

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Martha Cecilia Ruiz Sánchez	GRADO	Segundo
ASIGNATURA	Ciencias Naturales		
Correo electrónico de contacto	marthacecilia.ruiz@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	10 de agosto de 2020	Fecha de entrega	14 de agosto de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	3 horas		
TEMA	Los alimentos – La nutrición		

Contextualización

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Clasificación de los alimentos por su origen

Los alimentos que consumimos, como la carne de res, el pollo y el pescado; así como la leche y los huevos, son de origen animal. Otros alimentos, como las verduras, las frutas, los cereales y los tubérculos, son de origen vegetal.

El agua y la sal son alimentos naturales de origen mineral.



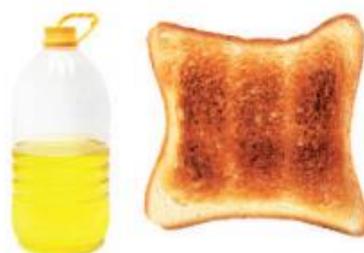
Clasificación de los alimentos por su función de nutrición

Constructores: Son las proteínas y nos ayudan a crecer fortaleciendo los huesos.

Ejemplo: el pollo, el pescado, la leche, los huevos, la carne, etc



Enérgicos: Son las grasas y carbohidratos, nos dan energía y calor. Ejemplo: la mantequilla, el aceite, el pan, la papa, las menestras, el fideo, el arroz, etc

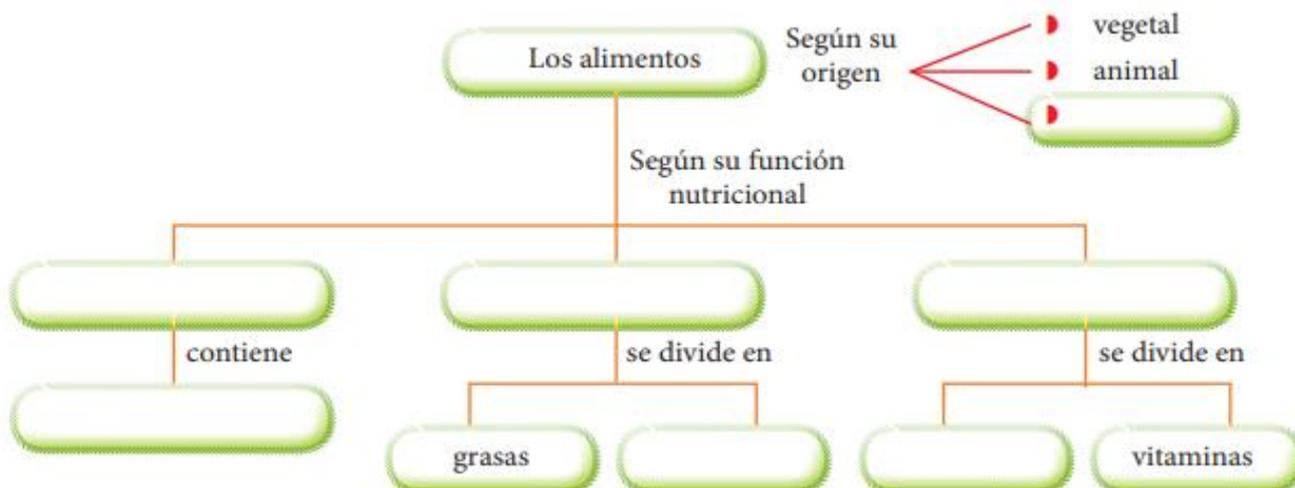


Protectores: Son las vitaminas y minerales que mantienen sanos. Las vitaminas son sustancias que encontramos en los alimentos y nuestro cuerpo las necesita para que funcione bien. Ejemplo: las frutas, las verduras, la sal y el agua.



Descripción de la actividad sugerida

1. Completa el siguiente mapa conceptual



2. Escribe dos alimentos que:

- ❖ Fortalecen los huesos: _____ y _____.
- ❖ Dan energía: _____ y _____.
- ❖ Ayudan a crecer: _____ y _____.
- ❖ Proporcionan vitaminas: _____ y _____.

3. Observa los siguientes dibujos y clasificalos según su origen.



Origen animal	Origen vegetal	Origen mineral

4. Dibuja un alimento en cada recuadro según su clasificación

Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Vitaminas y minerales

5. Completa con las palabras adecuadas

Los alimentos según su origen se clasifican en: _____

Los alimentos según su función de nutrición se clasifican en:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

Criterios de Evaluación

Clasifica los alimentos según su aporte nutricional a los seres humanos.