INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001
NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750
Bello - Antioquia

GUIA # 4 PERIODO 2
SEMANA 8 y 9

AREA: C. Naturales **GRADO: Cuarto 1, 2, 3 y 4.**

FECHA: Semana 24 de mayo al 4 junio de 2021.

DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla.
Diana maría Moreno.

BASE CONCEPTUAL:

- Los alimentos fuente de energía para nuestro cuerpo.

LOGROS

- Comprende la importancia de los alimentos, que proporcionan la energía que nuestro cuerpo necesita.

OBSERVACIONES:

- Cada tema debe ser escrito en el cuaderno respectivo, con su **taller** solucionado.
- Escribir título, número del taller y la fecha.
- Solucionar cada taller, con letra del estudiante y orientación de un adulto responsable.
- Entregar el trabajo hasta el 4 de junio 2021, enviar las fotos o archivo de Word o PDF.
- diana.moreno@virtual.edu.co (4°1 y 4°2)
- ada.ospina@virtual.edu.co (4°3 y 4°4)
- Esta guía será subida en classroom donde debes responder todo lo referente a esta guía.

RUBRICAS DE EVALUACIÓN

El valor de la nota será de acuerdo a:
-Evidencia o entrega trabajos.
-Puntualidad en la entrega de trabajos y asistencia a los encuentros.
-Coloreado de los dibujos. -Presentación de los trabajos.
-Se tendrá en cuenta que las respuestas de las actividades estén correctas.

LOS ALIMENTOS PROPORCIONAN ENERGÍA A NUESTRO CUERPO.

Los alimentos son sustancias que permiten el crecimiento de las células, para que el cuerpo tenga la energía y temperatura necesaria.

Los alimentos contienen sustancias nutritivas llamados NUTRIENTES.
Estos nutrientes pueden ser:

Energéticos, constructores y protectores.

NUTRIENTES ENERGÉTICOS

Son aquellos nutrientes que nos permiten realizar diferentes actividades como caminar, correr, trepar etc. Nos dan energía.

- **Los carbohidratos**, son alimentos de origen vegetal como:
  Los cereales, Las legumbres y Los tubérculos
- **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: Origen animal y origen vegetal.

NUTRIENTES CONSTRUCTORES

Son aquellos nutrientes que van a permitir que el cuerpo crezca y se fortalezcan nuestros huesos y músculos.

Las proteínas constituyen los nutrientes constructores. Los alimentos como la carne de res, pollo, pescado y cordero contienen nutrientes.

NUTRIENTES PROTECTORES

Son aquellos nutrientes que van a proteger o regular a nuestro organismo.

Las vitaminas y minerales constituyen los nutrientes protectores.

a. **Vitaminas**

   Son necesarias para el buen funcionamiento del organismo, su carencia produce transtornos y enfermedades.

   Las vitaminas se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal.

Principales Vitaminas	Se encuentran en	Se necesita para
Vitamina A	Zanahoria, leche, hígado, aceite de hígado.	
Vitamina B	Cereales, queso, habas, pescado, carne de cerdo, frutas secas, nueces.	
Vitamina C	Cítricos (naranja, limón) fresas, uvas.	
Vitamina D	Leche, mantequilla, aceite de hígado de bacalao.	

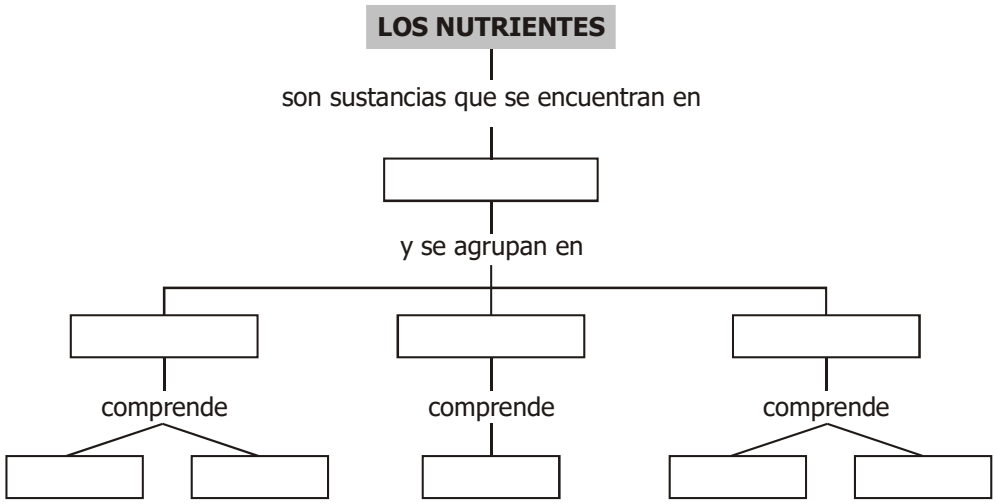
b. Minerales

Sirven para el funcionamiento de ciertas partes de nuestro organismo como los músculos y para la sangre.

Principales Minerales	Se encuentran en	Se necesita para
Calcio (Ca)	Leche y huevos.	
Fierro (Fe)	Hígado y espinacas	

ACTIVIDAD # 4

1. Completa el esquema con las palabras del recuadro:



los alimentos - constructores - energéticos - protectores
proteínas - carbohidratos - grasas - vitaminas - minerales

2. Podemos encontrar grasa en alimentos de origen vegetal como:
   coco, _____, _____, _____, aceitunas.

3. Las grasas animales estimulan la formación del _____.

4. Relaciona correctamente:

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

5. Escribe el nombre de 4 cítricos:

a. _____ b. _____
c. _____ d. _____

6. ¿Qué alimentos ricos en proteínas conoces? Mencione 10 ejemplos:

_____
_____
_____
_____

7. Realiza el pupiletras:

limón
espinaca
leche
fibra
pescado
agua
sal
calcio
menestras
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

8. No olvides hacer la sustenctación de la guia en classroom y subir las fotos de tus respuestas del cuaderno.