

Escuela N° 1195 "Santa Teresita del niño Jesús"

Grado: 5to A y B

Docente: Brenda Capello

Área: Ciencias Naturales

Fecha de entrega: 01/09/20

Modo de entrega: **¡Atención! Cambio de dirección de correo:** Enviar un mail a [docente.steresita.brenda@gmail.com](mailto:docente.steresita.brenda@gmail.com)

La tarea debe realizarse en la carpeta a continuación de lo trabajado. No es necesaria su impresión.

Recibiré por mail, fotos del trabajo realizado. Es importante que los mails tengan el nombre, apellido y grado del alumno/a.

¡Hola alumnos y alumnas de 5to grado! Seguimos trabajando juntos. Vamos a comenzar con un tema nuevo.

### La nutrición en los seres vivos y la alimentación humana.

En el transcurso del día, durante el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, consumimos diferentes comidas.

Observa las siguientes comidas:



1) Pensa y respondé:

- ¿Cuáles de estas comidas incluirían si quisieran armar un “menú nutritivo”? ¿Por qué ?

- ¿Algunas no elegirían? ¿Cuáles y por qué?

2) A) Leé la siguiente información:

**Todos los seres vivos necesitamos incorporar ciertos nutrientes para crecer y realizar nuestras actividades diaras como leer, estudiar, leer, hacer deportes, divertinos con nuestros amigos y amigas, estar con la familia y dormir. También los necesitamos para curarnos cuando nos lastimamos o nos enfermamos. Estos nutrientes se encuentran en los alimentos que consumimos.**

### Los autótrofos.

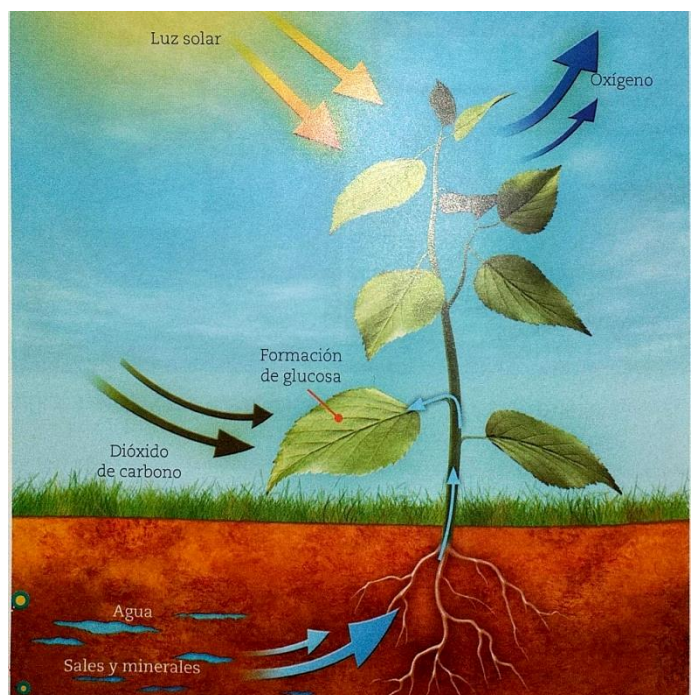
No todos los seres vivos obtenemos los nutrientes de la misma manera. Las plantas y ciertas bacterias pueden producir nutrientes, como azúcares y aceites, a partir de la incorporación de otros nutrientes que se encuentran en el ambiente.

**Por ejemplo:** las plantas asimilan agua, sales y minerales del suelo a través de las raíces. Luego, estos elementos llegan hasta las hojas, por donde ingresa del dióxido de carbono, un gas que forma parte del aire. Para completar el proceso, llamado fotosíntesis, requieren de luz, que puede provenir tanto del Sol como de fuentes artificiales. A partir de todos estos elementos, finalmente, obtienen un tipo azúcar llamado glucosa y liberan oxígeno a la atmósfera.

### Los heterótrofos.

A diferencia de los autótrofos, los heterótrofos, entre los que se incluyen a los animales, los hongos, algunas bacterias y protozoos, no producen nutrientes, si no que incorporan al alimentarse de otros seres vivos o de sus productos.

Sus formas de alimentación son muy variadas. Unos cazan, algunos filtran y otros succionan. Los seres



humanos, en cambio, modificamos los alimentos y los transformamos en distintas comidas.

De acuerdo con el tipo de alimento que consumen, los  
pueden clasificar en distintos



**Herbívoros:** se alimentan de vegetales, frutos y/o semillas.



heterótrofos se  
grupos:



**Carnívoros:** se alimentan de otros animales .

**Omnívoros:** consumen alimentos de origen animal y vegetal.

**Detritívoros:** se alimentan de restos de otros seres vivos (en descomposición).



B) Escribí 2 ejemplos de cada uno de los distintos grupos de los heterótrofos: **herbívoros, detritívoros, carnívoros, omnívoros.**

### La alimentación y la nutrición.

La alimentación implica la elección de los alimentos y la forma de obtenerlos y no todos los hacemos de la misma manera. A través de los alimentos obtenemos los nutrientes para crecer, reparar el cuerpo y cumplir con todas las funciones vitales.

Entonces, ¿es lo mismo alimentarse que nutrirse? No, a diferencia de la alimentación, la nutrición se realiza en forma involuntaria. Consiste en el proceso mediante el cual la comida que ingerimos se descompone en los nutrientes que la constituyen para poder ser utilizados por las células.

**Mira el siguiente video:**

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-l)

**3) Leé esta última información.**

## Los grupos de alimentos

Como estudiaron, los distintos nutrientes que necesitamos para vivir no se encuentran juntos en un solo grupo de alimentos ni en las cantidades necesarias. Por esta razón, para tener una alimentación variada, es preciso conocer qué nos aporta cada uno de ellos.

### Las formas de representar los grupos de alimentos

La pirámide alimenticia y el óvalo nutricional argentino son formas gráficas que se utilizan para representar los distintos grupos de alimentos de acuerdo con la cantidad en que deben ser consumidos por las personas, según las recomendaciones de los médicos. Son orientativos y no contemplan situaciones particulares, pero nos pueden servir de guía para elegir los alimentos que deberían formar parte de una dieta balanceada.

En general, este tipo de representaciones son confeccionadas por las áreas responsables de la salud de cada país y varían mucho entre sí en cuanto a sus formas y a los elementos que los componen. Mientras que en la Argentina se utiliza un diagrama en forma de óvalo, en países como Estados Unidos e Inglaterra tienen diagramas en forma de plato. En todos los casos se incluye la necesidad de realizar actividad física.



En la pirámide alimenticia, los grupos de alimentos que se deben consumir en mayor cantidad se encuentran representados en la base, y en el vértice, los que se deben consumir en menor cantidad.



En el óvalo nutricional argentino los grupos de alimentos se representan con distintos tamaños para indicar cuáles se deben consumir en mayor proporción y cuáles, en menor. El agua recorre todos los grupos para indicar que se debe incluir siempre.

ACTIVIDADES

4) Observen y comparen los gráficos alimentarios. Luego, respondan:

¿Qué grupos de alimentos se recomienda consumir en mayor cantidad y en menor cantidad en cada gráfico? ¿Por qué? ¿Qué nutrientes nos aportan estos grupos?

5) Busca información sobre los grupos de nutrientes y escribi su definición:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas y minerales
- Agua y oxígeno.