

Nombre: _____ Grado: _____: Grupo: _____ Fecha: **26 abril 2021**

Aprendizaje esperado: Analiza el aporte calórico de diferentes tipos de alimentos y utiliza los resultados de su análisis para evaluar su dieta personal y la de su familia.

Secuencia 13 La energía de los alimentos Sesión 1 Pág. 114 Para empezar. ¿Dónde están los nutrientes?

SESIÓN 1 Pág. 114 Para empezar. ¿Dónde están los nutrientes?

INICIO

Lee el siguiente texto:

■ Para empezar

Los carbohidratos, lípidos y proteínas son fundamentales en la estructura y el funcionamiento de tu cuerpo. Ahora conocerás el papel que tienen estas biomoléculas en el aporte energético de los alimentos que consumes y cómo se conforman químicamente. También, podrás determinar si la cantidad de energía que obtienes de ellos en tu dieta diaria resulta suficiente para tu edad y las actividades que realizas.

Dieta

Conjunto de alimentos que se consumen regularmente. Hay de varios tipos.

DESARROLLO



Observa las siguientes imágenes.



CIERRE

Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas.

Actividad **1**

¿Dónde están los nutrientes?

- Para cada alimento, indiquen si aporta carbohidratos, lípidos o proteínas.
- ¿Cuáles alimentos consideran más nutritivos? Argumenten su respuesta.
- ¿De cuáles alimentos pueden obtener más energía? Expliquen por qué.
- Agrupen los alimentos de su región que contengan carbohidratos, lípidos y proteínas.
- ¿Qué nutrientes aportan una bolsa de papas fritas y un refresco? Explica por qué este tipo de alimentos y bebidas no forman parte de una **dieta** correcta.
- ¿En qué unidades se expresa la cantidad de energía?

Actividad
en tu
cuaderno