

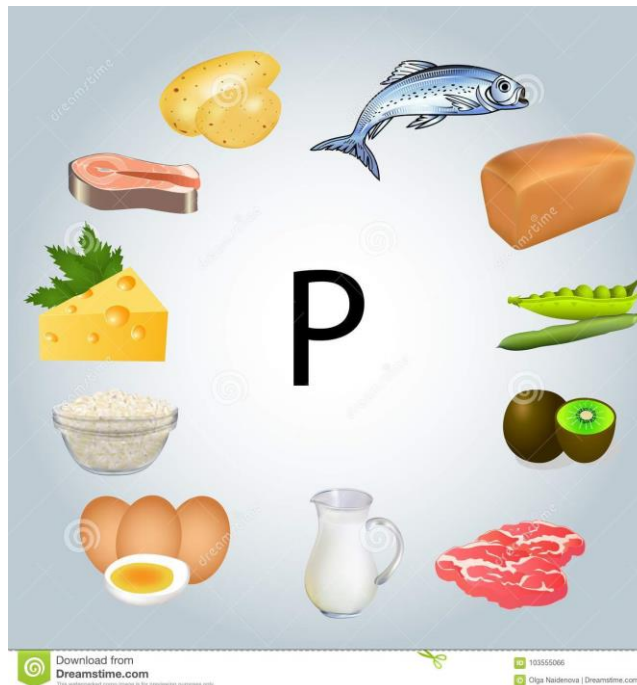
**ESCUELA NORMAL SUPERIOR DISTRITAL MARIA MONTESSORI
PREESCOLAR, BÁSICA, MEDIA Y FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ
PLAN DE TRABAJO EN CASA
CIENCIAS NATURALES- INGLÉS
Grado sexto**

¿QUÉ ELEMENTOS QUÍMICOS SE ENCUENTRAN EN LOS ALIMENTOS?

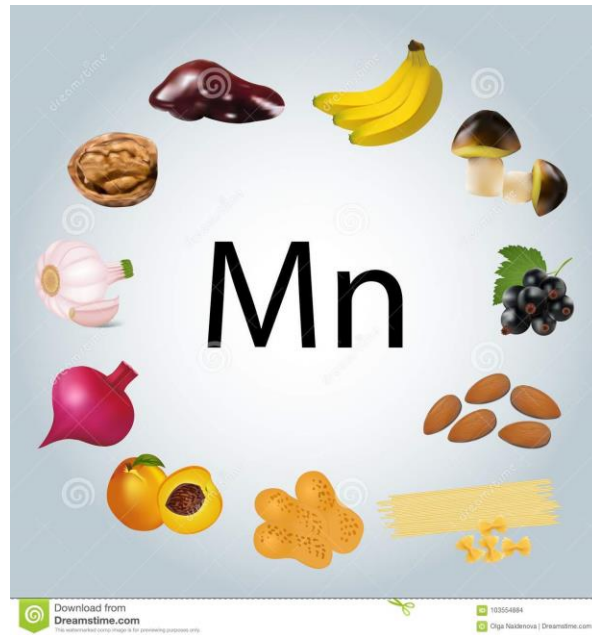
En tiempos de cuarentena es indispensable que tengamos una alimentación balanceada, para estar lo más saludable posible y tener las defensas necesarias en caso de algún contagio. Una forma de llevar a cabo prácticas alimentarias adecuadas es conociendo el valor nutricional de lo que consumimos, por lo que a través de esta guía los estudiantes podrán conocer los componentes químicos de lo que comemos, por ejemplo, el **Hierro, Zinc, Calcio, Potasio, Sodio, Yodo, Magnesio** y otros, que obtenemos principalmente de las frutas y vegetales

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUÍMICOS EN NUESTRO ORGANISMO?

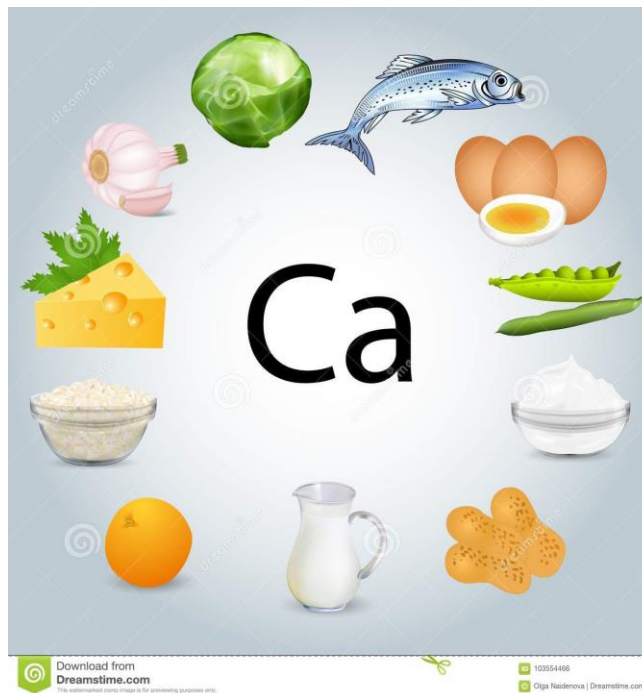
Elemento fósforo, Símbolo P, Contribuye a la formación y Mantenimiento de los huesos, hace parte del metabolismo celular para brindar energía al cuerpo. (Imagen de los alimentos que contienen fósforo)



El manganeso, símbolo Mn, Está relacionado con la formación de huesos y el crecimiento.

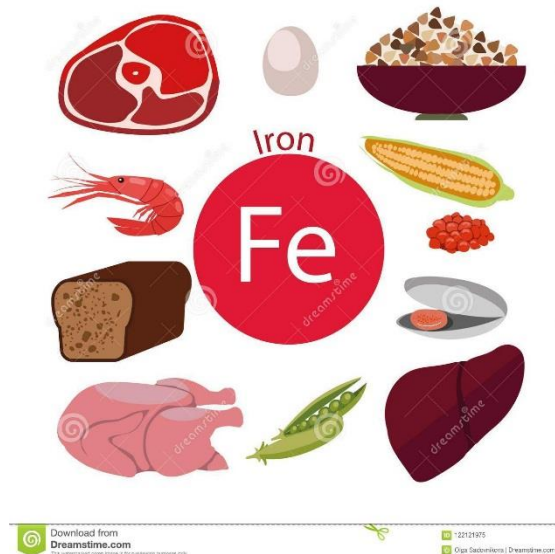


Calcio, símbolo Ca forma parte de huesos, del tejido conjuntivo y de los músculos



Hierro, símbolo Fe es necesario para la producción de hemoglobina, molécula que transporta el oxígeno en el interior de los glóbulos rojos, su déficit provoca anemia

Fuentes: carnes, hígado, yema de huevo, verdura verde, cereales integrales, frutos secos

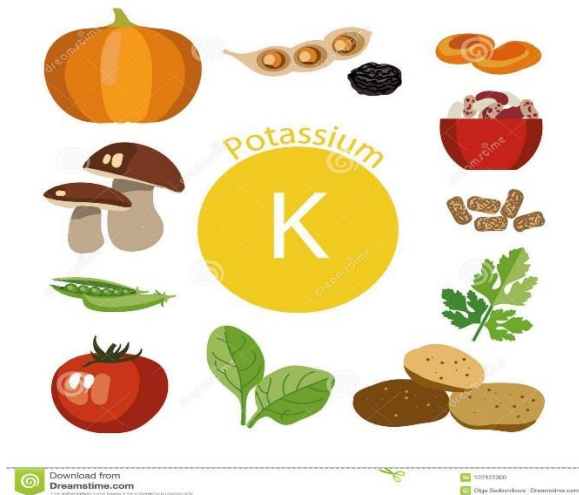


Magnecio , **simbolo Mg** Se encuentra en semillas y frutos secos, los cereales integrales, las legumbres y las verduras de hoja.

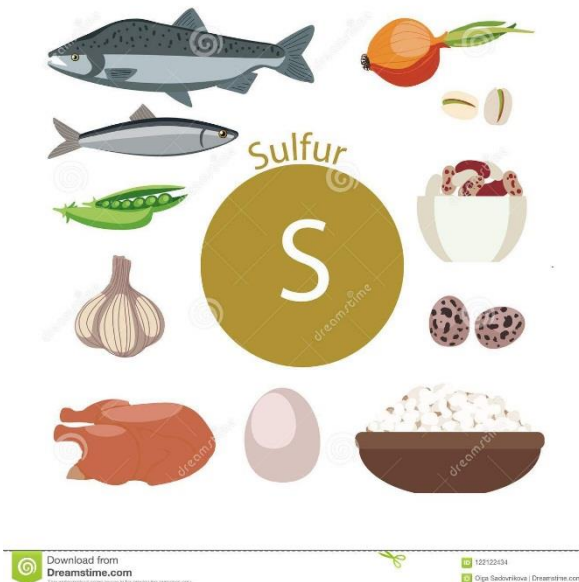
Participa en el sistema neuromuscular. También produce globulos blancos que intervienen en el sistema inmunitario.



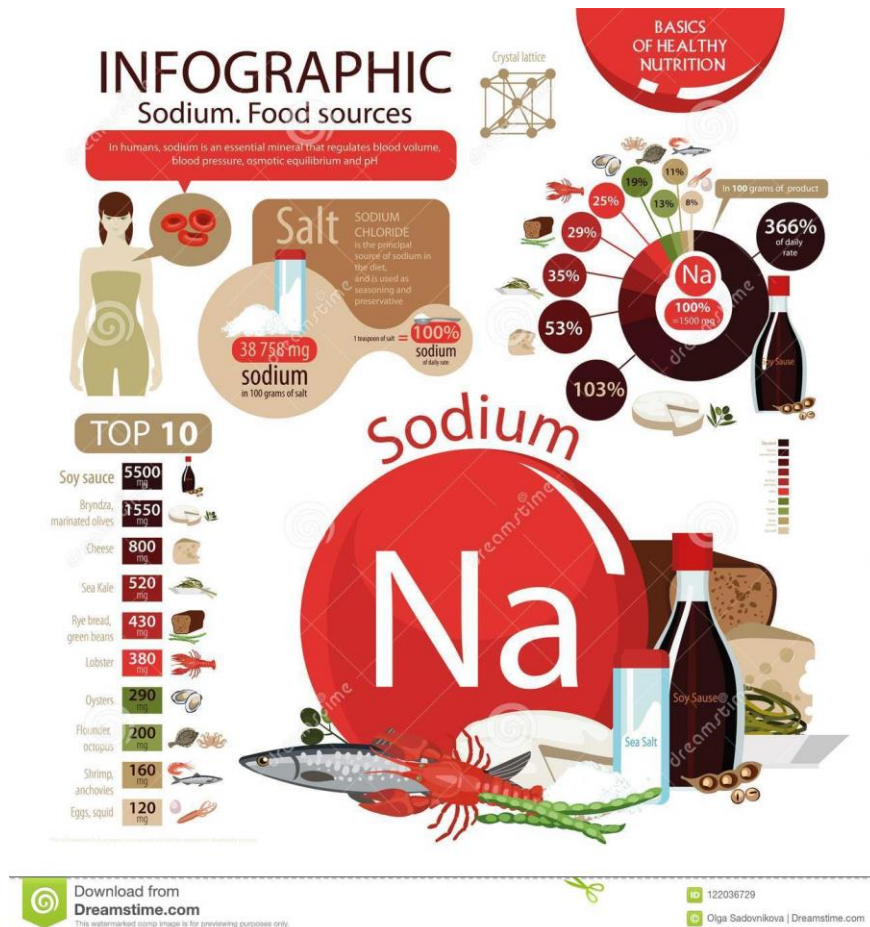
Potasio, símbolo K, actúa de regulador en el balance de agua en el organismo y participa en la contracción del músculo cardíaco



AZUFRE, símbolo S está presente en todas células, especialmente en la piel, uñas, cabellos y cartílagos, neutraliza los tóxicos y ayuda en la secreción de la bilis



Sodio, símbolo Na , Regula el reparto de agua en el organismo e interviene en la transmisión del impulso nervioso a los músculos. Su exceso provoca aumento de la presión arterial (hipertensión), irritabilidad, retención de líquidos y sobrecarga de trabajo para los riñones, que deberán eliminarlo por la orina.




Actividad

Escoger 10 alimentos nutritivos para nuestra salud y elaborar una tabla que tenga las siguientes características.


- Alimento
- elementos químicos presentes
- símbolo de los elementos químicos
- funciones que desempeñan cada uno de esos elementos en nuestro organismo.
- grupo al que pertenece el alimento (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales)

ESTAS ACTIVIDADES DE LA PAGINA 52 Y 53 SE DESARROLLARÁN EN LA SEMANA DEL 8 AL 15 DE MAYO. LAS PREGUNTAS Y ACTIVIDADES ESTAN EN EL PLAN PEDAGOGICO DE SEXTO. ENVIAR ESTAS ACTIVIDADES AL DOCENTE.


Learning About Nutrition



Good nutrition gives you strength and energy.



Good nutrition prevents disease.



Poor nutrition can cause health problems like obesity and always getting sick.

Nutrition

Nutrition is how the body uses food to stay healthy. Good nutrition means that the body gets enough of the foods it needs to stay healthy. Poor nutrition means that the body is not getting the foods it needs.

Nutrition affects health in many ways. Good nutrition helps the body to grow, to stay strong, and to have energy. Good nutrition helps the body fight sickness and disease. Poor nutrition makes it easier to get colds and infections. Poor nutrition can cause **obesity** and make it easier to get other diseases like cancer, diabetes, and heart disease.

Food contains **nutrients**. Different foods have different kinds of nutrients. Each nutrient does an important job for the body.

This chapter will answer these questions:

- Why are nutrients important?
- What foods will keep me healthy?
- How do I read food labels?

What are Nutrients and Why Are They Important?

To stay healthy you must eat the foods with the right kinds of nutrients. All foods contain three important nutrients: carbohydrates, proteins, and fats. Everyone needs carbohydrates, proteins, and fats to stay alive. Other important nutrients are fiber, vitamins, and minerals.

Famous Sayings About Staying Healthy

"An apple a day keeps the doctor away."

"He who neglects his diet wastes the skill of his doctor."

Carbohydrates (Carbs)

Carbohydrates give the body energy. Very active people need more carbohydrates. There are two types of carbohydrates: simple and complex. Simple carbohydrates give us quick energy. Complex carbohydrates give us energy that lasts longer.

Simple carbs have lots of sugar and give us quick energy











Complex carbs give us energy that lasts longer



ESTAS ACTIVIDADES DE LA PAGINA 57 Y 58 SE DESARROLLARÁN EN LA SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO. LAS ACTIVIDADES ESTAN EN EL PLAN PEDAGOGICO.

This chart shows nutrients in foods and what they do to keep you healthy.

What Foods Will Keep Me Healthy?

Nutrients	What they do	Foods with these nutrients
Carbohydrates	<ul style="list-style-type: none"> • Give you energy 	
Proteins	<ul style="list-style-type: none"> • Build muscles • Repair cells 	
Fats	<ul style="list-style-type: none"> • Store energy for later use 	
Fiber	<ul style="list-style-type: none"> • Helps get rid of waste 	
Vitamins	<ul style="list-style-type: none"> • Help fight sickness • Keep the body healthy 	
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Keeps bones strong 	
Iron	<ul style="list-style-type: none"> • Helps the blood do its job 	
Sodium (salt)	<ul style="list-style-type: none"> • Helps muscles and nerves 	

Rules for Healthy Eating

These rules for healthy eating will help you stay healthy.

1. More variety – Eat different kinds of foods. This variety helps you get all the nutrients you need.

- Try a new fruit or vegetable
- Trade recipes with friends

2. More fruits and vegetables – Eat more fruits and vegetables. Fruits and vegetables give you fiber and many different kinds of vitamins.

- Have fruits and vegetables with each meal
- Eat fruits and vegetables for snack

3. Less fat – Do not eat too much fat. Too much fat can lead to health problems like high blood pressure, heart disease, and cancer.

- Bake or broil foods instead of frying
- Use low fat milk instead of whole milk

4. Less sugar – Do not eat too much sugar. Too much sugar can lead to health problems like obesity, diabetes, and poor teeth.


- Limit the amount of candy and sweet foods you eat
- Drink water instead of sodas and fruit drinks



Eat 5-9 Servings of Fruits and Vegetables Every Day!

One of the best things you can do for your health is to eat more fruits and vegetables. Which of these do you eat? Which are new to you?

Fruits and Vegetables Chart

 Apple	 Banana	 Grapefruit	 Orange	 Pear
 Carrot	 Bell Pepper	 Celery	 Spinach	 Corn
 Peas	 Green Beans	 Broccoli	 Tomato	 Tomatillo
 Onion	 Cactus	 Fig	 Mango	 Papaya