



ESCUELA NORMAL SUPERIOR DISTRITAL MARIA MONTESSORI

Formando maestros y maestras para la infancia

## Plan de Trabajo conjunto Inglés y Ciencias Naturales Grado Sexto

**Docentes: Martha Gladys González, Amparo Valencia, Efraín Rincón, Nancy Mosquera, Rosalba Gómez y Ana Matilde Santacruz.**

# El hombre y su alimentación: pirámide alimenticia

## ¿Por qué son importantes los alimentos para el ser humano?

Nuestro organismo, tiene que recibir **líquidos** y **sólidos** llamados alimentos para poder seguir funcionando.

Los alimentos son aquellas sustancias consumidas por el organismo, utilizadas para proporcionar **energía, formación y reparación de tejidos y regulación de los procesos orgánicos.**

Los compuestos químicos contenidos en los alimentos que separamos durante la digestión son los nutrientes.

Obtenemos dos tipos de nutrientes:

- Energía
- Materiales

Un cuerpo sano necesita nutrientes para crecer, desarrollarse y tener energía.

Energía para hacer deportes



- ¿Pero ¿qué son los nutrientes?

Son sustancias que necesita nuestro organismo para funcionar y se encuentran en los alimentos.

Estos nutrientes son:

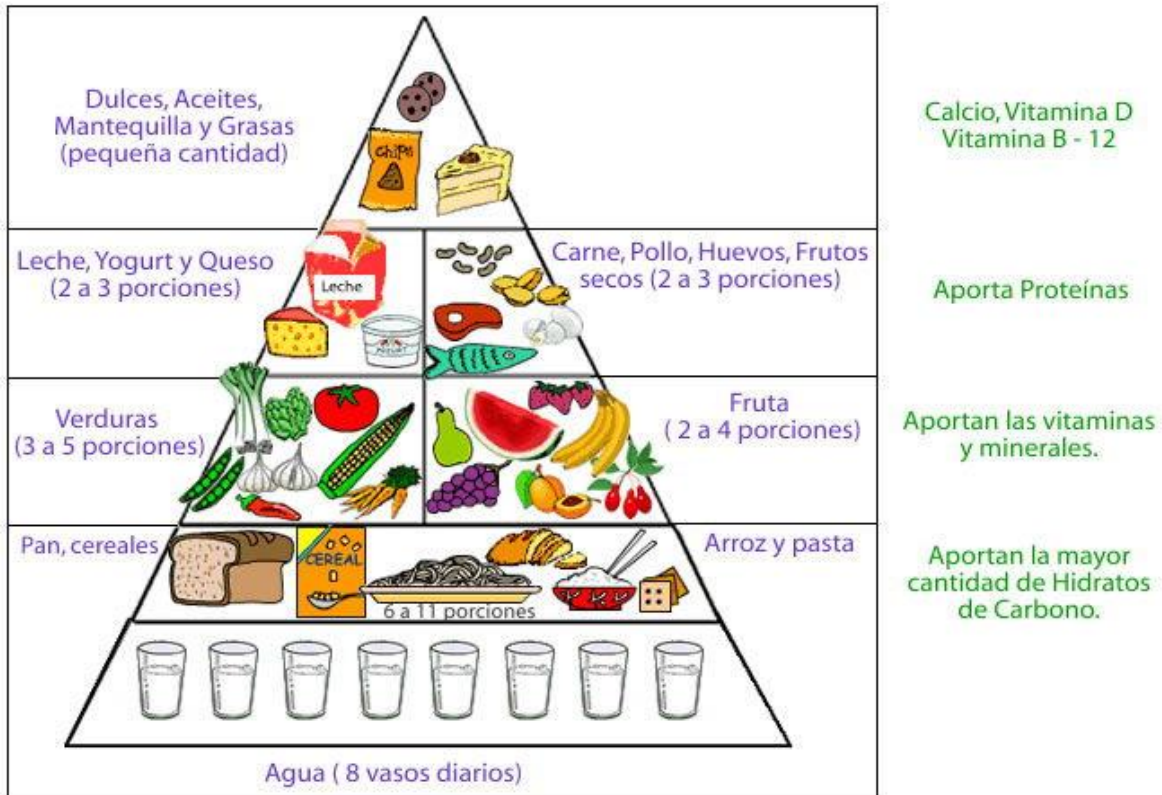
Hidratos de carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas, sales minerales

Un alimento por sí solo no posee todos los nutrientes que necesitamos, por eso es muy importante comer de todo, así mientras más variada es nuestra dieta, mucho mejor para nuestro cuerpo. Aunque hay alimentos que debemos comer mucho más que otros.

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Esta pirámide nos muestra que es importante comer de todos los grupos en las porciones indicadas. Mientras más arriba está el alimento, es menor la cantidad que debes comer de él.

Pirámide de la alimentación



### CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

- Respeta los horarios de las comidas: desayuno, almuerzo, onces y cena.
- La cena debe ser la comida más liviana, ya que para dormir no necesitas muchas energías.
- Come alimentos de todos los grupos alimentarios.
- Consume fruta y verdura en cada comida.
- Bebe agua diariamente, sobre todo si realizas ejercicio o hace mucho calor.
- Si haces mucho ejercicio físico, come especialmente hidratos de carbono para tener más energía.
- Cepíllate los dientes después de cada comida.

<https://www.portaleducativo.net/tercero-basico/762/El-hombre-y-su-alimentacion-piramide-alimenticia>



**Videos de YouTube que se enlazarán a la página de ciclo intermedio.**

**Food pyramid**

<https://www.youtube.com/watch?v=0KbA8pFW3tg>

**Pirámide de Alimentos**

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

**How to create a healthy plate?**

[https://www.youtube.com/watch?v=Gmh\\_xMMJ2Pw](https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw)

**3 Breakfast Recipes Kids Can Make On Their Own**

<https://www.youtube.com/watch?v=Bl6M5t4oDbg>

**¿Qué son los nutrientes y dónde los encontramos?**

<https://www.youtube.com/watch?v=aHGRtwz0xAE>