



7° Plan de trabajo

5° AÑO UNIDAD 3 “Cómo afecta la alimentación a la salud de las personas”

OBJETIVO: Analizar el consumo de alimento diario, reconociendo que los alimentos son fundamentales para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo

REALIZA LA GUÍA PREVIA ANTES DE COMENZAR CLASE A CLASE

Clase 25	Clase 26	Clase 27	Clase 28
<p>Pág. 101 “Hacia una alimentación saludable” -Observa la lámina de la página y contesta las preguntas de “Descubre en la imagen” -Desarrolla las páginas 102 y 103. -Continúa con la página 106 “Para comenzar”</p>	<p>Pág. 107 “¿Cuál es la función de los nutrientes?” -Indica las funciones que desempeñan los nutrientes en nuestro organismo. Págs. 108 y 109 “¿Qué nutrientes contienen los alimentos?” -Anota cuales son los nutrientes y agrega la función más relevante en cada uno.</p>	<p>Págs.110-111 “Vitaminas y Minerales” Es importante conocer la función de cada vitamina y también de los minerales -Desarrolla “tus habilidades y actitudes” de la pág.111</p>	<p>Págs. 112 y 113 “La importancia de la ingesta de agua” El agua es un compuesto químico esencial para la vida. Tu cuerpo se compone de agua (cerca del 60 %). El agua no le aporta energía al cuerpo, si participa en los procesos esenciales. -Desarrolla la actividad “¿Qué tan consciente soy del agua que consumo?” -Indica los procesos corporales donde participa el agua.</p>

INICIO UNIDAD 3 “¿Cómo afecta la alimentación a la salud de las personas?”

Nombre _____ Fecha _____

Recuerda que los alimentos se agrupan según sus nutrientes en:
Grupo 1 --- Carbohidratos (todos los alimentos masas – azúcares – harinas)
Grupo 2 --- Proteínas (carnes y derivados) (lácteos y derivados)
Grupo 3 --- Vitaminas (verduras) y (frutas)
Grupo 4 --- Lípidos o grasas (aceites) (manteca)
El agua y la leche importante en todos los grupos



imagenesdeplatosdecomida.com

Hoja de Trabajo para Organizar los Grupos Alimenticios

Haga un círculo en los dibujos que no pertenecen al grupo.
 Uf. Algunos artículos no pertenecen en mi plato. ¡Táchelos!
 Colore la imagen.

	Grupo de Lacteos
	Grupo de Frutas
	Grupo de Verduras
	Grupo de Granos
	Grupo de Carne y Frijoles

Más Nutrición Divertido en ChaeEduca.com
 Derechos de Autor © 2014 por la Ilustración. Derechos Reservados.

1.- Observa la imagen circular y la información, escribe el número correspondiente en cada grupo.

2.- ¿Cuál(es) de las siguientes acciones promueve(n) la salud entre las personas? Marca con un ✓ la(s) que corresponda(n).

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hacer deporte tres veces a la semana. | <input type="checkbox"/> Beber no más de un litro de agua al día. |
| <input type="checkbox"/> Consumir 12 g de sal diariamente. | <input type="checkbox"/> Alimentarse de manera balanceada. |

3.- Contesta las siguientes preguntas.

- a. ¿De cuál grupo de alimentos debería consumir una persona que necesita proteínas?
- b. ¿Cuál grupo de alimentos son ricos en carbohidratos?
- c. ¿En qué grupo de alimentos se encuentran, en una mayor proporción las vitaminas y sales minerales?