

GUÍA DE ESTUDIO CIENCIAS NATURALES

NOMBRE:..... 5º AÑO 6/07/2020

Objetivo: Analizar el consumo de alimento diario reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.

Lee el siguiente texto, observa la imagen y luego realiza las actividades que están al final de la guía.

NUTRIENTES QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS. PÁG. 109 texto de estudio 2

a) PROTEÍNAS: Tienen una función constructora y reparadora en nuestro organismo. Las proteínas son la base de toda célula y sin ella la vida no sería posible, ya que las células la usan para construir otras nuevas. Están en mayor proporción en la carnes blancas y rojas, la clara del huevo, las legumbres, los granos el queso y la leche.

b) LOS CARBOHIDRATOS: Cumplen una función energética, aporta el 60 % de energía que tu cuerpo necesita a diario. Se encuentran en los cereales integrales el Pan, las pastas (tallarines), el arroz, la miel las frutas dulces. El consumo excesivo facilita el aumento de peso.

c) LOS LÍPIDOS: Desempeñan una función energética en nuestro organismo, a diferencia d los carbohidratos constituyen una reserva energética en nuestro cuerpo. Nuestras células usan los lípidos para construir nuevas células. Aceites, cecinas, yema de huevos, palta, maní, nueces, almendras.

d) LAS VITAMINAS Y SALES MINERALES: Regulan los diferentes procesos en nuestro organismo. No aportan energía. Estos nutrientes corresponden a las frutas y verduras.



MENÚ SEMANAL COMIDAS SALUDABLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DÍA DE LAS VERDURAS	DÍA DEL POLLO	DÍA DEL BUDÍN Y GUIOS	DÍA DE LAS LEGUMBRES	DÍA DE LAS MASAS	DÍA DE LA CARNE	DÍA DEL PESCADO
						
TORTILLA DE VERDURAS	TARTAleta DE POLLO	BUDÍN DE BRÓCOLI	LENTEJAS	ARROZ CON VERDURAS	BISTEC A LA PLANCHA	CEVICHE DE REINETA
						
ALCACHOFAS AL HORNO	POLLO ARVERJADO	CHARQUICÁN	POROTOS GRANADOS	PASTEL DE PAPAS	STROGONOFF	CROQUETA DE ATÚN
						
ZAPALLO ITALIANO RELLENO	PANQUEQUES DE POLLO	TORTILLA DE ZANAHORIAS	HUMMUS	TALLARINES ALFREDO	ASADO ALEMÁN	PESCADO AL HORNO
						
LASAÑA DE BERENJENAS	ENGALADA CÉSAR	QUICHE DE CHAMPIÑONES	ENSALADA DE POROTOS	NOOQUIS	CARNE AL HORNO	TARTAleta DE SALMÓN

Ciencias Naturales. 5° Básico	Profesora: Gladys Malo
----------------------------------	------------------------

a) Nombra los días en que usan consume principalmente proteínas.

.....

b) El viernes es el día de las masas o carbohidratos, escribe el nombre del plato que prefieras.

.....

c) El día lunes es el día de las verduras, elige un plato y escribe el nombre de los nutrientes que contiene.

.....

d) ¿Que dietas son las más saludables?, escribe el nombre de 5 de ellas.

.....
.....

Coloca V si la afirmación es verdadera y F si es falso.

- 1.- ___ Los carbohidratos cumplen una función energética en el organismo.
- 2.- ___ Las frutas aportan mucha energía.
- 3.- ___ Las proteínas reparan y protegen células.
- 4.- ___ Las dietas saludables de una semana contienen principalmente carnes rojas.
- 5.- ___ Las dietas saludables contienen frutas, verduras y agua diariamente.



**Con esfuerzo y perseverancia,
podrás alcanzar tus metas.
¡Qué estés muy bien!**