafos etc.
3. Lee cada texto e identifica la idea principal.
4. Verifica esta idea a través de la localización de palabras clave que la confirmen, es decir, establece, la idea central del texto.
5. Procesa la información, es decir, lee la lectura con calma y comprensión, para luego contrastar con la idea previa antes de leer.

ANALIZA INFORMACIÓN



4.-Lee el siguiente texto.

• El valor nutricional de los alimentos

EL VALOR NUTRICIONAL: El valor nutricional de los alimentos es que el potencial nutritivo o la cantidad de nutrientes que el alimento aporta al organismo.

Depende también de diversos factores tales como la aportación energética, la proporción de los macro y micronutrientes que contiene como carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, agua ,....

¿Por qué conocer el valor nutricional de los alimentos?

El valor nutricional de alimentos es mayor cuanto más se aproxima a su estado natural, es decir, cuanto más se aparece a como lo encontraríamos en la naturaleza, en estado puro toda manipulación artificial, lo que es lo mismo que humana en la mayoría de casos, disminuye su valor nutricional. Lógicamente, el nivel de agresión y posterior deterioro del alimento depende de dicha manipulación, siendo algunas prácticamente inocuas y otras claramente nocivas.

El valor nutricional de un alimento también dependerá de nuestra capacidad de asimilación del alimento en cuestión, de comer y asimilar no es lo mismo. Por ejemplo, podemos tomar gran cantidad de leche y extraer muy poco calcio. Mientras podemos comer un plato de brócoli y bonificarnos de su notable aportación cálcica.

Estado natural de los alimentos:

Se encuentra en su valor nutricional máximo cuando este crudo. Una vez lo procesamos, lo manipulamos empieza a perder valor.

Cuando cortamos o exprimimos. ya estamos procesando, y pasado poco tiempo el alimento se "estropea".

Cuando calentamos por encima de los 40°C aproximadamente el alimento supera una temperatura que no podría alcanzar de manera natural, y se "estropea".

Dentro de la cocina, lo que menos afecta al alimento es prepararlo al vapor, seguido de la brasa y del horno a bajas temperaturas. Planchar, hervir y especialmente freír y usar el microondas” destruye” el alimento.

Diferencia entre preparar comida y cocinarla:

EN PREPARARLA

Un alimento se encuentra en su valor nutricional máximo cuando se cultiva durante su temporada natural.



Tiene valor nutricional perfecto cuando es como es ,sin añadirle nada, ni suplemento ni enriquecimientos.

EN COCINARLA

Un alimento se en su valor nutricional máximo cuando no se trata ni modifica mediante procesos artificiales ligado al punto anterior. En el caso de los vegetales, la mayoría están tratados con pesticidas y modificadas genéticamente. Por otro lado, la comida de origen animal se contamina con antibióticos y hormonas.

Cuando se cocina un alimento se encuentra en su valor nutricional mínimo cuando se manipula, se procesa, se mezcla se calienta, a altas temperaturas en poco tiempo se modifica.

No estamos preparados para comer de todo

La combinación de alimentos afecta a su digestión y asimilación. Desde un punto de vista natural Por ejemplo cualquier animal encuentre y pueda comer lechuga luego tomate, pimiento, zanahoria, pepino, cebolla, manzana, aceite, arroz, pollo, albahaca y nueces. Añadido a esto, beber mientras se come también influye negativamente en la asimilación. Así como tambien la hamburguesa que comen las algunas personas que es una mezcla de varios alimentos papa, tomate, la chuga, huevo, carne, queso y cremas.

Importancia del valor nutricional de los alimentos

a.-Los alimentos que consumimos en nuestra dieta diaria a nuestro organismo unas cantidades específicas de nutrientes. El conjunto de todos ellos constituye el aporte energético, vitamínico, mineral y proteico total que determinará las características de nuestra dieta.

b.- Cada alimento nos aporta cantidades diferentes de estos componentes de manera que, si controlamos y conocemos su composición, podremos mejorar y completar nuestros hábitos alimentarios para cubrir los requerimientos nutricionales de nuestro cuerpo y eliminar los que no sean beneficiosos.

Bibliografía: Ministerio de educacion de Venezuela

Autora : Juan Valera Castro

Edición :2017 Impreso en República Bolivariana de Venezuela.

Grupo	Valor nutritivo	Ejemplo : Leche y sus derivados
Alimentos básicos	Proporcionan las proteínas para la formación de la piel, los músculos, huesos, sangre y dientes.	Queso, suero, mantequilla, natillas. Carnes: Res, cerdo, conejo, pescado, pollo. Huevos: Gallina, codorniz.
Alimentos energéticos	Mantiene la temperatura del cuerpo. Suministran energía para mover, correr, movernos y trabajar.	Granos: Frijoles, garbanzos, lentejas. Verduras: Papa, zanahoria, col. Cereales: Arroz, avena, maíz, trigo.
Alimentos reguladores	Nos proporcionan las vitaminas que el organismo necesita. Ayudan al buen funcionamiento de los intestinos, la piel y la vista.	Hortalizas: Acelgas, espinacas, lechuga, ají, tomate, cebolla, zanahoria, remolacha, aguacate, repollo.

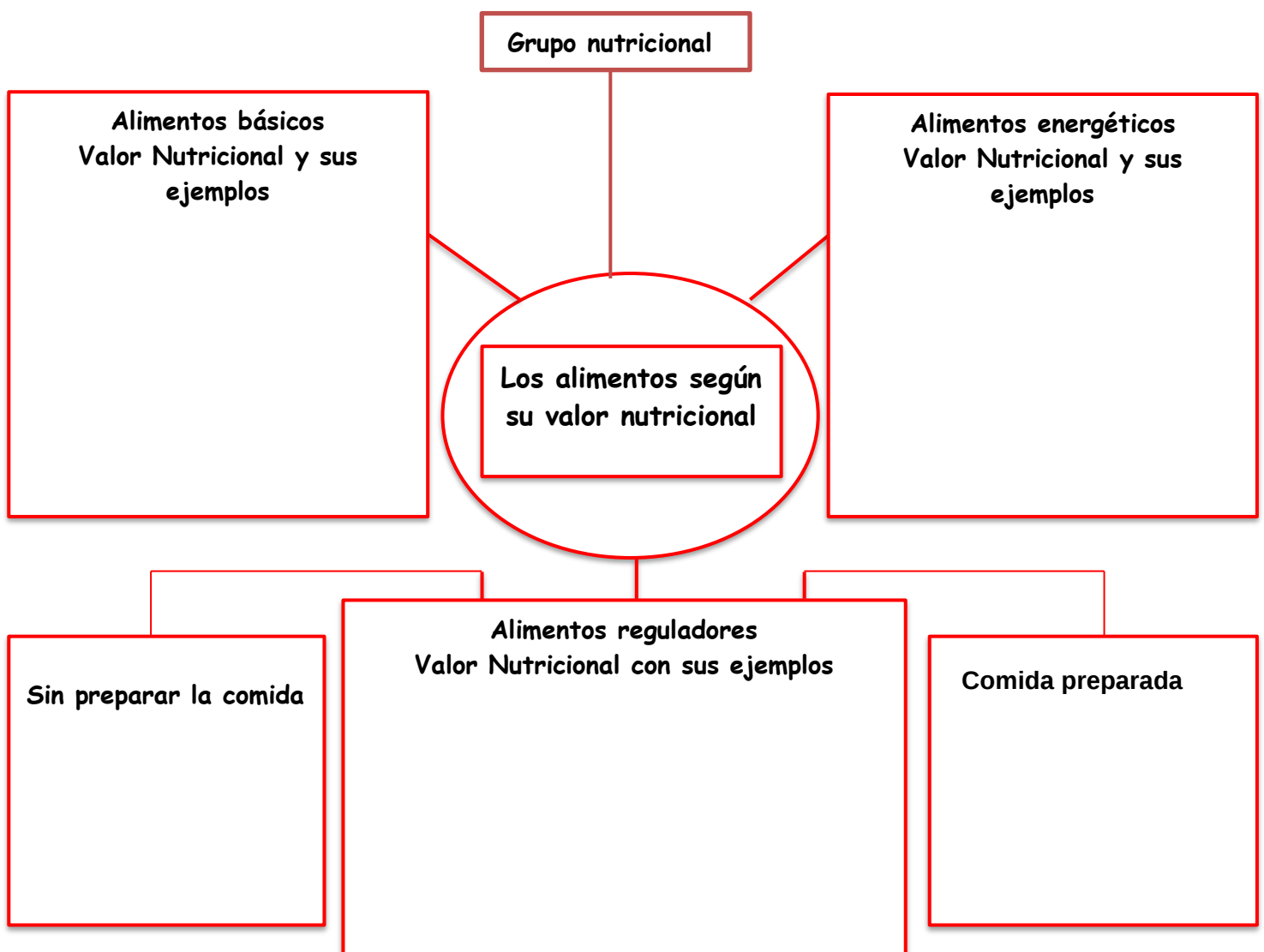
5.-Observa el video

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



6.- Completa el mapa semántico

Completa con las ideas principales del texto y del video con respecto al valor nutricional de los alimentos:



7.- ¿Cuál es la importancia de los alimentos según su valor nutricional?

a.- _____

b.- _____

CONCLUYE: RESPONDE LA PREGUNTA
DE INVESTIGACIÓN



¿Por qué debemos consumir y saber la importancia del valor nutricional de los alimentos?



EVIDENCIA



• Investiga y completa un cuadro de horario de cómo puedes organizar tu menú semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
D E S A Y U N O	Leche, yogur y frutas						
A L M U E R Z O	Lenteja estofado Con zanahoria						
M E R I E N D A	Pan con jamón						
C E N A	Pollo a la plancha con calabazín						

- Investiga y elabora la pirámide alimenticia según su valor nutricional.
- Investiga los beneficios que brinda aceite de oliva, la zanahoria, espinaca y rabanito.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logre 	Lo estoy  intentando	Necesito apoyo 
. Formula preguntas investigables en las que se aprecie la relación entre variables.			
. Plantea hipótesis que expresan la relación entre variables: independiente y dependiente.			
. Propone un plan de acción que permita observar las variables involucradas			
. Recoge datos que le permiten medir las variables involucradas y los compara para validar su hipótesis y las contrasta con información científica.			
. Elabora su conclusión a partir de su investigación y de lo que aprendió.			

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/website>

Te invitamos a visitar nuestra página web