TALLER # 3 **Semana 5 y 6 periodo 2**		
FECHA: lunes 03 de Mayo al viernes 14 de Mayo del 2021		
ÁREA: Ciencias Naturales	**GRADO:** 4°	**GRUPO:** 1-2-3-4
LOGRO: Conoce sobre las sustancias, las vitaminas y su clasificación		
RESPONSABLE(S): Ada Felicia Ospina Padilla.	Diana María Moreno.	

- **OBSERVACIONES** En el cuaderno se debe escribir el tema, el taller y su respectiva solución.
- Escribir título, número de la guía y la fecha.
- Solucionar cada taller, con letra del estudiante y orientación de un adulto responsable.
- Recuerda sacar las 7 palabras para ser anexas al diccionario que está en construcción.
- Entregar el trabajo hasta el 19 de marzo, enviar las fotos o archivo de Word o PDF, a los classroom de cada docente:
- diana.moreno@virtual.edu.co (4°1, 4°2, 5°1 y 5°2)
- ada.ospina@virtual.edu.co (4°3, 4°4 y 5°3)

Esta guía está 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 de asistencia a los encuentros.

-Coloreado de los dibujos. -Presentación de los trabajos.

-Se tendrá en cuenta que las respuestas de las actividades estén correctas.

Lee con atención la siguiente información, escríbelas en tu cuaderno el resumen de lo leído.

¿Que son las Vitaminas?

Las vitaminas son un grupo de sustancias esenciales para el funcionamiento, crecimiento y desarrollo normal de nuestro cuerpo. Existen trece vitaminas

esenciales y necesarias para que el cuerpo funcione correctamente, pero hoy solo estudiaremos las siguientes: Vitamina A, complejo B, vitamina C, vitamina D, vitamina E y vitamina K.

Clasificación de las Vitaminas

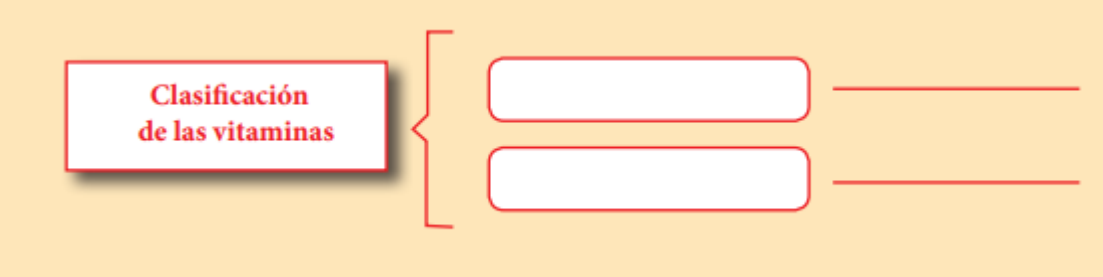
- **Vitaminas liposolubles:**son aquellas que se almacenan en el tejido graso del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son: A, D, E y K.
- **Vitaminas hidrosolubles:**son nueve, estas son vitaminas que el cuerpo tiene que usar inmediatamente. Cualquier vitamina hidrosoluble sobrante sale del cuerpo a través de la orina. Ejemplo: vitamina C y complejo B.

Función de las vitaminas

- **Vitamina A**: mantiene los dientes, la vista y la piel sanos.
- **Complejo B**:**es** importante para el metabolismo. También ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.
- **Vitamina C:** favorece a los dientes y encías para que estén sanos. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y favorece la cicatrización de heridas.
- **Vitamina D:** también se conoce como «la vitamina del Sol» debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar. Es muy difícil obtener la vitamina D únicamente de fuentes alimenticias. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Su falta produce raquitismo.
- **Vitamina E:** es un antioxidante; cumple una función importante en la formación de glóbulos rojos y ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K.
- **Vitamina K**: es el responsable de la coagulación (solidificación) de la sangre.

Actividad: Responde en el cuaderno

1. Completa



2. Es un alimento que construye el cuerpo: _____
3. ¿Cuáles son las vitaminas liposolubles?
4. ¿Cuáles son las vitaminas hidrosolubles?
5. Es importante para el mantenimiento del sistema nervioso central:
6. Las vitaminas que son almacenadas en el tejido graso del cuerpo son llamadas: