

Los alimentos según su función

1. Ponte de acuerdo con tus compañeros para llevar a la escuela alimentos variados. Déjenlos en una mesa y sigan trabajando en la cartilla hasta que se les indique el momento de usarlos.
2. Lean los siguientes versos, en los que se recuerda cuáles son los nutrientes que contienen los alimentos:



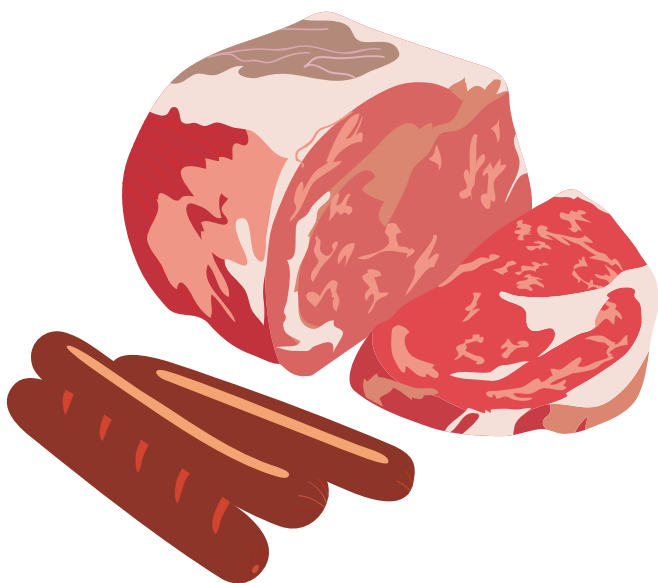
Las carnes y los huevos
son muy buena comida
con la leche y las legumbres
nos dan buenas proteínas.

La mantequilla y el dulce,
el trigo, el maíz y el arroz,
gran energía producen,
nos hacen sentir mejor.



Si comemos hortalizas
verdes y bien amarillas,
una linda piel tendremos
y muy suaves las rodillas.

Si comemos ricas frutas
trabajaremos mejor
ya que tendremos, sin duda,
una buena digestión.





Las proteínas se llaman alimentos **constructores** porque construyen el cuerpo y renuevan al que los come. **Energéticos** se llama a todos los carbohidratos porque nos dan energía y alientos por largo rato.

Vitaminas y minerales se llaman los **protectores** porque protegen el cuerpo y nos libran de infecciones.



3. Completa un cuadro como el siguiente en tu cuaderno de ciencias, donde clasifiques los alimentos mencionados en los versos, según su composición y su función.

Alimentos		
Composición	Función	Nombre del alimento
Proteínas		
Grasas		
Carbohidratos		
Vitaminas y minerales		

En el mismo cuadro clasifica los alimentos que trajeron de acuerdo con la función que cumplen en nuestro cuerpo.



1. Utilizando el siguiente cuadro hagan un juego para divertirse aprendiendo los grupos de alimentos.



¿Qué necesitan?

- 🔥 Cartón o cartulina.
- 🔥 Tijeras.
- 🔥 Regla.

¿Cómo hacerlo?

- 🔥 Recorten cartones o cartulinas en forma de fichas.
- 🔥 En cada ficha copien uno de los cuadros anteriores. Por ejemplo, en una ficha escriban alimentos constructores, en otra escriban nutrientes, en la siguiente, proteínas, y así sucesivamente hasta que tengan fichas para todos los cuadros.

¿Cómo jugar?

- 🔥 Cuando hayan hecho todas las fichas del juego, colóquenlas boca abajo después de mezclarlas.
- 🔥 El primer jugador voltea dos fichas y las lee. Si las fichas se relacionan, gana una pareja. Si no se relacionan las voltea de nuevo en el mismo lugar donde estaban.
- 🔥 El siguiente jugador voltea otras fichas tratando de buscar las parejas que se relacionan.
- 🔥 Gana el jugador que obtenga mayor número de parejas.

Cuadro de clasificación de los alimentos según sus funciones

Alimentos constructores		
Nutrientes	Funciones	Alimentos de este grupo
Proteínas	En los niños son indispensables para crecer. Reparán y renuevan los tejidos del cuerpo. Ayudan en la defensa contra enfermedades.	De origen animal: leche, queso, kumis, carnes, pescado, huevos. De origen vegetal: soya, maní, frijoles, garbanzo, arvejas, lentejas y cereales.

Alimentos energéticos		
Nutrientes	Funciones	Alimentos de este grupo
Grasas	Producen calor y mantienen la temperatura del cuerpo. La grasa puede ser almacenada en el cuerpo.	De origen animal: manteca de cerdo, leche y mantequilla. De origen vegetal: aceite de soya, maíz, girasol.
Carbohidratos	Producen toda la energía que necesita el cuerpo para sus actividades. Se utilizan inmediatamente después de consumirlos.	Pan, miel, pastas alimenticias, arroz, yuca, papa, ñame, batata, panela.

Alimentos protectores o reguladores		
Nutrientes	Funciones	Alimentos de este grupo
Vitaminas A-C-D complejo B (B1-B6-B12)	Se requieren en muy pequeñas cantidades. Es necesario consumirlas todos los días. La carencia de ellas produce enfermedades. Son esenciales para que el organismo asimile otros nutrientes.	De origen vegetal: frutas, verduras, cereales y legumbres. De origen animal: carne, huevos, leche, pescado.
Minerales: calcio, fósforo, hierro, yodo.	Son necesarios para el fortalecimiento de los huesos y dientes. Se consumen en pequeñas cantidades. Hacen parte de la sangre y los músculos. Su carencia produce enfermedades.	De origen animal: leche, hígado, huevos, mariscos. De origen vegetal: frutas, legumbres, arvejas, lentejas, garbanzo.

- Lleven el juego al CRA para que lo puedan utilizar otros niños.



1. Discutan las siguientes preguntas sobre el juego anterior:
 - 👉 ¿Hay fichas que se pueden relacionar con más de una ficha?
 - 👉 ¿Hay alimentos que contienen más de un tipo de nutrientes?
 - 👉 ¿Hay alimentos que pueden cumplir varias funciones?
2. Utilizando otros libros o Internet, si es posible, averigüen sobre enfermedades producidas por falta de nutrientes.
3. Piensen en la forma en que se están alimentando, y si es posible que lleguen a sufrir alguna de las enfermedades que investigaron.
4. Escojan alguno de los platos típicos de su región e identifiquen los nutrientes que contiene.
5. Anoten en el cuaderno de ciencias algunas de estas ideas.
6. Inventa una historia sobre lo que le sucedió a la persona que aparece con la pierna enyesada en la ilustración. Escríbela y compártela con tus compañeros y el profesor.



• Trabaja solo •



1. Lee el siguiente texto con atención:



Para tener una buena salud nuestro cuerpo debe recibir las sustancias necesarias y en cantidades adecuadas de acuerdo con la edad, el peso y el tamaño de la persona. Cuando esto no sucede la persona sufre de **desnutrición**.

Una persona desnutrida tiene los huesos y el cabello débiles, bajo peso y poca fuerza, y se enferma con facilidad.

La desnutrición puede presentarse también por una o varias de las siguientes razones:

Cuando la madre embarazada no se alimenta bien, por lo cual su bebé no recibe los nutrientes necesarios.

Cuando la madre suspende muy rápido la leche materna al bebé.

Cuando no se tratan las enfermedades en forma oportuna y adecuada.

Cuando no existen buenas condiciones higiénicas en la vivienda, entre las personas y en los espacios donde habita el niño.



2. Con tus compañeros, hagan el siguiente cuadro en el tablero y en él escriban las características de una persona bien alimentada y las de otra desnutrida.

• Trabajen en el tablero •



Persona bien alimentada	Persona desnutrida
No escribas aquí	

3. Discutan si en la región o vereda donde viven se presentan casos de desnutrición y cómo creen que se podrían prevenir.
4. Escriban una invitación a la promotora de salud de la localidad para que en una reunión de padres de familia les hable sobre la nutrición. Ofrezcanle su ayuda para preparar su charla y para participar en ella, utilizando lo que han aprendido en esta guía. Pidan ayuda al profesor.

Mi cuerpo es como mi casa, su material, los alimentos; con uno sólo de ellos no podría sostenerlo.

Mi cuerpo es como mi casa, yo tengo que repararlo, darle energía y construirlo para poder habitarlo.



Esta cartilla es muy valiosa, cuidémosla.