



**INSTITUCION EDUCATIVA  
REINO DE BELGICA**

Planeación de actividades

Página 1 de 7

**NUCLEO: BIOFISICO**

**TALLER # 10**

<b>DOCENTE:</b>	<b>LILIANA GARCÍA MARÍN</b>	<b>WHATSAPP:</b>	<b>3207109891</b>		
<b>E-MAIL:</b>	<b>garciamarinliliana@gmail.com</b>	<b>GRUPO:</b>	<b>3°1</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2020</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>JUAN MANUEL FLOREZ</b>	<b>WHATSAPP:</b>	<b>3153085094</b>		
<b>E-MAIL:</b>	<b>Jhuarez2004@yahoo.es</b>	<b>GRUPO:</b>	<b>3°2</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2020</b>

*Nota: al responder el taller debe hacerle la portada de presentación*

<b>NOMBRES COMPLETOS DEL ALUMNO:</b>	
<b>NUCLEO:</b>	
<b>TALLER #:</b>	
<b>GRUPO:</b>	
<b>PROFESOR DEL GRUPO:</b>	

*Nota: al responder el taller debe hacerle la portada de presentación*

**ASIGNATURAS QUE COMPONEN EL NUCLEO:** Ciencias naturales, Educación física y Artística

**TEMA(S):** ¿Cuál es la importancia de los alimentos?

**INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:** Describe como se nutre el cuerpo humano  
Comprende la importancia de una sana alimentación.

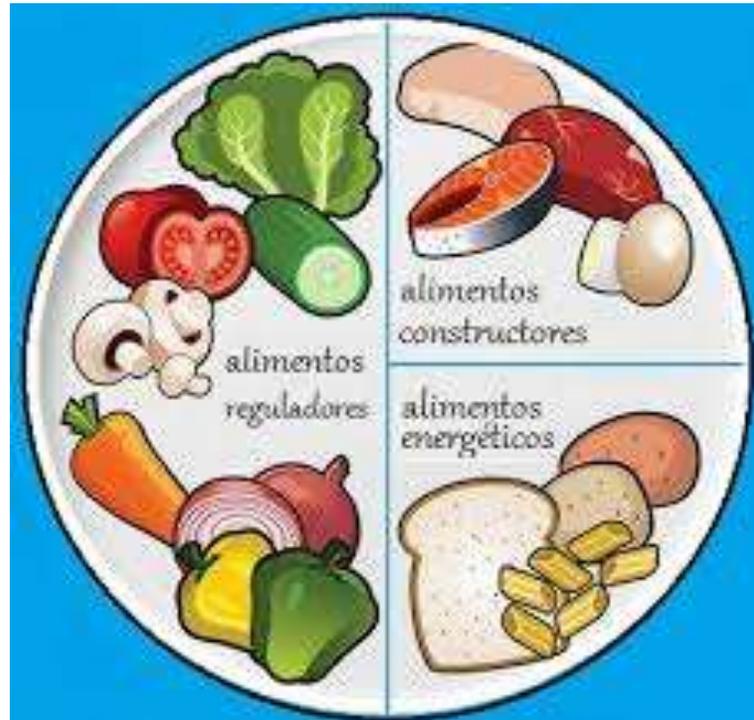
**DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS**

**Importancia de los alimentos**

Los alimentos son fundamentales para tu cuerpo; ellos aportan los NUTRIENTES necesarios para CRECER, REPARAR tejidos, obtener ENERGIA y mantenerse saludable.

De acuerdo con los nutrientes que contienen, los alimentos se agrupan en tres grupos: CONSTRUCTORES, REGULADORES Y ENERGÉTICOS.

**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN**



De acuerdo al esquema anterior podemos ver que:

Alimentos energéticos: brindan la energía necesaria para que el cuerpo humano pueda realizar las diversas funciones.

En este grupo encontramos: las pastas, el arroz, el pan, las grasas y los azúcares.

Alimentos constructores: contribuyen a la formación de tejidos, huesos y músculos y, por tanto, al crecimiento.

En este grupo encontramos: la leche y sus derivados, los huevos, las verduras y carnes (pollo, pescado, carnes rojas)

Alimentos reguladores: aportan VITAMINAS y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo y también previenen el desarrollo de enfermedades.

En este grupo encontramos: principalmente las frutas y las verduras.

## 1. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

En el siguiente enlace puedes profundizar sobre el tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=3VJ6R48V7U4>

[https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ\\_auA](https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA)



<https://www.youtube.com/watch?v=xP7ZaWkEz3A>

<https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg>

El tema se tomó del texto “zonactiva, ciencias naturales.” grado 3° editorial voluntad. Y de aportes del docente.

Todas las imágenes fueron tomadas de google.com.co con fines educativos.

El anterior enlace complementa el tema y **NO ES NECESARIOS PARA RESOLVER EL TALLER**, solo es por si tienen los medios de verlos.

## 2. EJERCICIOS DE REPASO

Luego de leer el contenido del texto anterior, realiza las actividades.

1. De cada título y subtítulo escribe un resumen (los títulos y subtítulos están subrayados)
2. Busca el significado de las palabras en mayúscula (nutriente, reparar, crecer y energía)
3. Explica las cuatro funciones de los alimentos (se mencionan en la introducción inicial).
4. En una tabla como la siguiente dibuja y de 3 ejemplos de los grupos de alimentos.

<b>A ENERGETICOS</b>	<b>A CONSTRUCTORES</b>	<b>A REGULADORES</b>

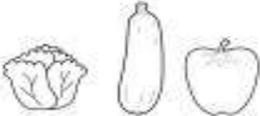
5. Imagina que vas a invitar a tus amigos a pasar la tarde en tu casa, escoge un menú que sea delicioso, pero también que sea sano y nutritivo, ¿Qué les prepararías?, explica por qué además de ser delicioso es sano y nutritivo.
6. Aunque el agua no es considerada un alimento, ¿Cuál es la importancia de su consumo?
7. ¿Qué crees que pasaría si no balanceamos los alimentos y consumimos más de alguno de los tres grupos?
8. No todas las familias cuentan con los recursos para comprar los alimentos que se necesitan, ¿Cómo crees que se podría solucionar esta situación?
9. La mayoría de los alimentos que consumimos se producen en nuestros, sin embargo muchas frutas y verduras no llegan a los mercados y se



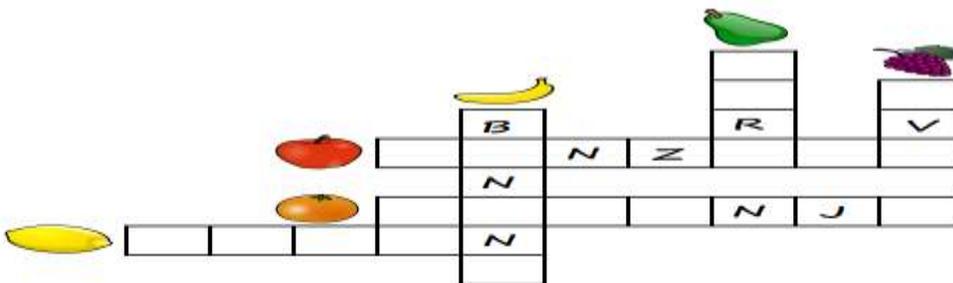
desperdician. Proponga soluciones creativas para evitar que se pierdan todos estos alimentos.

10. Escribe una corta carta en la que reconozcas la labor de los trabajadores del campo que nos proveen de alimentos.
11. Escribe el nombre del grupo de los alimentos y coloréalos.

Escribe el nombre del grupo de alimentos

 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

12. Realiza el crucigrama y la sopa de letras:



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

**ENCUENTRA**

SANDIA  
MANZANA  
PERA  
TOMATE  
PATATAS  
NARANJA





13. Realiza un tiro al blanco con material reciclable o dibujado por ejemplo:



14. Lee los buenos hábitos en la alimentación y escoge 5 los copias en tu cuaderno y has un dibujo de cada uno.

# Buenos hábitos de alimentación en niños



## Evita distractores

Esto ayuda a concientizar sobre el acto de comer y favorece la atención del momento. Apaga el televisor y aleja los celulares.



## Los niños también toman decisiones

Permite que ellos decidan ¿cuánto? comer y los padres el ¿qué?.



## Verduras y frutas a lo largo del día

Incluye una buena porción de verduras y/o frutas en Desayuno, Comida y Cena.



## ¡Desayuno todos los días!

Es básico para iniciar bien el día y favorece el crecimiento de los pequeños.



## Ofrece 2 refrigerios diarios

Los cereales de grano entero, barras con semillas, fruta de temporada y yogurt son buenas opciones ¡Motívalos a probar!



## Agua simple es indispensable

Ten a la mano agua simple potable para que sea siempre la primera opción de hidratación.



## Con castigos no se aprende

Evita obligar a comer o castigar con los alimentos, esto disminuye la aceptación permanente y aumenta la percepción negativa.



## La clave es variar

Recuerda que la variedad de los diferentes grupos de alimentos es clave para disfrutar y comer con gusto.





15. Clasifica, colorea, recorta y pega en tu cuaderno los alimentos saludables y no saludables

