

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES					
	DOCENTE: MARA CELINA MAZO TAPIAS.					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
2	CONCEPTUAL Y DE EJECUCION	4	6	18-07-22	4	

INDICADORES DE DESEMPEÑO

Identifica los nutrientes y las diferentes calorías que ayudan a realizar las diferentes actividades físicas.

DESARROLLO DEL TEMA

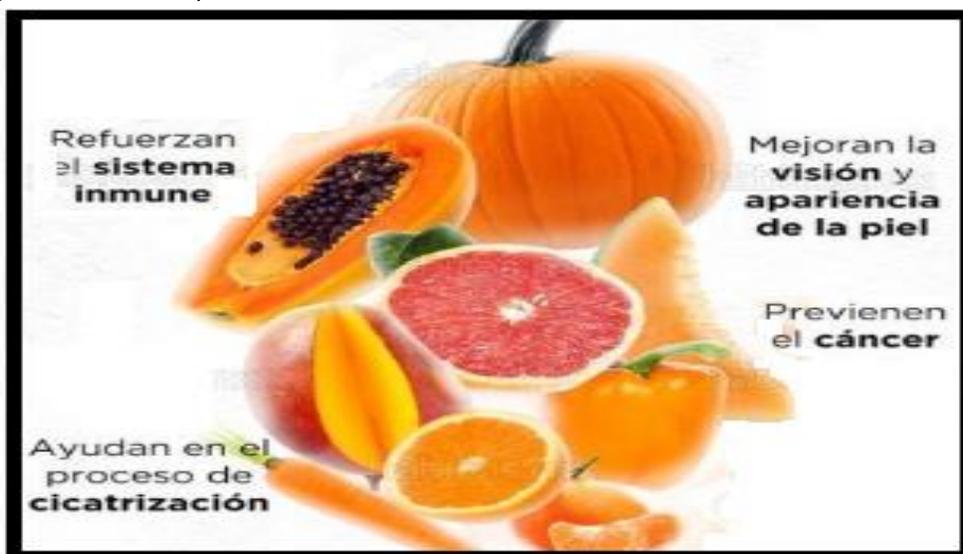
¿Qué voy a aprender?

QUÉ SON LAS CALORÍAS

¿Qué estoy aprendiendo?

Lee comprensivamente la información presente en tu guía de aprendizaje, luego responde las preguntas, hazlo con tu mejor letra. Ante cualquier duda o consulta que tengas estaré disponible

¿Sabías que los alimentos
color **NARANJA...**



QUÉ SON LAS CALORÍAS

Las calorías son la energía que le suministras a tu cuerpo mediante la alimentación, es decir, el combustible que necesitas para respirar, caminar, hacer deporte y hasta para dormir.

Todos los alimentos que se ingieren a diario aportan cierta cantidad de energía, que se mide en caloría, algunos aportan más y otros menos; si una persona consume demasiadas calorías puede llegar a tener trastornos de obesidad, de igual manera si consumes pocas calorías puede presentar desánimo para realizar sus actividades.

Los requerimientos diarios de caloría varía de una persona a otra de acuerdo con la edad, la estatura, su contextura física, si es hombre o es mujer si es deportista de alto nivel.

Por ejemplo, una niña de tu edad que posea 40 kilogramos de masa, requiere aproximadamente 1.045 calorías en los procesos vitales básicas.



Cuando compras un producto encuentras la tabla nutricional al respaldo, dice cuántas calorías posee, cuantas vitaminas grasas, entre otras...

Importante si cuentas las calorías que consumes a diario y puedes caer en el trastorno de la anorexia bulimia ya que genera angustia, lo indicado es consumir las calorías y hacer ejercicio, de esa manera quemas las que el cuerpo no necesita.

TABLA DE CALORIAS DE ALGUNOS ALIMENTOS



Alimento	Cantidad	Calorías
Leche entera	1 taza	140
Queso	50 g	105
Huevos cocidos	1 unidad	80
Carne de res	100 g	243
Lentejas	1 1/2 taza	87
Mani	100 g	500
Papa	100 g	76
Aroz	1 taza	200
Pan blanco	1 rebanada	70
Gaseosa	240 cc	105
Chocolate	30 g	145
Mantequilla	10 g	78
Lechuga	100 g	14
Manzana	1 unidad	80
Naranja	1 unidad	40





¡APLICO LO QUE APRENDÍ!

ACTIVIDAS:

1. Con la ayuda de la tabla anterior determina la cantidad de calorías que consume Andrés en un día

A. Desayuno: jugo de tres naranjas, 1 taza de leche entera, 100 gramos de queso. 2 huevos cocidos, 3 rebanadas de pan.

B. Almuerzo: 250 gramos de carne, 1/2 de taza de arroz, 1 gaseosa, 1/2 de lentejas

Resultados de la suma de estos nutrientes. _____

2. Observa los dibujos y escribe lo que realiza cada niño.













Algunos consejitos para el cuidado de nuestra salud



**Escucha con atención estos
sabios
Consejos que te damos hoy.**



3. Lee atentamente, colorea y aplica los consejos que te estoy dando.



* Lávate las manos antes de comer.

* Lava las frutas y verduras antes de comerlas.

* Toma agua potable.



* Toma tres o cuatro vasos de leche todos los días.

* Come a horas fijas.

* Juega al aire libre.



* Descansa después de las comidas.

* Procura mantener una buena postura.

* Evita los golpes en la cabeza.



4- Copia en el cuaderno la importancia de las calorías en nuestros alimentos

5. Realiza un mapa conceptual del tema en el cuaderno.

Tomado de:

https://www.google.com/search?q=de+donde+viene+las+calorias&sxsrf=ALeKk02yKcgN72JipERLFAO8gbotlYqmSA:1592758871438&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjArfqVsZPqAhU1VTABHwLXANcQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1023&bih=564

“MI CUERPO NO ESTÁ PIDIENDO TU OPINIÓN, YO LO AMO, LO RESPETO Y LO ACEPTO COMO ES”.