

# LOS ALIMENTOS

Los alimentos son sustancias que te dan energía necesaria para que tu organismo funcione correctamente.

Recordamos

Los alimentos se clasifican:

**1. De acuerdo a su origen en:**

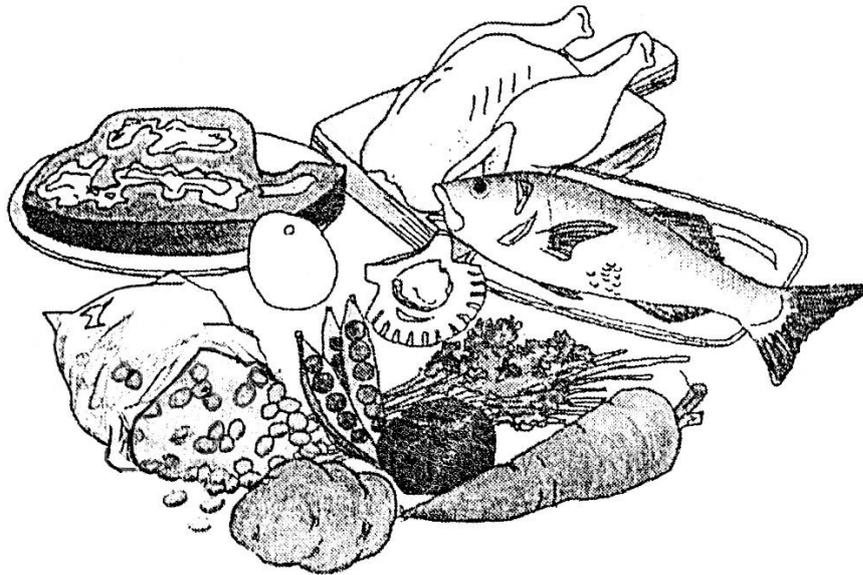
- Animal
- Vegetal
- Mineral

**2. De acuerdo a su valor nutritivo en:**

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

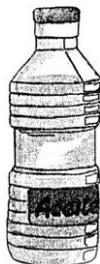
Ahora clasificaremos a los alimentos de acuerdo a la función que cumple en nuestro organismo:

- **Alimentos Constructores:** son los que ayudan a formar todos los órganos de tu cuerpo. Estos alimentos son la carne, el huevo, la leche y sus derivados.



- **Alimentos Energéticos:** son los que te dan la energía necesaria para realizar todas tus actividades como comer, saltar, etc.

Estos alimentos son los fideos, el pan, los dulces, la mantequilla, etc.



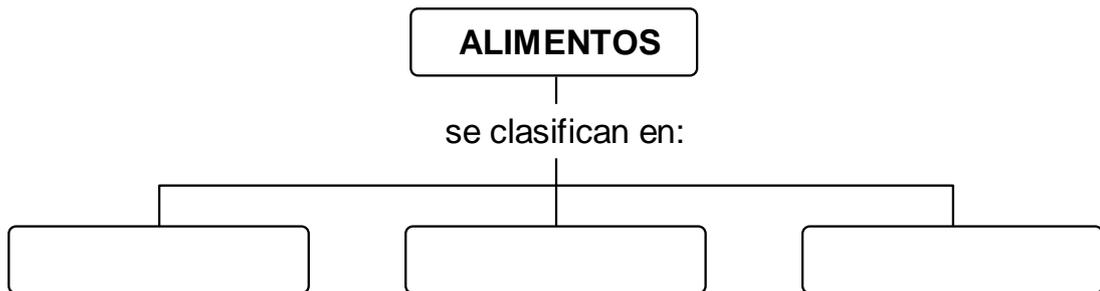
- **Alimentos Protectores:** son los que protegen tu cuerpo contra las enfermedades. Estos alimentos son las frutas, las verduras, la sal y el agua.



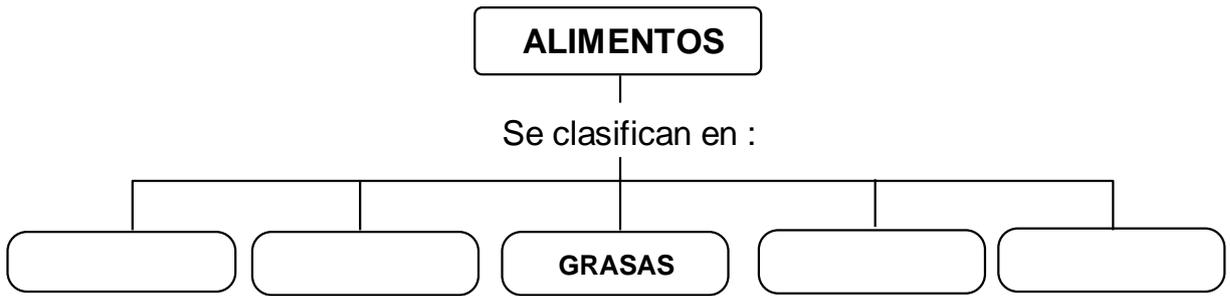
*Práctica de clase*

**I. Completa los esquemas:**

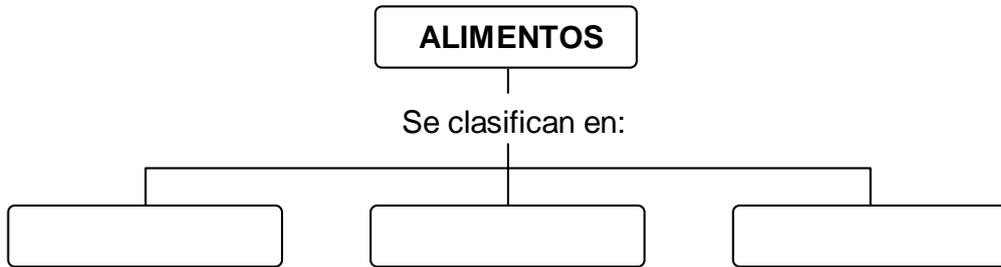
1. Clasificación de los alimentos de acuerdo a su **origen**:



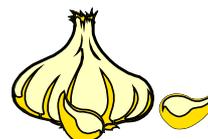
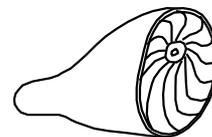
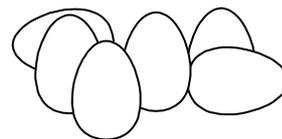
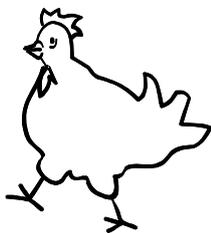
2. Clasificación de los alimentos de acuerdo a su **valor nutritivo**:



3. Clasificación de los alimentos de acuerdo a las diferentes funciones que cumplen en el organismo.



II. Encierra en un círculo de color azul los alimentos de origen animal, de color rojo los alimentos vegetales y de verde los de origen mineral.



**III. Observa el siguiente cuadro de las vitaminas:**

<b>VITAMINA</b>	<b>FUENTES</b>	<b>Necesarias para ...</b>
<b>S</b>		
<b>A</b>	Leche, mantequilla, huevos, aceite de pescado, vegetales verdes frescos.	Ojos, piel
<b>B</b>	Pan integral y arroz, levadura, hígado, soya, frijol.	Producción de energía, nervios y piel
<b>C</b>	Naranjas, limones, tomates, patatas, vegetales verdes frescos.	Capilares sanguíneos, encías, heridas, protección contra el resfriado e infecciones.
<b>D</b>	Aceites de pescado, leche, huevos, mantequilla (y la luz solar)	Huesos y dientes.
<b>E</b>	Aceites vegetales, pan integral, mantequilla, vegetales verdes frescos.	Desarrollo del feto y de las células sexuales masculinas.
<b>K</b>	Vegetales verdes frescos, hígado	Coagulación de la sangre

• Ahora responde:

- ¿Dónde encontramos vitamina "C"? .....
- ¿Dónde encontramos vitamina "D"? .....
- ¿Porqué consumimos vitamina "K"? .....

**IV. Completa los espacios en blanco de tal manera que le encuentres sentido a la oración:**

1. Los carbohidratos y la grasas son alimentos .....
2. El agua, las sales minerales y la vitaminas son alimentos .....
3. Las proteínas son alimentos .....
4. La carne y los huevos contienen: .....
5. Los sebos y los aceites contienen: .....
6. Las frutas y verduras frescas contienen: .....
7. Son sustancias que se necesitan en pequeñas cantidades y evitan enfermedades: .....

8. Es muy importante para la vida, ya que sin ella moriríamos: .....

**V. Encierra con un círculo la respuesta correcta:**

1. Vitamina que previene los resfriados y protege las encías:

- a) Vitamina D                      b) Vitamina C                      c) Vitamina A

2. Vitamina que previene el raquitismo y protege los dientes:

- a) Vitamina D                      b) Vitamina C                      c) Vitamina A

3. Sirven para crecer, darnos energía y estar sanos:

1. Las proteínas                      2. Los nutrientes                      3. Los carbohidratos  
4. Las sales minerales              5. Las vitaminas                      6. Los alimentos

- a) 1, 2 y 3    b) 4, 5 y 6    c) 2, 4 y 6    e) 1, 3 y 5

4. Constituye alrededor del 66% de tu cuerpo:

- a) carne                              b) agua                              c) huesos

5. La carne, el pescado y la leche son buenas fuentes de :

- a) agua                              b) energía                              c) proteínas

**Pildoritas**

Sabías que...

Los antiguos pobladores americanos cultivaban muchos vegetales para su consumo, el mas importante fue la **Kiwicha**, conocida también como amaranto.

La parte comestible de esta planta es el fruto, que tiene forma de granos. Con él se pueden preparar panes y cereales para el desayuno.

En 1985, los astronautas de la NASA consumieron, durante sus vuelos, alimentos preparados con kiwicha.

**TAREA DOMICILIARIA**

**I. Responde:**

1. ¿Qué son los alimentos?

.....

.....

2. ¿Cuáles son los tipos de alimentos según la función que cumplen en el organismo?

.....

3. ¿Para qué te sirven los alimentos constructores?

.....

.....

4. ¿Para qué te sirven los alimentos energéticos?

.....

.....

5. ¿Para qué te sirven los alimentos protectores?

.....

.....

II. Observa el siguiente cuadro de alimentos y ubícalos según su tipo, marcando un aspa (x) en el recuadro que corresponde:

<b>TIPO</b> <b>ALIMENTO</b>	<b>CONSTRUCTORES</b>	<b>ENERGÉTICOS</b>	<b>PROTECTORES</b>
CARNE DE VACA			
NARANJA			
MANTEQUILLA			
AGUA			
CARNE DE PESCADO			
PAN			
SAL			
FIDEOS			
ESPINACA			
DULCES			

III. Relaciona las dos columnas uniéndolas con una línea según corresponda:

Alimentos que protegen al cuerpo  
contra enfermedades.

CONSTRUCTORES

Alimentos que ayudan a formar  
los órganos del cuerpo.

PROTECTORES

Alimentos que proporcionan la energía  
necesaria para poder realizar las  
actividades del día.

ENERGÉTICOS