

TEMAS

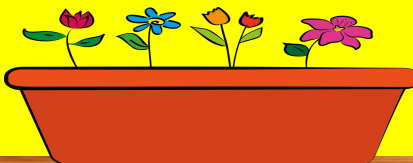
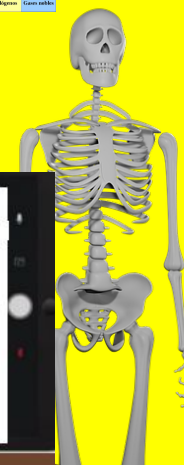
CIENCIAS NATURALES

5° básico

Clase 23

Tabla Periódica de los Elementos
Artesanal de la Universidad de Chile, junio de 2016

Grupos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Periodo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	H	He																
2	Li	Be	B	C	N	O	F	Ne										
3	Na	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar										
4	K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni	Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr
5	Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd	Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe
6	Cs	Ba	La	Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	Pt	Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Rn
7	Fr	Ra	Ac	Rf	Md	Si	Bo	Hs	Mt	Ds	Rg	Cn	Nh	Fl	Mc	Lv	Ts	Og



¿Cómo te fue con la actividad pasada?

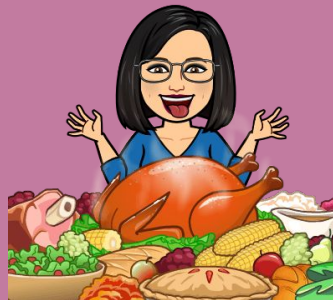
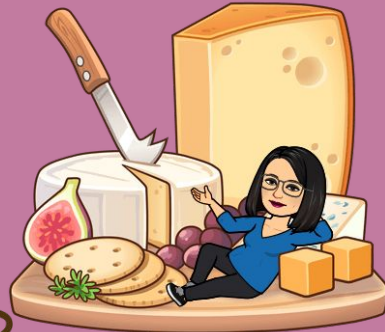
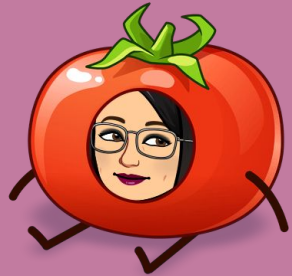
Autoevaluación		
¿Cómo realice mis tareas en la casa?		
		
Muy bien	Me costó realizar la tarea, pero puedo mejorar	Tuve muchos problemas para realizar la tarea.



Maglene Martínez Cofré

Clase 22 CN5° básico

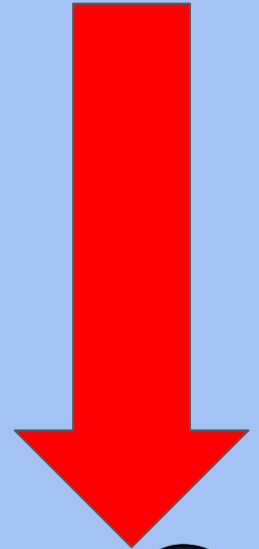
Objetivo: Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones) reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.



PIRÁMIDE ALIMENTARIA O NUTRICIONAL



La Pirámide es una forma de agrupar los alimentos



Otra forma de Clasificar los alimentos es por sus nutrientes.

Los alimentos contienen en su interior nutrientes,
todos contienen alguno de ellos, los nutrientes son:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Vitaminas	Minerales	Agua
Pan	Carnes	Aceites	Frutas	Frutas	Frutas
Arroz	Huevos	Cremas	Verduras	Verduras	Verduras
Fideos	Leche	Mantequillas			
Cereales	Legumbres	Frituras			
Harinas					

Los alimentos contienen varios nutrientes en su interior, pero siempre hay uno que predomina, por ejemplo:



Pollo: Contiene Proteína, vitaminas, minerales y grasa, pero lo que predomina es la PROTEÍNA por eso lo clasificamos en ese grupo.

TAMBIÉN PODEMOS CLASIFICAR LOS ALIMENTOS POR SU FUNCIÓN:

FUNCIÓN ENERGÉTICA

PROPORCIONA LA ENERGÍA PARA QUE EL CUERPO REALICE SUS DIVERSAS FUNCIONES.

GRASAS Y CARBOHIDRATOS.



FUNCIÓN CONSTRUCTORA

PERMITE QUE EL CUERPO PUEDA FORMAR Y REPARAR TEJIDOS Y ÓRGANOS.

PROTEÍNAS



FUNCIÓN REGULADORA

MANTIENE EL EQUILIBRIO DEL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO.

MINERALES, VITAMINAS Y AGUA.



				
LECHUGA	PESCADO	JAIBA	TALLARINES	ZANAHORIA
				
YOGURTH	PLÁTANO	DULCE	HUEVOS	LECHE
				
PAN	ARROZ	PIÑA	FRUTILLA	ACEITE
				
POLLO	PAPAS FRITAS	TOMATE	APIO	LIMÓN

CARBOHIDRATOS

TALLARINES DULCE PAN ARROZ

PROTEÍNAS

PESCADO JAIBA YOGURTH
HUEVOS LECHE POLLO

GRASAS

ACEITE PAPAS FRITAS

VITAMINAS MINERALES AGUA

LECHUGA ZANAHORIA PLÁTANO
PIÑA FRUTILLA TOMATE APIO LIMÓN

TRABAJAMOS EN EL TEXTO...

PÁGINA 68

A. NO, MUCHA
GRASA Y
AZÚCAR

B. RESPUESTAS
VARIABLES

C. LA CANTIDAD DE
AZÚCAR, GRASAS Y
SALES.

Lección 6 ¿Por qué nos alimentamos?

La importancia de los alimentos

Para realizar nuestras actividades diarias necesitamos energía.

- 1 ¿Cómo la obtenemos?
- 2 ¿Por qué es importante alimentarnos?

Actividad inicial

1 En grupo, analicen la siguiente información: en un día, Juan consume estos alimentos:

DESAYUNO		<ul style="list-style-type: none">• vaso de leche• pan con mantequilla
COLACIÓN		<ul style="list-style-type: none">• barra de cereal
ALMUERZO		<ul style="list-style-type: none">• papas fritas y pollo apanado• vaso de bebida
ONCE		<ul style="list-style-type: none">• yogur• galletas de chocolate
CENA		<ul style="list-style-type: none">• hot dog• vaso de bebida

- a. ¿Consideran que la dieta de Juan es saludable?, ¿por qué?
- b. Expliquen qué cambiarían del menú de Juan.
- c. ¿Qué criterios tomarían en cuenta para seleccionar los alimentos en una dieta saludable?

2 Fundamenten por qué es importante alimentarnos saludablemente.

A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS

POR LOS NUTRIENTES

¿Cuánto debemos comer?

Actividad Relacionar

Haz una lista de todos los alimentos que consumiste ayer en las distintas comidas (desayuno, colación, almuerzo, once, cena).

1. ¿Qué tipos de alimentos consumiste en mayor cantidad?
2. ¿Qué nutriente se encuentra en mayor cantidad en tu dieta?
3. ¿Consideras que te alimentas saludablemente?, ¿por qué?

Para saber qué tenemos que comer en mayor proporción y qué debemos evitar, el Ministerio de Salud ha establecido una Guía de alimentación saludable, que se muestra a continuación:



EVITA ESTOS ALIMENTOS



Una **alimentación equilibrada** consiste en consumir alimentos variados, en una cantidad apropiada, que aporten todos los nutrientes. Lo anterior depende de factores como la edad, la masa corporal (cantidad de materia presente en el cuerpo humano), la estatura y la actividad física.

Algunas consideraciones para mantener una alimentación equilibrada son:

Comer 5 verduras y frutas diarias.

Tomar al menos 6 a 8 vasos de agua al día.

Consumir legumbres 2 veces por semana.

Evitar frituras y alimentos ricos en grasas.

Consumir 3 lácteos al día.

Comer alimentos con poca sal.

Disminuir el consumo de azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

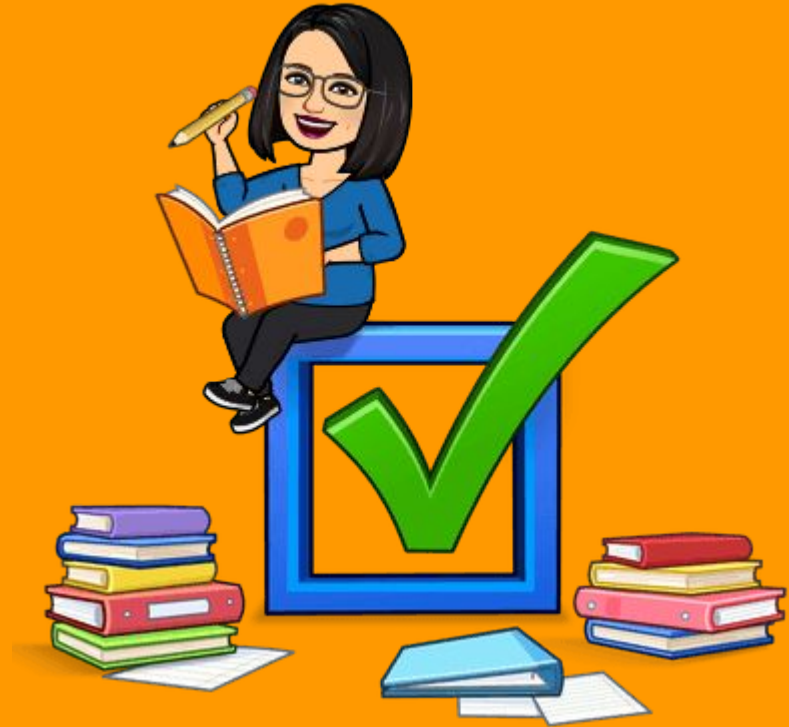
Actividad Relacionar y evaluar

1. Compara tu dieta de la actividad de la **página 76** con la Guía de alimentación saludable.
 - a. ¿Qué sugerencias de la guía de alimentación cumples en tu dieta?, ¿cuáles no?
 - b. ¿Qué cambios realizarías en tu dieta para tener una alimentación equilibrada?
2. Elabora un menú semanal, de acuerdo con la Guía de alimentación saludable. Compártelo con tus compañeros y evalúen su pertinencia.

**Actividad para la casa.
Plazo próxima clase.**

PÁGINA 93 A - B - C

**Revisamos la próxima
clase.**



2. Antonia escogió los siguientes alimentos para su desayuno:



- ¿Qué nutrientes contiene el desayuno de Antonia?
- ¿Con qué funciones se relacionan los alimentos?
- Justifica si consideras que el desayuno de Antonia es un buen ejemplo de «alimentación equilibrada».