

Ciencia y Tecnología

Cuarto grado
de primaria

APRENDO
en casa
Rural

Nombres y Apellidos

Experiencia de aprendizaje: Conocemos el origen de los alimentos de nuestra biodiversidad para cuidar nuestra salud.

Sesión de aprendizaje: Aprendemos sobre las características de los alimentos nutritivos y no nutritivos de nuestra comunidad.

Propósito: Explicar cómo son los alimentos nutritivos y no nutritivos.

Aprendemos sobre los alimentos nutritivos y no nutritivos

1. Situación inicial

José siempre come golosinas. Su mamá le ha dicho que no puede hacer eso porque las golosinas son alimentos no nutritivos. José está muy confundido porque ha aprendido que los alimentos son sustancias que ingerimos y que son necesarias para la vida.



Reflexiona sobre estas preguntas:

¿Por qué la mamá de José habrá dicho que las golosinas son alimentos no nutritivos?

¿Qué podría sucederle a José si sigue comiendo golosinas?



2. Nos preguntamos

¿En qué se diferencian los alimentos nutritivos de los no nutritivos?

3. Responde

- Escribe una respuesta para la pregunta planteada.

Ciencia y Tecnología

Cuarto grado
de primaria

APRENDO
en casa
Rural

4. Leemos

- Lee el siguiente texto sobre los alimentos.

¿A qué llamamos alimentos nutritivos y no nutritivos?

Los alimentos son sustancias que son aprovechadas por nuestro cuerpo. Los alimentos que brindan los nutrientes necesarios y que pueden ser aprovechados por nuestro organismo para fortalecer los huesos y músculos, crecer, tener energía para realizar múltiples actividades y mantenernos saludables, reciben el nombre de alimentos nutritivos.

Entre los nutrientes que están presentes en los alimentos nutritivos, tenemos:

- ♣ **Proteínas**, son nutrientes que te ayudan a crecer y a fortalecer tus huesos y músculos. Se encuentran en las carnes, huevos, leche, yogur, queso y las legumbres, como los frejoles y las lentejas.
- ♣ **Glúcidos**, son nutrientes que nos dan energía para jugar, estudiar y correr; y se encuentran en el pan, azúcar, fideos, papa, camote, entre otros.
- ♣ **Lípidos**, son nutrientes que nos dan energía, pero además ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien. Estos nutrientes se encuentran en el aceite, mantequilla, palta, aceitunas, frutos secos, como el maní, entre otros.
- ♣ **Vitaminas**, son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Estos nutrientes se encuentran mayormente en las frutas y verduras.
- ♣ **Minerales**, son nutrientes que se encuentran disueltos en nuestro cuerpo y forman parte de estructuras como los huesos o los dientes. Son muy importantes en la salud de nuestro cuerpo. Se encuentran mayormente en las frutas y verduras, pero podemos encontrarlos también en las carnes, leche, etc.

Pero también hay otros alimentos que no necesariamente son tan buenos para nuestro organismo. Si bien es cierto que podrían darle a nuestro cuerpo glúcidos, lípidos o minerales, la cantidad de esos nutrientes es demasiado alta. Tanto que podrían poner en riesgo la salud y la vida de las personas que los consumen.

Estos alimentos son llamados alimentos no nutritivos y están conformados por los dulces o golosinas, pasteles, hamburguesas, galletas, gaseosas, papas fritas, bocaditos, entre otros. Por ejemplo, en el caso de las golosinas, estas tienen una cantidad abundante de azúcar, no cuentan con vitaminas o minerales, tienen sustancias artificiales que son dañinas para la salud. Los alimentos no nutritivos también son conocidos como “comida chatarra”. Si una persona consume todos los días estos alimentos, podría sufrir de enfermedades como la obesidad, mal funcionamiento del corazón, estreñimiento, mala circulación de la sangre, incluso hasta el cerebro se vería afectado.

Ciencia y Tecnología

Cuarto grado
de primaria

APRENDO
en casa
Rural

5. Analiza

- En el siguiente cuadro, organiza la información sobre los alimentos nutritivos y no nutritivos:

Características	Alimentos nutritivos	Alimentos no nutritivos
Nutrientes que contiene		
Brinda al cuerpo		
Se encuentran en ...		
Produce enfermedades		

- Clasifica los siguientes alimentos en nutritivos y no nutritivos.

Cuy

Verduras

Papas fritas

Frutas

Caramelos

Leche

Gaseosas

Pasteles

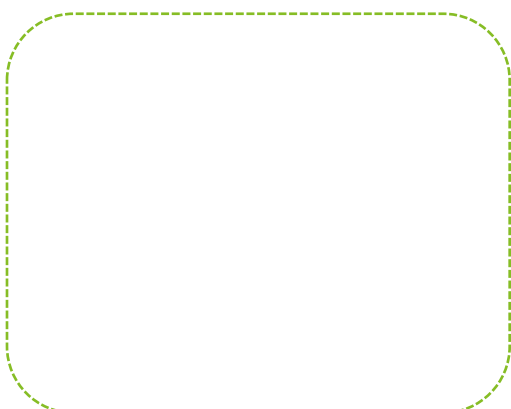
Oca

Aceituna

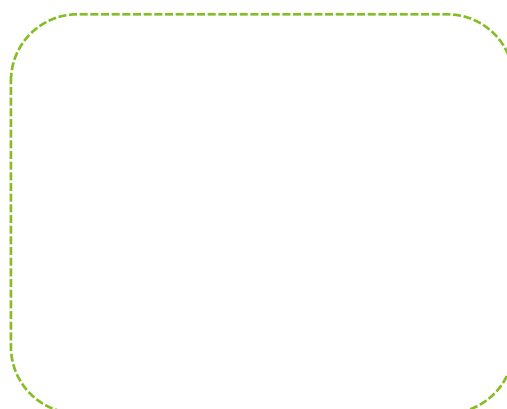
Papa

Huevos

Alimentos nutritivos



Alimentos no nutritivos



Ciencia y Tecnología

Cuarto grado
de primaria



- Responde las siguientes preguntas:
¿Cómo son los alimentos nutritivos de tu comunidad?

.....

.....

- ¿Qué alimentos no nutritivos hay en tu comunidad? ¿Los consumes? ¿Por qué?

.....

.....

Si en los alimentos no nutritivos también encontramos nutrientes como glúcidos, lípidos y minerales, ¿por qué no debemos consumirlos?

.....

.....

6. Explica

- Después de las actividades planteadas, explica cómo son los alimentos no nutritivos.

.....

.....

7. Evalúa

- Luego de haber disfrutado y desarrollado todas las actividades para aprender, evalúa lo siguiente:

Actividades	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
La respuesta que escribiste tenía relación con la pregunta.			
Clasificaste los alimentos nutritivos y no nutritivos.			
Describiste las características de los alimentos nutritivos.			
Describiste las características de los alimentos no nutritivos.			