

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA
	PLAN DE APOYO Y MEJORAMIENTO PRIMER PERIODO
	SEDE LA ESPERANZA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	

NODO: CIENTÍFICO

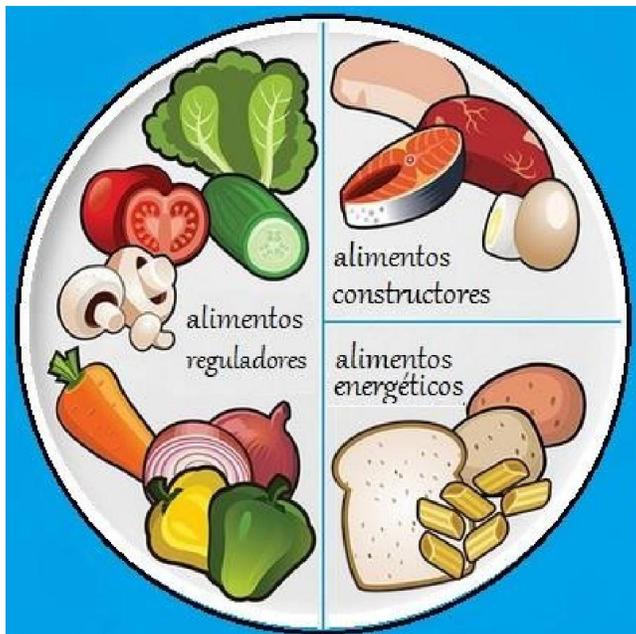
Asignatura: CIENCIAS NATURALES

Docente:

**Grado: TERCERO
TALLER N° 4**

LA ALIMENTACIÓN EN EL HOMBRE

Las personas como el resto de los seres vivos, obtienen los alimentos del medio. Nuestro organismo aprovecha solo una parte de los alimentos que tomamos. Esta parte aprovechable de los alimentos se llama sustancias nutritivas o nutrientes, son los carbohidratos, las proteínas, las vitaminas, las grasas y los minerales.



1. Escribe el texto en el cuaderno y el mapa conceptual y dibuja alimentos de cada clasificación.

Clasificación de los alimentos

Según su función, los alimentos se clasifican en constructores, energéticos y protectores.

Vocabulario

Legumbre. Fruto o semilla que se cría en vainas.



Constructores. Son ricos en proteínas. Entre ellos tenemos la carne, el pollo, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados y las legumbres.



Energéticos. Son ricos en lípidos y carbohidratos (harinas y azúcares), como el pan, los fideos, los tubérculos, los dulces, la mantequilla, el aceite y el maní.



Protectores. Son ricos en minerales y vitaminas. Todos los alimentos, sobre todo las frutas y las verduras, contienen vitaminas y minerales.

Actividades para el cuaderno

Identifica y clasifica

1. Copia y escribe los alimentos que contiene este plato. Luego, responde.



Alimentos	Ricos en...	Según su función son...

- ¿Consideras que consumir tallarines rojos es bueno para tu salud? ¿Por qué?
- Realiza una tabla similar sobre el plato que más te gusta.

2. Recolecten figuras, etiquetas y envolturas de alimentos que consumen a diario. Luego, elaboren un afiche clasificando los alimentos según su función e indicando qué nutrientes brindan a nuestro cuerpo.

3. En grupos, anoten los alimentos que conforman sus refrigerios y clasifíquenlos según su función. Luego, elaboren un gráfico de barras con los datos obtenidos.