PLANIFICACIÓN PARA EL AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA 9 del 25 al 29 de Mayo año 2020

ASIGNATURA /CURSO	RELIGIÓN / SEPTIMO AÑO A
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Sara Pérez Miranda
CONTENIDO	Alimentación saludable
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Observan video comentan con su familia. https://www.youtube.com/watch?v=4ZPrNhBALIQ DESARROLLO DE GUIA Recursos: Computador, cuaderno, lápiz.
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ticket de salida (saca foto solo a las respuestas del ticket de salida y envíamela) (no olvides escribir tu nombre y la fecha) ¿Nos preocupamos del cuidado de nuestro cuerpo a través de la alimentación? ¿la actividad física y la alimentación puede provocar cambios en mi cuerpo y en mi salud? ¿Por qué nos alimentamos de una manera tan poco saludable?
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Saca una foto a tu cuaderno con las respuestas del ticket de salida y envíalas a Santasara63@gmail.com (no olvides escribir tu nombre y la fecha)

.

LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y **La Nutrición** es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: **Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.**

LOS NUTRIENTES:

- **Proteínas**
  Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo.

  Se encuentran en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas.

- **Carbohidratos**
  Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal.

  Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, ñame, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchonchos.

- **Grasas**
  Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación.

  Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso,

aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, merey, pistacho, almendras, nuez.

- **Vitaminas**
  Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico.
  Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

  Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

- **Minerales**
  Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc.
  Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.

  Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.

- **Fibra**
  La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

  Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, patilla, naranja, manzana), granos (caraotas, arvejas, lentejas, frijoles), verduras (yuca, apio, nañe, batata) y cereales integrales.

¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS?

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:

Grupo	Alimentos que lo conforman
Alimentos plásticos o reparadores Contienen en mayor cantidad proteínas	La leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.
Alimentos reguladores Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.	Las frutas (melón, patilla, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).
Alimentos energéticos Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como ocumo, papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.

ESCRIBE Y RESPONDE EN TU CUADERNO.

1.- En base a lo leído, Realiza un cuestionario con 7 preguntas.

2.- ¿Cuál es la importancia de tener conocimiento sobre los alimentos que ingerimos?

3-. A TRAVÉS DE UN AFICHE PROMUEVE LA ALIMENTACIÓN SANA Y SUS NUTRIENTES.

¡¡ÉXITO EN TU ACTIVIDAD!!