

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE DE LA ESTUDIANTE:					
	ÁREA / ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES					
	DOCENTE: MARA CELINA MAZO TAPIAS.					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	02	DE APRENDIZAJE	04	04	06-26	4 unidades

INDICADORES DE DESEMPEÑO

Identifica los alimentos que contiene mayor energía en los seres humanos.

Toma medidas preventivas para evitar problemas de salud cuando lleva una dieta alimenticia inadecuada.

DESARROLLO DEL TEMA

¿Qué voy a aprender?

Necesidades de alimentos en el ser humano

¿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

EL ALIMENTO Y SU CLASIFICACION

QUÉ SON LOS ALIMENTOS.

Son sustancias nutritivas que al ser digeridas y asimiladas por el organismo le proporcionan la energía y los materiales necesarios para el **crecimiento, desarrollo y reparación** de cualquier daño que pueda sufrir.

El hombre es omnívoro, es decir, que toma alimentos de origen animal, vegetal y mineral. Los alimentos cumplen con las siguientes funciones:

DIETA EN EL SER HUMANO

Los alimentos contienen sustancias nutritivas llamados nutrientes, los alimentos deben ser regulados, lo que implica tener una dieta balanceada, si te alimentas con pocos nutrientes, te puedes enfermar y tener trastornos alimentarios, como la obesidad y la desnutrición entre otros, los principales nutrientes pueden ser Este año replantearon la pirámide de alimentos humanos.

Este nuevo modelo de pirámide invertida supone un cambio de paradigma hacia la salud metabólica, desplazando a los carbohidratos como base de la alimentación para dar prioridad a la densidad nutricional y la saciedad.

Los niveles de la pirámide son:

- **Nivel 1 (Prioridad máxima):** proteínas, lácteos enteros y grasas tradicionales.
- **Nivel 2 (Prioridad media):** frutas y verduras enteras.
- **Nivel 3 (Prioridad mínima):** granos integrales.
- Elementos excluidos: los azúcares añadidos, las harinas blancas y los productos ultraprocesados ya no forman parte de la estructura, considerándose perjudiciales en lugar de opcionales.

ANTIGUA Y NUEVA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1992 PIRÁMIDE ANTIGUA

Proteína: 0,8-1,2 g/kg/día
Verduras: 3 porciones/día
Fruta: 2 porciones/día
Cereales int.: 6-11 porciones/día
Grasas: 10 %
Ultraprocesados: consumo moderado



2026 NUEVA PIRÁMIDE INVERTIDA

Proteína: 1,2-1,6 g/kg/día
Verduras: 3 porciones/día
Fruta: 2 porciones/día
Cereales int.: 2-4 porciones/día
Grasas: 10 %
Ultraprocesados: nada

A. LOS ALIMENTOS POR SU ORIGEN:

Los alimentos según su origen pueden clasificarse en: alimentos de origen **animal**, alimentos de origen **vegetal** y alimentos de origen **mineral**.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos deben ser ingeridos conservando las siguientes reglas de higiene:

1. Mantener las manos limpias y los lugares donde se guardan los alimentos completamente limpios.
2. Eliminar las moscas y otros insectos evitando que entren en contacto con los alimentos.
3. No consumir alimentos enlatados en exceso.
5. Lavar correctamente las verduras porque pueden contener parásitos, fumigaciones o bacterias nocivas al organismo.
6. Comer a horas regulares.
7. No adquirir alimentos de comerciantes ambulantes. No olvides que la mejor comida es la preparada en casa.

8. Evitar el consumo de bebidas como gaseosas en abundancia, ya que produce daños irreparables.
9. No consumir alimentos trasnochados periódicamente.
10. cuando lleves la lonchera, no compartas con nadie, por cuestión de enfermedades.

ALIMENTOS REGULADORES, CONSTRUCTORES, ENERGETICOS, PROTECTORES, LAS GRASAS Y LAS VITAMINAS.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

ALIMENTOS CONSTRUCTORES	ALIMENTOS
Son aquellos alimentos ricos en proteínas, se encargan de construir y reparar tejidos. Ejemplo: carnes, huevos, mantequilla, leche y sus derivados.	
ALIMENTOS ENERGÉTICOS	ALIMENTOS
Son alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como saltar, correr, jugar, etc. Contienen carbohidratos y grasas. Ejemplo: cereales y tubérculos.	
ALIMENTOS PROTECTORES O REGULADORES	ALIMENTOS
Protegen a nuestro cuerpo de las enfermedades y lo mantienen siempre listo para funcionar, ejemplo: las vitaminas y los minerales que se encuentran en frutas y verduras.	
ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEINAS	
Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas. La proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas.	
LAS GRASAS: Usted también necesita grasa para mantener la piel y el cabello saludables. La grasa también le ayuda a absorber las vitaminas A, D, E y K, llamadas vitaminas liposolubles. La grasa también llena los adipocitos y aísla su cuerpo para ayudar a mantenerlo caliente. Existen dos grasas, una es de origen animal, como la mantequilla de	

vaca y el chicharrón de cerdo y la otra es de origen vegetal como los aceites de oliva, de soya, de girasol, se origina de las plantas.	
LOS AZUCAR O GLUCOSA El azúcar en la sangre, también llamada "glucosa" es el azúcar principal que se encuentra en su sangre. Esta proviene de los alimentos que usted consume y es su principal fuente de energía. Su sangre lleva la glucosa a todas las células de su cuerpo para ser usada como energía.	
¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LAS VITAMINAS? Las vitaminas son micronutrientes necesarios para el metabolismo y vitales en nuestra dieta. La importancia de las vitaminas está directamente relacionada con la salud, puesto que se ha demostrado que la aparición de ciertas enfermedades se genera a partir de la carencia de ciertas vitaminas. Adicionalmente, las vitaminas pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas, como el raquitismo, (deformación ósea).	

NECESIDAD DE ALIMENTO EN EL SER HUMANO

Los **alimentos** son una de las **necesidades** más básicas del **ser humano**. El acceso continuo a una dieta equilibrada es fundamental para el crecimiento y el desarrollo de la infancia, así como para la salud general a lo largo de la vida de los individuos.

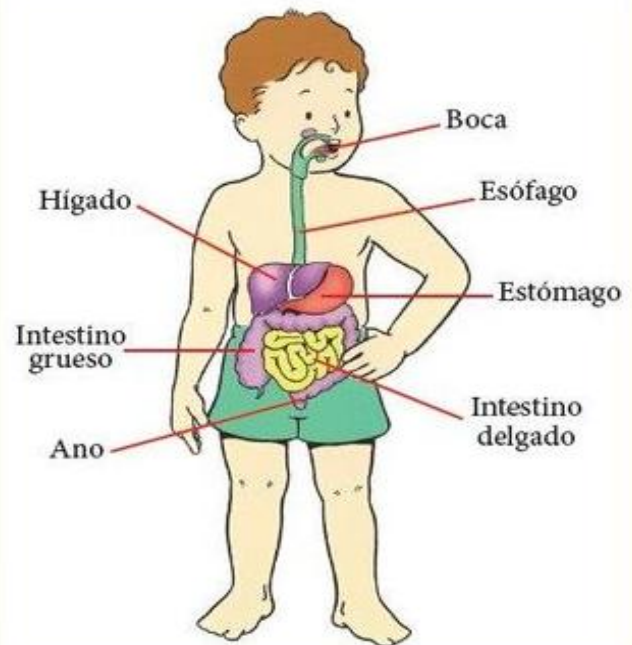
El tren alimenticio es la clasificación de los alimentos de acuerdo con su contenido nutricional. Al conocer mejor los productos y su aporte, es más fácil seguir una dieta equilibrada, que contenga las sustancias de todos los grupos (vagones), que el cuerpo necesita a diario.

SISTEMA DIGESTIVO

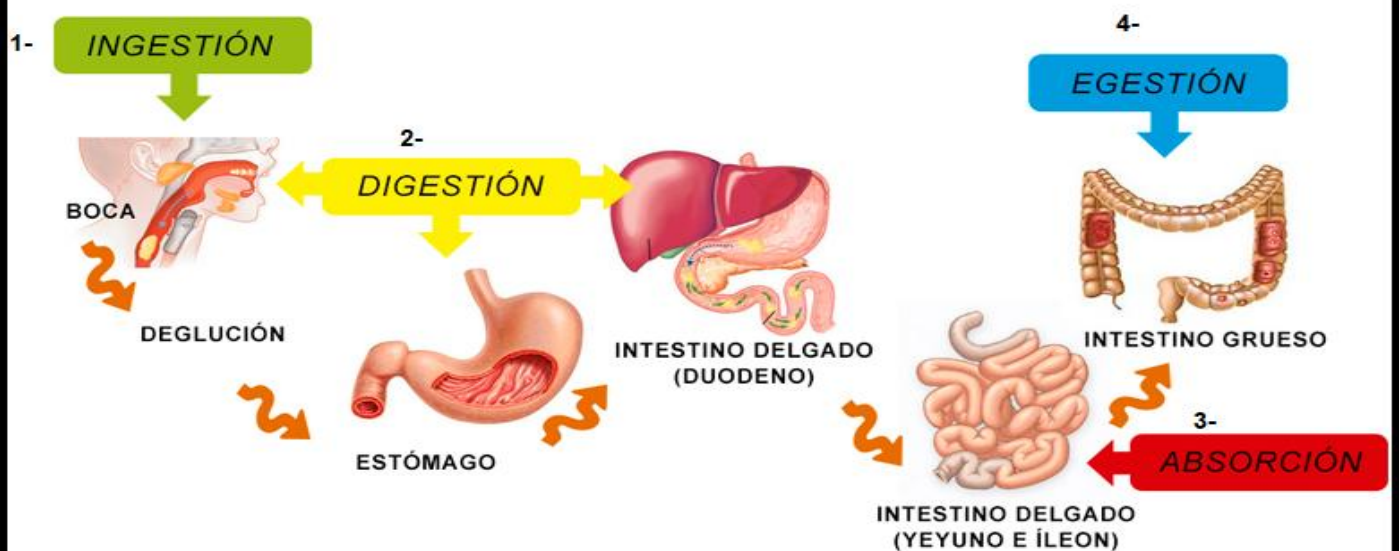
El sistema digestivo es el encargado de recibir los alimentos y transformarlos en sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita. Los órganos que intervienen en el sistema digestivo son boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, ano.

► ¿Cómo se realiza la digestión?

- El alimento entra a la boca y es triturado por los dientes.
- Pasa al esófago.
- Llega al estómago
- El intestino delgado absorbe los nutrientes.
- Pasa al intestino grueso que absorbe el agua y elimina los desechos por el ano.



Las etapas del proceso digestivo



ACTIVIDAD

Lee de manera atenta y realiza lo siguientes actividades

1-Después de leer los diferentes nutrientes, realiza en el cuaderno un mapa conceptual de los alimentos.

Realiza un cuadro donde explique, como es tu dieta, de todo lo que consumes en un día y pintas de rojo los reguladores, de amarillo los energéticos, de azul los otros y determina tu misma si tienes una buena dieta, o te falta algún alimento.

3. Las grasas, son sustancias que se acumulan en todo el cuerpo para proteger los órganos y para dar la temperatura adecuada.

Hay dos tipos de grasas:

a. Origen animal como:

b. Origen vegetal como:

4. Podemos encontrar grasa en alimentos de origen vegetal como:

coco, _____, _____, _____, aceitunas.

5. Relaciona correctamente:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| a. arroz | () carbohidratos |
| b. lenteja | () grasa |
| c. colesterol | () legumbres |
| d. da energía suficiente | () cereal |

6. Escribe el nombre de 4 proteínas

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

7. Desarrolla la siguiente sopa de letras.

limón

espinaca

leche

fibra

pescado

agua

sal

calcio

menstras

miel

vaca

l	i	m	o	n	i	b	e	i	w	o	o	e	c	a	l	c	i	o
c	r	e	l	l	o	y	e	e	n	b	e	c	a	d	a	e	d	e
a	a	j	o	a	l	t	m	s	a	l	c	r	n	l	o	a	j	r
n	s	i	d	t	l	a	i	s	c	d	a	d	l	e	c	h	e	e
t	t	c	i	i	y	m	l	o	a	s	i	e	n	a	m	u	t	s
e	s	p	i	n	a	c	a	y	d	v	e	s	u	m	i	e	l	a
a	l	l	j	p	d	a	l	o	l	o	l	a	d	l	e	m	o	o
n	e	i	o	e	a	c	a	l	o	f	i	b	r	a	h	t	i	t
d	i	p	u	a	g	u	a	a	r	e	c	a	n	c	i	o	g	o
o	c	f	s	w	c	o	r	v	g	s	p	e	s	c	a	d	o	m
s	e	s	u	e	u	n	d	e	r	s	t	e	e	m	o	c	z	e
v	a	c	a	t	e	p	ñ	a	i	m	e	n	e	s	t	r	a	s

Tomado de

[tps://www.google.com/search?q=mensaje+para+tener+una+buena+dieta+o+alimentacion&authuser=](https://www.google.com/search?q=mensaje+para+tener+una+buena+dieta+o+alimentacion&authuser=)

"Cuida tus Pensamientos
porque se volverán Actos.
Cuida tus Actos
porque se harán Costumbre.
Cuida tus Costumbres
porque formarán tu Carácter.
Cuida tu Carácter
porque formará tu Destino.
Y tu Destino será tu Vida."

Gandhi

