

Morá: Carolina

Grado: 5to

Área: Ciencias Naturales

Fecha: Viernes 2/10

Año: 2020

✚ Comenzamos a trabajar con un tema nuevo:



LOS ALIMENTOS Y LA SALUD



Observa las fotos y responde:

- ¿Qué les ocurrió a estos panes con el paso del tiempo? ¿Por qué no se deben comer?
- ¿Cómo se podría haber evitado?
- De haberse conservado en buen estado, podrían formar parte de un desayuno, ¿qué deberías incluir para que se tratara de un desayuno saludable? ¿Por qué?

¿Qué son los alimentos?

Según el Código Alimentario Nacional, se considera alimento a toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por las personas, aportan a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos.

Las actividades que realizamos a diario, como caminar, pensar, estudiar, dormir, hace que nuestro cuerpo gaste energía que debemos recuperara través de “materiales” que el cuerpo incorpora al comer. Por eso los seres vivos permanentemente a lo largo de su vida consumen alimentos para poder vivir.

✚ Continúa informándote...

¿Por qué tenemos que alimentarnos? Todo lo que puede realizar nuestro organismo, desde caminar hasta pensar, requiere nutrientes que nos aportan los alimentos. Sin embargo, no todas las personas comemos lo mismo: un bebé no come lo mismo que un chico o chica como vos; un habitante de la China tiene distintos hábitos alimentarios que un argentino. Además, no a todos nos gustan las mismas comidas y, seguramente, las que se cocinan en tu casa son diferentes de las que preparan tus vecinos.



Una buena comida es necesaria para reponer los materiales y la energía que nuestro cuerpo necesita.

Lo importante es que los alimentos, es decir, los ingredientes con los que se prepara una comida, aportan a nuestro cuerpo los materiales que necesita para crecer y reponer partes dañadas. Además, como viste en los capítulos anteriores, cuando nuestro organismo incorpora alimentos, los transforma de manera que la energía almacenada en ellos se libera y puede aprovecharse para realizar cualquier actividad. ¡Sin esta energía no podríamos respirar, ni reír, ni saltar, ni jugar, ni comer!

Desde que nacemos, una buena alimentación nos permite crecer y mantenernos sanos.

✚ Realiza la actividad propuesta...

Cuando llegó a la escuela, Ignacio comentó una anécdota a sus compañeros:

Tengo un compañero de fútbol que es chino y ayer me invitó a almorzar a su casa. Su mamá me había hecho milanesas especialmente para mí. También había un arroz con verduras que ellos siempre comen y tofu saltado, que

yo no sabía qué era. Mi amigo me explicó que es un tipo de alimento que se hace con soja. Yo me animé a probar y me pareció riquísimo!



● **¿Les pasó alguna vez algo parecido? Conversen en grupo y resuelvan:**

- ¿Por qué les parece que la mamá del amigo de Ignacio habrá preparado milanesas especialmente para él?
- ¿Qué reacción tuvo Ignacio frente a una comida que le resultaba extraña?
- ¿Vos acostumbrás probar comidas que no conocés? ¿Por qué?

ESPERO RESUELTAS LAS ACTIVIDADES POR CLASSROOM O POR MAIL PARA EL DÍA MIÉRCOLES 7/10. GRACIAS ¡LES MANDO UN ABRAZO! MORÁ CARO

