



COLEGIO SIERRA MORENA I.E.D.

Código – CACSM – G

“Por una escuela activa, viva, planeada y proyectada al siglo XXI”

FORMATO UNICO PARA PRESENTACION DE GUIA DE TRABAJO

DEPARTAMENTO:

SEDE: A

JORNADA: FDS

CICLO: I

CORTE:

2

ASIGNATURA: Ciencias Naturales

DOCENTE: Angela Violeth

Email: anluviga11@gmail.com

TIEMPO DE EJECUCIÓN DE LA GUÍA (horas de clase) 40 horas

TEMA: ALIMENTOS Y LA NUTRICION

PÁGINA WEB:

www.sierramorenafindesemana.jimdo.com

LOGRO: apropiar y empoderar a los estudiantes permitiendo reconocer la importancia del estudio de forma especial de las ciencias naturales

Afectivo: reconocer el valor de una dieta balanceada y la nutrición como su consecuencia.

Cognitivo: poder comprender la clasificación de los alimentos y sus efectos positivos en el sistema digestivo y circulatorio.

Expresivo: Explicar algunas de las propiedades, ventajas y desventajas de una buena alimentación y nutrición para la vida del hombre.

APELLIDOS Y NOMBRES:

CICLO: I

ALIMENTOS Y LA NUTRICIÓN

- Ya vimos el tema de los seres vivos, pero ahora vamos a profundizar en algunos temas que nos brinda información de importancia y para ello, vamos a ver el video recomendado:

https://www.youtube.com/watch?v=a-bLJ_mPfY&ab_channel=Aar%C3%B3ndemasquemestros

Ahora entremos en tema:

- ¿Qué es la alimentación?

La alimentación son todas aquellas acciones con las cuales nos proponemos proporcionar nutrientes como sales, minerales, vitaminas contenidas en los *micronutrientes*.

También ingerimos grasas, carbohidratos, proteínas contenidas en los *macronutrientes*.

Todos estos se encuentran en los alimentos que ingerimos y van directamente al organismo. Este proceso abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión.

- ¿Qué es la nutrición?

A la alimentación se suma la *nutrición*; los dos conceptos se relacionan entre sí: alimentación

Pasos de la nutrición







y nutrición.

Podemos decir que nos alimentamos cuando ingerimos comida al tener la sensación de hambre o simplemente cuando llevamos un alimento a la boca.

Nos nutrimos, cuando estos alimentos mediante un proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo que, para llevarse a cabo, es necesario haberse alimentado.

Es decir que, la nutrición se produce luego del proceso de descomposición de los alimentos ingeridos mediante los jugos gástricos en el sistema digestivo

- ¿Cómo funciona la nutrición en el sistema digestivo en los seres vivos?

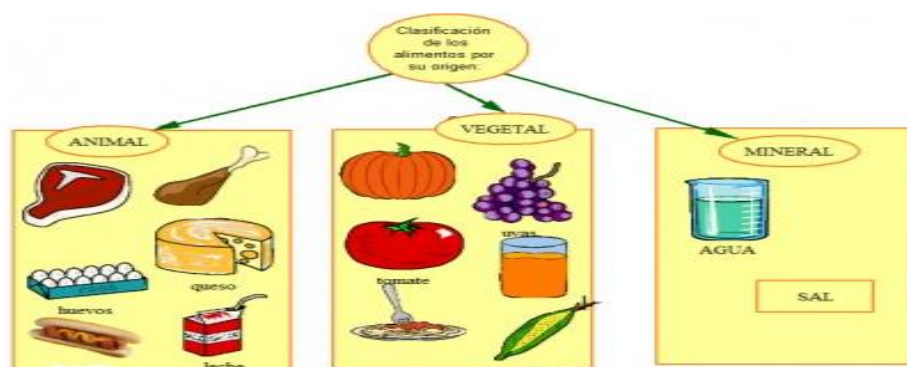
El aparato digestivo  descompone gracias a un gran número de químicos los nutrientes  en partes lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía , crecimiento y reparación de las células .

Ahora dando continuidad a la guía, en este interesante tema, vamos a hacer un viaje imaginario a la plaza de mercado. En ella vamos a encontrar para nuestras compras lo siguiente:

- Papa	- Una libra de carne	- Sal
- Alverja	- Una libra de pollo	- Una bolsa de agua
- Lechuga	- Un paquete de salchichas	- Una libra de azúcar
- Zanahoria	- Unas costillas de cerdo	- Finas hiervas

ACTIVIDAD N.º 1

Con esta lista vamos a hacer el primer ejercicio: en familia tratamos de establecer el origen del cual sale cada uno de estos productos; para ello vamos a clasificarlos en: Animal, vegetal y mineral.



1. Ubica en cada grupo de alimentos los que correspondan a su origen:

- Animal	- Mineral	- Vegetal

Con los alimentos, un buen número de personas realizan una dieta que en la mayoría de las oportunidades no es balanceada.

Una dieta es el conjunto de alimentos que las personas y los seres vivos consumen para poder mantenerse y cumplir su ciclo vital de nacer, crecer y reproducirse, la cual debe ser balanceada.

La diferencia de la alimentación del hombre con la de los animales, es que el hombre se cuida para mantener su salud y lo hace de forma racional, es decir que piensa antes de consumir algo que lo puede enfermar. Los animales lo hacen de forma instintiva y por costumbre.

¿Qué es una dieta balanceada?

La dieta balanceada es aquella que contiene la cantidad y calidad de cada alimento, así como de cada grupo.

Una dieta balanceada no exagera de un alimento determinado como por ejemplo de las carnes que puede producir en exceso el colesterol, o del dulce que, puede ocasionar problemas de salud como la diabetes.

La buena alimentación se encuentra relacionada con la edad, la cantidad y calidad de ejercicio que realice y la textura física que tengamos; esta permite crecer y desarrollarse de forma adecuada y saludable.



Y para ellos es importante conocer la pirámide de los alimentos que también la conocemos como pirámide nutricional y es una recomendación gráfica de “la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que deben consumir las personas diariamente para garantizar una vida sana. En esta pirámide encontraras según se ve en la gráfica:

La nutrición:

Dentro de los seres vivos como veíamos las guías anteriores tenemos los autótrofos y los heterótrofos; los autótrofos producen su propio alimento mientras que nosotros los heterótrofos los tomamos de otros seres vivos.

Los alimentos viajan por el cuerpo por medio de la sangre luego de haber sido descompuesto en energéticos (sales, vitaminas y azúcares...) gracias a una reacción química para lo cual cumple un importante papel el oxígeno.

De los nutrientes consumidos por los seres vivos, una pequeña parte se convierte en desechos que se expulsa por el sistema excretor mientras la otra es convertida en energía que utiliza el cuerpo en sus diversas actividades físicas y mentales.

Para entender lo anterior es importante conocer el sistema digestivo que lo veremos más adelante.



ACTIVIDAD N° 2

Ubica

1. **Elabora el dibujo de la clasificación de los alimentos**
2. **¿Cuál es la diferencia entre seres vivos bióticos y seres inertes abióticos?**
3. **Imagina, no lo consultes, como es sistema digestivo y trata de nombrar sus partes**
4. **Haz una lista de los alimentos que consideras no son sanos, pero los estas consumiendo regularmente.**

¿Que son los trastornos alimenticios?

Para iniciar este tema, se recomienda ver el video:

https://www.youtube.com/watch?v=ia3VV6xN1J4&ab_channel=yonaigrismatos

La vida cotidiana de las personas está asociada a lo que consume, ya sea en la alimentación, en la música, lo que lee y hasta en el medio en el que se encuentra.

Esta forma de vida genera consecuencias para las personas y una de estas tiene que ver con la alimentación y la forma como asume esta importante responsabilidad, la de alimentarse; una mala práctica alimenticia genera lo que se conoce como TCA, Trastorno de Conducta Alimentaria.

Este trastorno se puede reconocer por una costumbre constante de ingerir comidas poco

saludables o de practicar dietas no tan saludables.

Estas costumbres en oportunidades están asociadas con angustia emocional, física y social y se manifiesta en todo tipo de personas sin diferenciar edad género, raza o condición social.

Cuando se sufre de este tipo de trastornos alimentarios, es posible no identificarlos fácilmente, y como son muchos, a veces no es fácil saber en cuál de ellos se está cayendo; hay trastornos como:

- ✓ restricción de la ingestión de alimentos (Anorexia)
- ✓ el exceso de consumo de alimentos (Bulimia)
- ✓ Trastorno de atracones, come generalmente una cantidad de comida mucho mayor de lo normal
- ✓ Trastorno por rumiación, que consiste en la sensación de vomito que lleva a devolver el alimento

Hay otros menos comunes, pero no por ello menos importantes, pero se pueden detectar si se conocen los síntomas como veremos:

Síntomas psicosociales: uno de los más comunes es el temor intenso de subir de peso o de tener sobrepeso y aunque es común, otros no menos importantes son:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sentimientos de inutilidad. Irritabilidad.• Agitación.• Bajo rango de emociones | <ul style="list-style-type: none">• Estado de ánimo depresivo.• Sentimientos de disgusto con uno mismo.• Sentimientos de vergüenza y culpabilidad |
|---|---|

ACTIVIDAD N 3

Luego de la lectura y de haber aclarado las dudas con la profesora, resuelve las actividades que se proponen a continuación:

1. ¿Cuáles son las consecuencias de una mala práctica alimenticia?

2. Dentro de los trastornos alimenticios, ¿Cuáles considera son más comunes?
¿De cuáles de estas has escuchado hablas con mayor frecuencia?

3. ¿Qué recomendaciones harías a personas que veas con algunos de los síntomas de trastornos alimenticios?

