

CIENCIAS NATURALES: LOS ALIMENTOS.

Identifica algunos alimentos que
contienen: grasas, proteínas y
carbohidratos

LOS ALIMENTOS SON FUENTES DE ENERGÍA.

- **Los alimentos** son materiales que necesita el organismo para mantener una buena salud. En los alimentos se encuentran seis nutrientes o compuestos nutritivos principales: las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua.
- **Los alimentos** se encargan de suministrar energía al organismo y los materiales para el crecimiento y reparación de los tejidos lesionados.
- Una dieta es balanceada cuando tiene una combinación adecuada de alimentos que dan al organismo los nutrientes necesarios y en la cantidad requerida.
- LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN: **La alimentación** es una actividad que abarca la búsqueda, la preparación y la ingestión de alimentos, mientras que **la nutrición** es una función del organismo, mediante la que este obtiene y utiliza los nutrientes que necesita. **La nutrición** es la función de los seres vivos que les permite captar, transformar y utilizar la materia y la energía del ambiente. Así como debemos distinguir entre alimentación y nutrición, TAMBIÉN DEBEMOS DIFERENCIAR LOS ALIMENTOS DE LOS NUTRIENTES, los alimentos constituyen las materias primas a partir de las que el organismo recibe los nutrientes necesarios para el desarrollo y el mantenimiento de las células. La nutrición autótrofa y heterótrofa Los seres vivos pueden clasificarse según la manera en la que obtienen el alimento e incorporan los nutrientes que necesitan para vivir. De acuerdo con este criterio, se distinguen dos grupos de seres vivos. Por un lado, aquellos que producen por sí mismos las biomoléculas que necesitan para crecer, desarrollarse y reproducirse. Por otro, los que obtienen esas moléculas alimentándose de determinados seres vivos. Los del primer grupo se denominan **autótrofos** (“que se alimentan por sí mismos”); los del segundo, **heterótrofos** (“que se alimentan de otros”). Entre los seres vivos **heterótrofos** encontramos los animales; el hombre, los hongos y **algunos microorganismos**. Estos organismos toman las sustancias orgánicas que necesitan de otros seres vivos, ya que no pueden fabricarlas por sí mismos. **Las plantas** constituyen el grupo de **organismos autótrofos** más representativo. El proceso mediante el cual elaboran biomoléculas a partir del aprovechamiento de la energía lumínica y de determinadas sustancias inorgánicas del ambiente, como el agua y el gas dióxido de carbono que forman parte del aire, se denomina fotosíntesis. Entre los seres vivos autótrofos encontramos también las algas y las cianobacterias.
- **Biomoléculas:** son las moléculas constituyentes de los seres vivos. Se clasifican en orgánicas, como los hidratos de carbono, proteínas, lípidos, ácidos nucleicos, y las inorgánicas, como el agua y las sales minerales.

Taller :La aventura en mi conocimiento

- Se recomienda escribir el texto en el cuaderno de ciencias y desarrollar la actividad en el cuaderno.
- Para que puedas entender mejor el texto busca las palabras desconocidas para ti en el diccionario y escríbelas en el cuaderno de ciencias naturales.
- Responde las siguientes preguntas.
- ¿Cuántos y cuáles son los grupos de nutrientes que se encuentran en los alimentos?
- ¿Qué diferencia hay entre alimentación y nutrición?
¿Qué suministran los alimentos a los seres vivos?
- ¿según la alimentación los seres vivos pueden ser?

Vamos a tomar la sopa:

Encuentra en esta sopa de letras el nombre de grupos de alimentos o al alimento que consumimos a diario, coloréalos y realiza la lista.

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

Responde las preguntas: Con los términos encontrados en la sopa de letras responde.

- Nos aportan proteínas y calcio, nos ayudan a tener huesos y dientes sanos y fuertes.

- Cuál es el grupo de alimentos que te ayudarán a mantener la temperatura del organismo.

- Son fuentes de energía y después de consumirlo debemos lavarnos los dientes para prevenir las caries. ____
- A cuál grupo nutricional pertenece el pollo. Los garbanzos, arveja, frijol, huevo, pescado, carnes. _____
- Tienen vitaminas y minerales, nos ayudan a ver bien y a tener una piel sana.

- Que grupo alimenticio nos ayuda al buen funcionamiento de nuestro organismo y a prevenir enfermedades. _____
- Nos dan la energía necesaria para realizar las actividades del día.

ADIVINA ADIVINADOR

- En verde ramas nací, en molino me estrujaron, en un pozo me sacaron a la cocina a freír.

- Blanca soy y como dice mi vecina, útil siempre soy en la cocina. _____
- Zorra le dicen, ya ves, aunque siempre del revés se lo come el japonés y plato muy rico es. ¿Qué es? _____
- No toma té, ni toma café y esta colorado dime ¿Quién es? _____
- De verde me volví negra y me molieron con tino, hasta que al final del todo de mi hicieron oro fino. _____
- Fríos, muy fríos estamos y con nuestros sabores a los niños animamos. _____
- Blanca fue mi niñez, morada mi mocedad, negra y prieta mi vejez, adivina que será.

- Agua paso por cate, cate que no lo vi ¿qué es? _____