

# Unidad 1.

## Alimentación y su función en el organismo

### ¿Qué aprenderás en esta unidad?

- Alimentos según su origen
- Alimentos según su función en el cuerpo

1. Observo los siguientes alimentos del almuerzo de una persona.
  - a. Escribo en las líneas a qué grupos de alimentos pertenecen.



\_\_\_\_\_

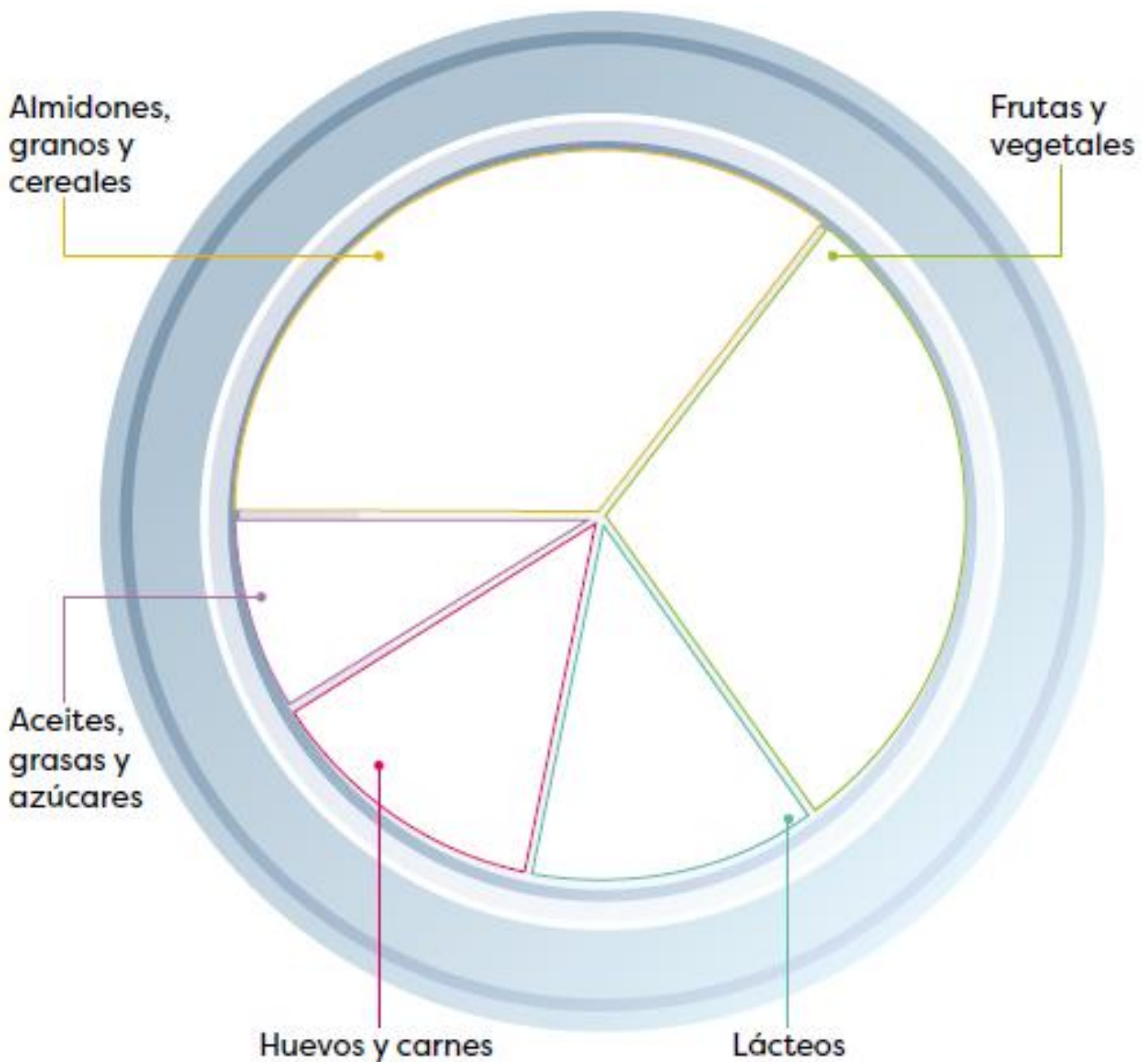
- b. Dibujo en el recuadro alimentos de otros grupos para que esa comida sea balanceada.

# Lección 1. Tipos de alimentos según su origen y su función

## A. Exploro

1. Investigo cuáles son las recomendaciones del Ministerio de Salud para el "plato de la alimentación" saludable.  
→ Selecciono, de cada grupo, algunos de mis alimentos favoritos. Los dibujo en el plato.

¡Esperamos que disfrutes y aprendas mucho este año!



### 2. Leo la siguiente información.

#### Alimentos según su origen y su función

Los alimentos pueden ser de **origen**:

- **Vegetal**, si provienen de las plantas; por ejemplo, verduras y frutas.
- **Animal**, cuando se obtienen de los animales, como la carne, la leche, los huevos y la miel.
- **Mineral**, si se obtienen de la tierra o del agua, como la sal y el agua.

Según su **función** en el cuerpo, los alimentos pueden ser energéticos, constructores o reguladores.

### 3. Dibujo, en cada recuadro, un alimento de cada grupo según su función.

#### Alimentos energéticos

Los almidones, los granos, los cereales, los aceites y los azúcares contienen sustancias llamadas **carbohidratos**. Estos nos dan **energía** para realizar las actividades diarias.



#### Alimentos constructores

Las carnes, los huevos y los lácteos contienen **proteínas**. Estas nos ayudan a **desarrollarnos** bien y a formar músculos y huesos fuertes.



#### Alimentos reguladores

Las frutas y los vegetales contienen **vitaminas** y **minerales**. Estas sustancias permiten que nuestro cuerpo **funcione bien** y lo **protegen** de enfermedades.



## C. Comprendo la información

4. Completo el texto con las palabras de la nube.

cereal

constructor

regulador

energético

frutas

huevo

a. Todos los días necesito energía para estudiar y jugar. Por eso, en las mañanas como \_\_\_\_\_ . Es un alimento

a. Todos los días necesito energía para estudiar y jugar. Por eso, en las mañanas como \_\_\_\_\_ . Es un alimento \_\_\_\_\_ .

b. El \_\_\_\_\_ es rico en proteínas. Es un alimento \_\_\_\_\_ . Me ayuda a tener músculos fuertes.

c. Las \_\_\_\_\_ tienen muchas vitaminas y minerales. Por ejemplo, la papaya es un alimento \_\_\_\_\_ que me ayuda a mantener una buena salud.

5. Escribo en cada recuadro una E, si el alimento es energético; una C, si es constructor, y una R, si es regulador.





El pueblo ngäbe consume alimentos poco conocidos, como la pacaya o maíz de montaña. Esta planta es muy rica en minerales beneficiosos para los huesos.

## D. Aplico mis conocimientos

6. Leo la siguiente información y respondo.

La mayoría de los alimentos tiene más de una función. Por ejemplo, la leche contiene proteínas y vitaminas. También posee minerales como el calcio, que nos ayuda a tener huesos y dientes fuertes. Además, tiene un azúcar llamado lactosa.

- a. Marco con un gancho (✓) todas las funciones nutritivas de la leche como alimento.
- Energético
  - Constructor
  - Regulador
- b. Comento en clase si conozco a alguien que no puede consumir lácteos porque le producen molestias (no tolera la lactosa).
- c. Los siguientes alimentos, como la leche, tienen más de una función. Investigo con mis familiares cuáles son sus funciones principales y las marco con un gancho (✓).

Garbanzos



- Energético
- Constructor
- Regulador

Papas



- Energético
- Constructor
- Regulador



# Evaluación sumativa

Circulo la letra que indica la opción correcta.

1. ¿Cuál es un alimento de origen vegetal?

A)



B)



C)



2. ¿Cuál es un alimento de origen mineral?

A)



B)



C)



3. ¿De qué origen es la miel?

A) Animal.

B) Mineral.

C) Vegetal.

4. ¿Cuál es una función de los alimentos constructores?

A) Nos dan energía para caminar.

B) Hacen que los músculos se desarrollen.

C) Ayudan a protegernos contra los resfriados.

5. ¿Cuáles alimentos nos protegen de enfermedades?

A) Energéticos.

B) Reguladores.

C) Constructores.

6. ¿Cuáles alimentos nos dan energía para realizar las actividades diarias?

A) Constructores.

B) Reguladores.

C) Energéticos.

7. ¿Cuál de los siguientes alimentos es rico en proteínas?

- A) Arroz.
- B) Limón.
- C) Pescado.

8. ¿Qué alimento me puede ayudar a proteger contra enfermedades?

- A) Pera.
- B) Pasta.
- C) Carne.

En la columna A están las funciones de los alimentos, y en la columna B, ejemplos de alimentos. Anoto cada número según corresponda. No se repiten los números y no sobran respuestas.

Columna A

1. Dan energía para realizar las actividades cotidianas.
2. Ayudan al crecimiento de los músculos y al desarrollo del organismo.
3. Protegen el cuerpo de enfermedades y permiten su buen funcionamiento.

Columna B

