



Asignatura: *Biología*

Docentes: *Heft Lorena y Weiss Analía*

Cursos: *2do año, 1era, 2da y 3ra div.*

Vías de contacto:

Profesora Analía: Por consultas puedes utilizar cualquiera de los siguientes medios, Whatsapp +54343-4289580, correo electrónico weissanalia@hotmail.com, Facebook Ani Weiss o Instagram Analía Weiss.

Profesora Lorena: Por consultas puedes utilizar cualquiera de los siguientes medios.

Whatsapp 3434674641, correo electronico heftlorena@gmail.com.

Fecha de entrega: Martes 14/03/2020 por Whatsapp +54343-4289580 (2do 3ra)

(Transcribe el trabajo a tu carpeta, partir de aquí, a excepción de la pirámide)

Tema: Prevenimos enfermedades

“Existen varias acciones que nos permiten mantener nuestra salud lo mejor posible.”

1. Nombra algunas de las acciones que puedes llevar a cabo para mantener tu salud.
2. Daremos a partir de aquí especial importancia a la Alimentación. Busca la definición de alimentación y nutrición, explica cada una de éstas.
3. Diferencia nutriente de alimento.
4. Nombra los distintos grupos de nutrientes que existen. Explica las funciones: plástica, reguladora y energética. ¿Qué nutrientes tienen éstas funciones?
5. Para tener en cuenta la cantidad de alimentos necesarios en una dieta saludable, los especialistas han ideado la pirámide de la nutrición:



En base al dibujo, cuéntame cómo es tu dieta diaria, crees que deberías hacer algunos cambios.

Ejercicio Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo:

- La S si siempre actúas así
- La CS si casi siempre actúas así
- La AV si a veces actúas así
- La CN si casi nunca actúas así
- La N si nunca actúas así

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.

S CS AV CN N



2. Consumo mucha azúcar.

S CS AV CN N

3. Como frutas de todo tipo y color.

S CS AV CN N

4. Consumo mis comidas con mucha sal.

S CS AV CN N

5. Consumo queso, yogures y leche.

S CS AV CN N

6. Me gustan consumir bebidas gaseosas.

S CS AV CN N

7. Tomo mucha agua potable durante el día.

S CS AV CN N

8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla.

S CS AV CN N

9. Evito las bebidas alcohólicas.

S CS AV CN N

10. Desayuno diariamente.

S CS AV CN N

11. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas.

S CS AV CN N

12. Consumo pan, cereales integrales y pastas.

S CS AV CN N

Resultados:

S CS AV CN N



Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con: 4 3 2 1 0

Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con: 0 1 2 3 4

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

Entre 36 y 48 puntos: BUENO O MUY BUENO

Entre 28 y 35 puntos: REGULAR

Entre 36 y 48 puntos: FLOJO O MUY FLOJO

BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de alimentación y nutrición, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.

REGULAR tus hábitos de alimentación y nutrición, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de alimentación/nutrición, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

Cualquiera haya sido tu resultado siempre se puede mejorar. Propone acciones para corregir tus hábitos de alimentación y nutrición en esta semana:

-
-
-
-

A continuación se presenta un texto con información sobre las diferencias entre alimentación y nutrición.

La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciarlos:

• **La Alimentación:** Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas,



accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación. •

La Nutrición: Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación. Una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, permite que el organismo funcione con normalidad, es decir que cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduce el riesgo de resistir enfermedades o ciertos trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, entre otras.

- Elabora un cuadro comparativo con texto que ordene gráficamente la información que contiene, grega dibujos que expresen las diferencias entre alimentación y nutrición.