

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	AREA / ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES					
	DOCENTE: MARA CELINA MAZO TAPIAS.					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	02	DE APRENDIZAJE	05		07-2026	4 UNIDADES

INDICADORES DE DESEMPEÑO

Identifica los diferentes grupos de alimentos según su función en el cuerpo humano
Comprende la importancia de una alimentación balanceada y clasifiquen alimentos comunes de su entorno.

VIDEO SUGERIDO
https://www.youtube.com/watch?v=Wv0_wULJnBE

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN EN LOS HUMANOS?

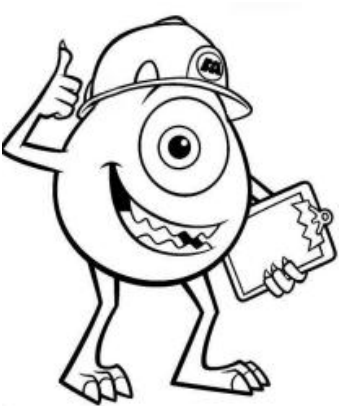
La **nutrición** es el proceso por el cual nuestro cuerpo **obtiene los alimentos**, los **aprovecha** y los **convierte en energía** para vivir, crecer y estar sanos.

¿QUÉ NECESITAMOS PARA UNA BUENA NUTRICIÓN?

Para nutrinos bien, necesitamos:

- Comer alimentos variados: frutas, verduras, cereales, carne, huevos, leche, etc.
- Tener horarios para comer.
- Beber agua todos los días.
- No comer solo dulces o fritos.

Durante un día se necesitan



¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS?

Los alimentos que comemos **vienen de la naturaleza**, de **origen animal** y **origen mineral**.

Alimentos de origen vegetal

Son los alimentos que **vienen de las plantas**, árboles o semillas.

Ejemplos: Frutas, manzana, banano, naranja. verduras: zanahoria, lechuga, tomate, cereales: arroz, maíz, trigo, legumbres, lentejas, fríjoles, garbanzos.



Son los alimentos que **provienen de los animales**.

Ejemplos: Carne de res, de pollo pescado, carnero cerdo, Huevos, Leche, queso, yogur (vienen de la vaca), Miel (producida por las abejas).



¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS DE ORIGEN MINERAL?

Los alimentos de origen mineral son los que vienen de la naturaleza inorgánica, es decir, de la tierra, el agua o las minas de sal, y no provienen de plantas ni animales,

¿Para qué sirven?

Los minerales ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien: Fortalecen los huesos y dientes, ayudan al corazón, músculos y nervios, Protegen nuestro cuerpo.

Mineral	¿Dónde lo encontramos?	¿Para qué sirve?
Agua	En ríos, manantiales, el grifo	Hidrata el cuerpo y elimina toxinas. .
Sal	De minas o del mar	Regula el equilibrio de líquidos.
Calcio	En leche, queso, agua, vegetales verdes	Fortalece huesos y dientes.
Hierro	En lentejas, carne, agua, espinaca	Ayuda a llevar oxígeno en la sangre.
Zinc y potasio	En frutas, verduras y agua	Ayudan al crecimiento y a los músculos.

Grupo de alimentos importantes para mantenernos bien

1-ALIMENTOS ENERGÉTICOS

¿Qué hacen?

Nos dan **energía** para movernos, jugar, correr y estudiar, pero hay que consumirlo de manera moderada, **ejemplos** Pan, Arroz, Pasta, Papa ,Aceite, Azúcar, Mantequilla, chocolates, grasas



2-ALIMENTOS CONSTRUCTORES

¿Qué hacen?

Nos ayudan a crecer, a formar músculos y a reparar nuestro cuerpo, cuando nos enfermamos nos ayudan a reconstruir las células.

Ejemplos: Carne, Pollo, Pescado, Huevo, Leche, Queso



3-ALIMENTOS REGULADORES

¿Qué hacen?
 Nos ayudan a proteger el cuerpo, fortalecer defensas y a que todo funcione bien, a no enfermarnos y mantenernos saludables, Ejemplos: Zanahoria, Tomate, Naranja, Banano, Espinaca, Manzana, Pepino, verduras y frutas.



TRASTORNOS ALIMENTICIOS

¿Qué son los trastornos alimenticios?

Los trastornos alimenticios son problemas serios con la forma en que una persona come, piensa o se siente con la comida, su cuerpo y su peso.

A veces, las personas con estos trastornos comen muy poco, comen en exceso, o se sienten tristes o culpables por lo que comen.

¿Qué los causa?

- ✓ Miedo a engordar.
- ✓ Presión social o burlas.
- ✓ Problemas emocionales o familiares.
- ✓ Querer tener un cuerpo "perfecto" por lo que ven en redes sociales o televisión.



TRASTORNOS DE ANOREXIA

1. Anorexia

La persona **come muy poco** o casi nada, cree que está gorda, aunque esté muy delgada.



2. Bulimia

La persona come mucho de golpe y luego se provoca



vómito o usa laxantes para no subir de peso.

3. Trastorno por atracón

La persona **come grandes cantidades de comida**, incluso sin tener hambre, y luego se siente mal.

4.Obesidad

La obesidad es cuando una persona tiene mucho más peso del que su cuerpo necesita para estar sano, es un problema de salud que ocurre cuando se acumula demasiada grasa en el cuerpo.

¿Cómo podemos ayudar?

- Respetar el cuerpo de todos.
- Evitar las burlas o comentarios sobre el peso.
- Comer saludable y con alegría.
- Si alguien deja de comer, come en exceso o se ve muy triste, hay que hablar con un adulto de confianza (profesor, mamá, papá, psicólogo).



Etiquetado de alimentos.

Para lograr saber si un alimento es o no saludable, en Colombia, los alimentos envasados tienen *Sellos de Advertencia*, que nos permiten distinguir qué alimentos son menos saludables.

Existen cuatro sellos de advertencia:

Mientras *más sellos* tenga un alimento, *menos saludable* es.

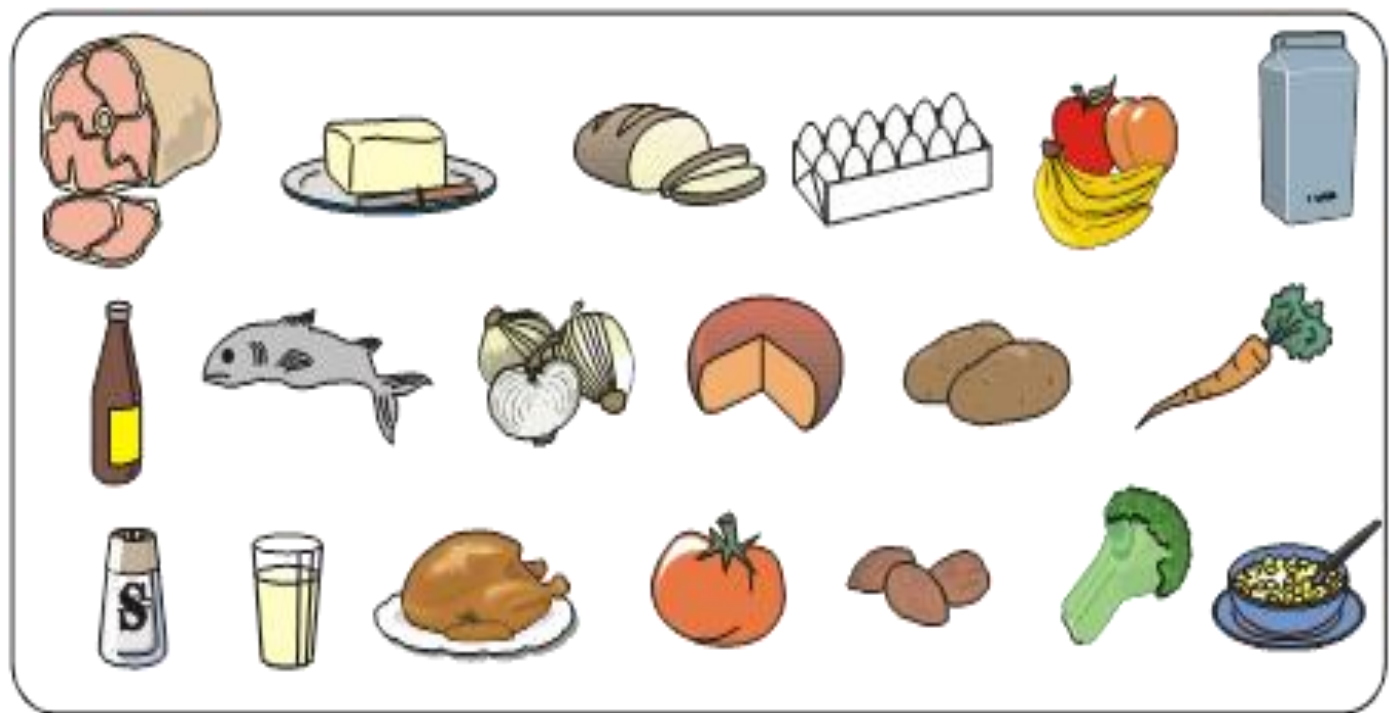
Prefiere siempre los productos sin sellos o con menos sellos de advertencia.



Actividades

1- Todos los seres vivos necesitamos alimentarnos para vivir , las sustancias que necesitamos para mantener el funcionamiento de nuestro organismo se llaman _____

2- Observa y completa con los nombres de estos alimentos de acuerdo con la clasificación.



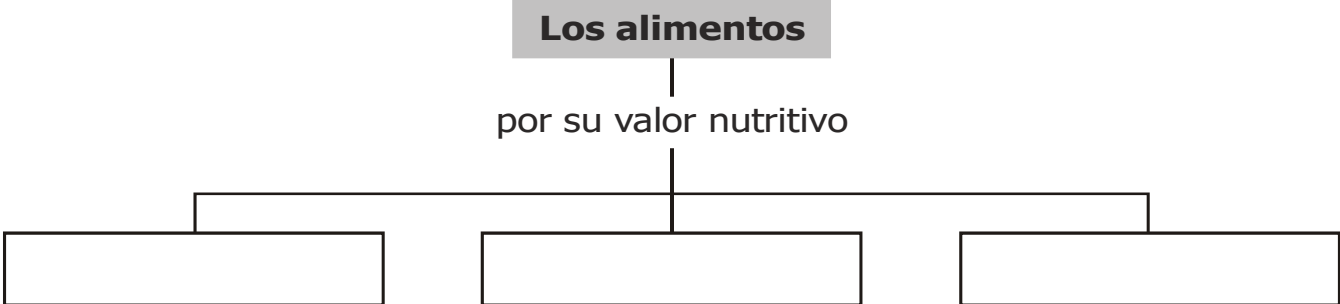
Origen Animal	Origen Vegetal	Origen Mineral

Ahora responde:

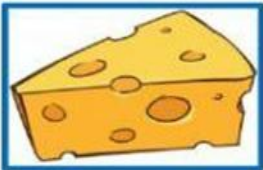
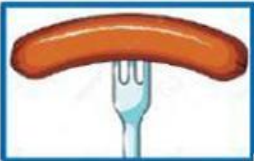
3. ¿Por qué se denomina de origen animal?

4.¿Por qué se denomina de origen vegetal?

5.Los alimentos de acuerdo a su valor nutritivo pueden ser:



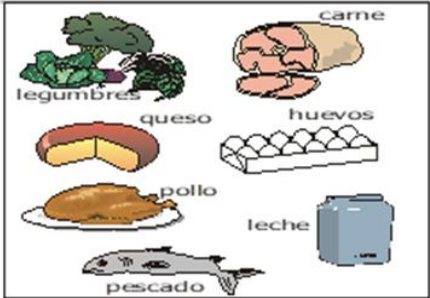
6. Escribe en los recuadros a que grupo de alimentos pertenece los alimentos.

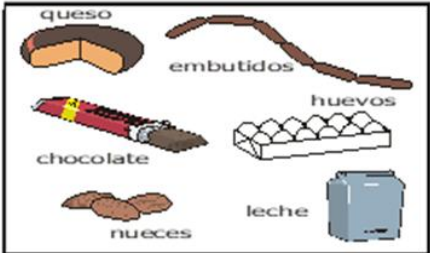
				
				
				

7. Escribe la inicial del alimento si es saludable una S y si es poco saludable o comida chatarra un P



8.Escribe a que grupo pertenece los siguientes alimentos







9. Dibuja un tren con los alimenros saludables que niño puede comer para crecer, sano y saludable.

10. Explica que son trastornos alimenticios y que debes hacer para evitarlos.

11. pega imágenes de trastornos alimenticios.

12. que significan los sellos negros en los alimentos y recorta y pega los que conoces.

13-Realiza la siguiente sopa de letras



CEREZA



LECHUGA



FLAN



PERA



CEBOLLA

Sopa de alimentos

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



KIWI



CHOCOLATE



NARANJA



LECHE



MANZANA



TOMATE

Fuente

https://www.google.com/search?q=de+donde+viene+las+calorias&sxsrf=ALeKk02yKcgN72JipERLFAO8gbotIYqmSA:1592758871438&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjArfqVsZPqAhU1VTABHWLXANcQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1023&bih=564
www.fichasparaimprimir.com

CUIDEMOS NUESTRO CUERPO, ES UNA MARAVILLA PERFECTA, NO LO DAÑEMOS CON ALIMENTOS NO APTOS

6