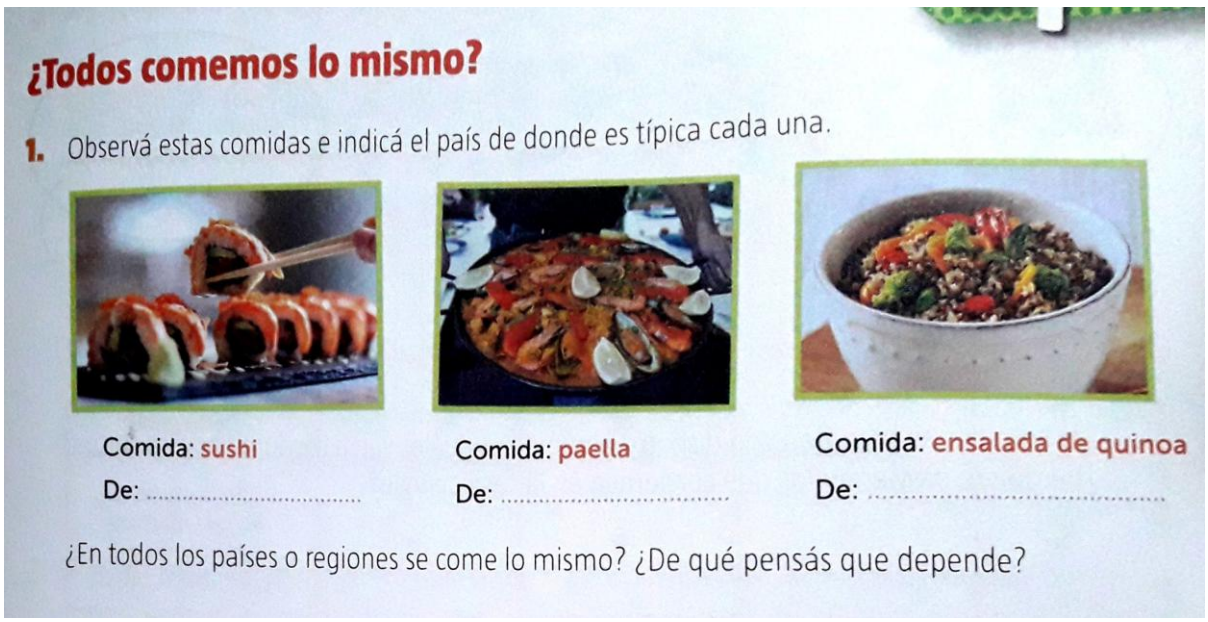
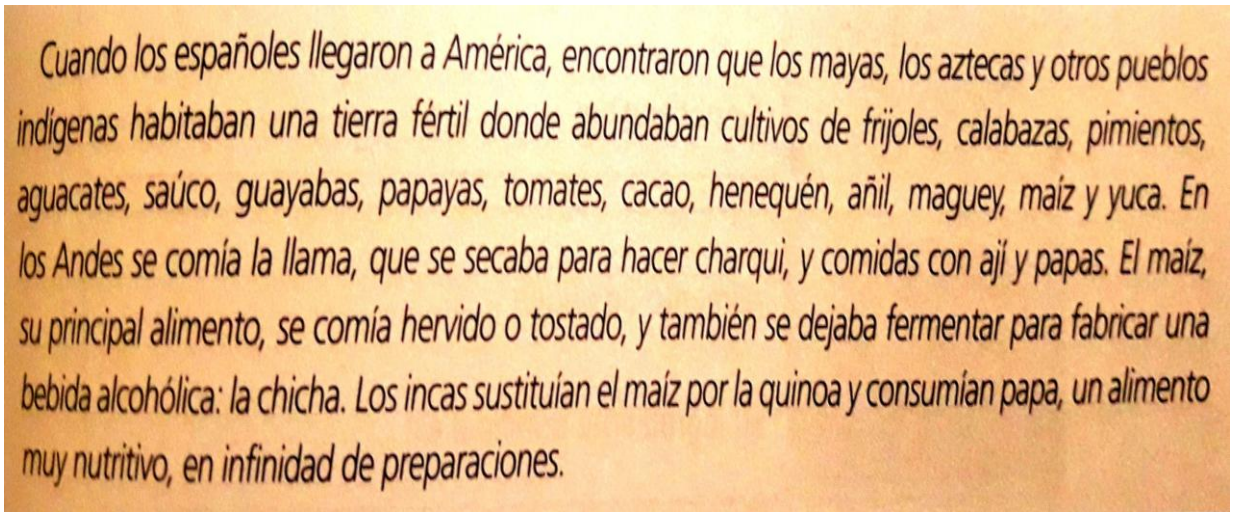
Morá: Carolina	**Grado**: 5to	**Área**: Ciencias Naturales
Fecha: Viernes 9/10	**Año**: 2020	

- Continuamos trabajando con los alimentos y la salud.

Todos sabemos que es importante comer y, además, hacerlo de forma adecuada. Una **comida s**e prepara con diversos **alimentos** y la forma en que los usamos y combinamos varía mucho según los gustos individuales, pero también de acuerdo con las diferentes culturas. En general, cada cultura ha incorporado a su dieta habitual los alimentos más disponibles en la región que habita y con ellos ha “inventado” comidas que resulten típicas para cada sociedad. En la actualidad, y a medida que aumenta la comunicación entre culturas, la frontera cultural tiende a desaparecer y todos tenemos posibilidades de probar diversos tipos de comida



2. Leé el siguiente párrafo sobre la alimentación de los pueblos originarios de América.



Cuando los españoles llegaron a América, encontraron que los mayas, los aztecas y otros pueblos indígenas habitaban una tierra fértil donde abundaban cultivos de frijoles, calabazas, pimientos, aguacates, saúco, guayabas, papayas, tomates, cacao, henequén, añil, maguey, maíz y yuca. En los Andes se comía la llama, que se secaba para hacer charqui, y comidas con ají y papas. El maíz, su principal alimento, se comía hervido o tostado, y también se dejaba fermentar para fabricar una bebida alcohólica: la chicha. Los incas sustituían el maíz por la quinoa y consumían papa, un alimento muy nutritivo, en infinidad de preparaciones.

¿Qué diferencias encontrás entre los alimentos que consumían los pueblos originarios y los que se consumen hoy? ¿Por qué los hábitos alimentarios cambian con el tiempo?

La importancia de la alimentación

Cuando no ingerimos alimento durante un tiempo, nuestro organismo comienza a presentar síntomas que nos hacen saber que debemos alimentarnos: molestias en el estómago, dolor de cabeza, fatiga, mareos, etcétera. Todos estos síntomas desaparecen al ingerir alimentos.

Si el tiempo de ayuno es prolongado, se producen consecuencias más graves e irreversibles, como daño cerebral o, incluso, la muerte.

Por estos motivos, todas las personas deben alimentarse adecuadamente para mantener su salud, ya que el cuerpo lo necesita para su buen funcionamiento y para que pueda regular todas las funciones.

Los niños son muy sensibles a una alimentación deficiente ya que, en esa etapa de la vida, el organismo está en pleno desarrollo y crecimiento y necesita un aporte mayor de alimentos. Además se gasta más energía porque se realiza mucha actividad física y mental.

Ahora respondemos….

1) ¿Qué son los alimentos? ¿Por qué creen que es importante incorporar alimentos variados todos los días?

2) Realiza una lista de las actividades que realizas a diario (o las que hacías antes de la cuarentena), por las que crees que necesitas recuperar energía.

ESPERO RESUELTAS LAS ACTIVIDADES POR CLASSROOM O POR MAIL PARA EL DÍA MIÉRCOLES 14/10 GRACIAS

¡LES MANDO UN ABRAZO! MORÁ CARO