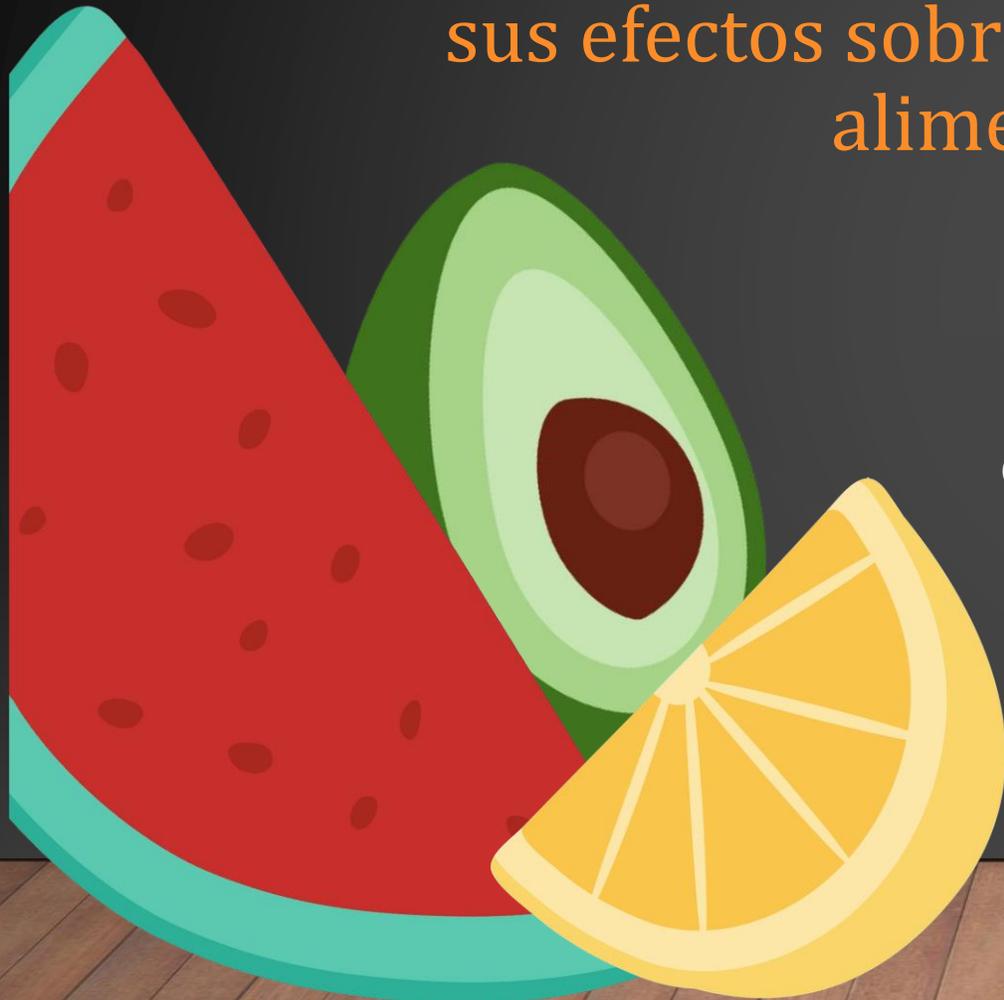




Objetivo: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.



CIENCIAS NATURALES

4° BÁSICO

MISS CARLA PÉREZ

Objetivo: Clasificar los  
alimentos según su rol y su  
función en el organismo.

# POR QUÉ AGRUPAMOS LOS ALIMENTOS?

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente, crezca sano y se desarrolle. Es importante consumir los alimentos necesarios en cantidades adecuadas.

Para saber qué nos aporta cada uno de los alimentos que consumimos, estos son clasificados de distintas maneras, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen sobre la salud



FUNCIÓN PRINCIPAL EN  
EL ORGANISMO



Estructurales – Energéticos - Reguladores



EFFECTOS SOBRE LA  
SALUD



Saludables - No saludables

# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN

## ESTRUCTURALES

o constructores

Se les conoce como alimentos que contienen proteínas. Proporcionan los nutrientes necesarios para reparar células, huesos, músculos y órganos (como el cerebro, el estómago y el corazón).



## ENERGÉTICOS

Suministran la energía necesaria para el cuerpo. Son el combustible para poder llevar a cabo la actividad diaria, así como el deporte. Dentro de los alimentos que dan energía están los que son ricos en grasas, azúcares y almidones.

## REGULADORES

o protectores

Aportan las vitaminas y minerales indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo. Mejoran la visión y mantienen la piel saludable, además previenen enfermedades.

# ¿QUÉ CANTIDAD DE CADA GRUPO DEBEMOS CONSUMIR?

**CEREALES, GRANOS Y AZÚCARES:** Alimentos ricos en hidratos de carbono. Aportan energía.

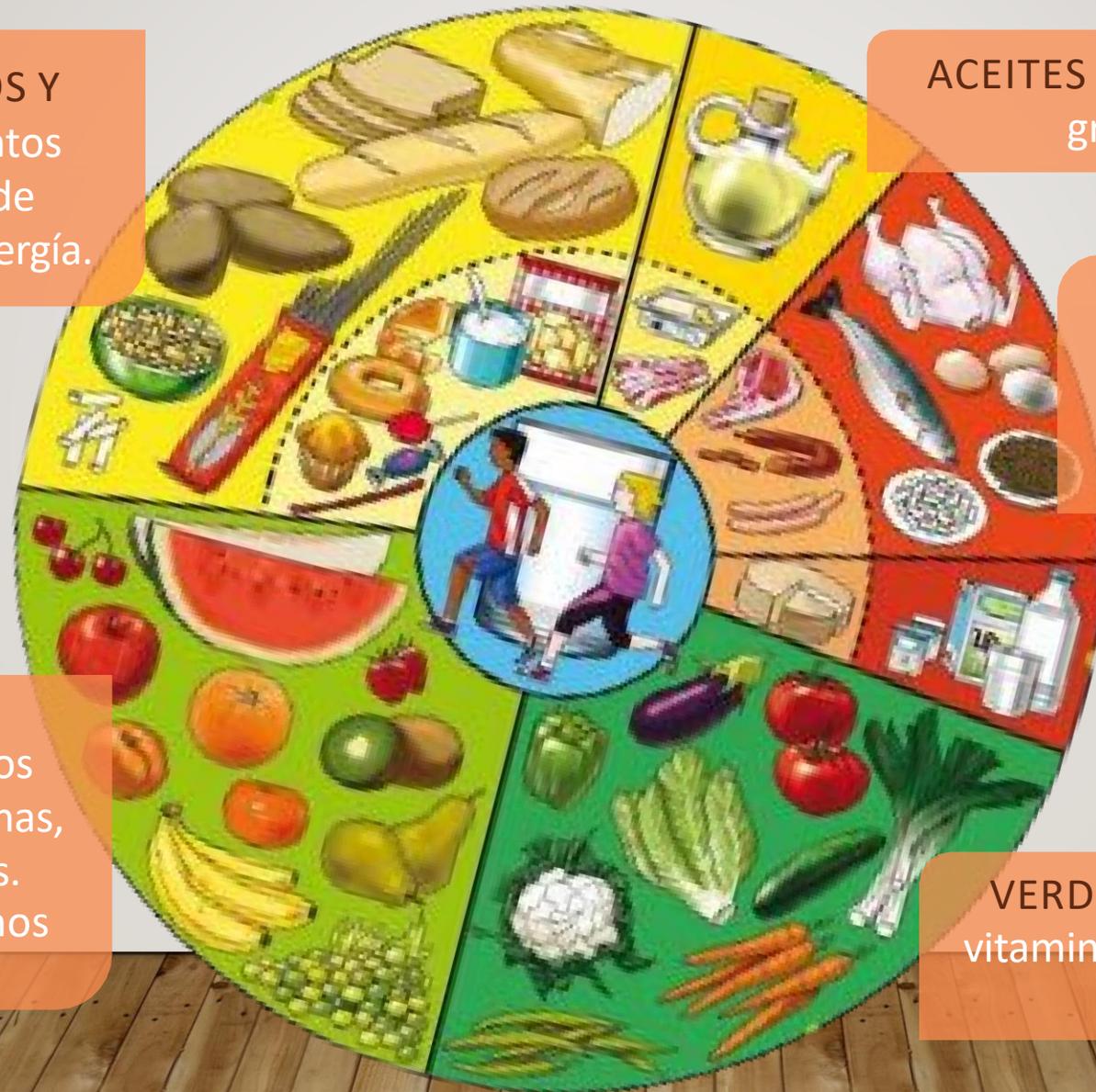
**ACEITES Y GRASAS:** Alimentos ricos en grasas. Aportan energía.

**CARNES, PESCADOS Y HUEVOS:** Alimentos ricos en proteínas. Aportan materiales para formar estructuras.

**LÁCTEOS:** Alimentos ricos en proteínas y calcio. Aportan materiales para formar estructuras.

**FRUTAS:** Alimentos que aportan vitaminas, minerales y fibras. Ayudan a estar sanos

**VERDURAS:** Alimentos que aportan vitaminas, minerales y fibras. Ayudan a estar sanos



# ¿QUÉ CANTIDAD DE CADA GRUPO DEBEMOS CONSUMIR?

Para tener una dieta balanceada debemos consumir alimentos de todos los grupos,  
pero debemos controlar la cantidad de alimentos que se comen y sus porciones.

Debemos consumir más alimentos de los grupos que ocupan mayor espacio en la rueda (frutas, verduras, cereales y granos).

No debemos abusar de los alimentos representados en grupos pequeños en la rueda y los que están hacia el centro (grasas, aceites, azúcares, embutidos y procesados).

Recuerda que una dieta saludable debe complementarse bebiendo agua y realizando actividad física.

Realiza en tu cuaderno

# 1- ¿QUÉ COMEMOS DIARIAMENTE?

1- Dibuja tres alimentos diferentes que te guste comer:

Alimento 1



¿De dónde viene?

(Animal /Planta)

Alimento 2



¿De dónde viene?

(Animal /Planta)

Alimento 3



¿De dónde viene?

(Animal /Planta)

Realiza en tu cuaderno

## 2- COMPLETA EL CUADRO CON LAS FUNCIONES QUE REALIZAN LOS ALIMENTOS EN NUESTRO CUERPO

NOMBRE DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



¿Cómo ayudan?



¿Cómo ayudan?



¿Cómo ayudan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Realiza en tu cuaderno

### 3- COMPLETA LA TABLA CON 4 EJEMPLOS DE ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR DIARIAMENTE SEGÚN LA CANTIDAD QUE CORRESPONDA EN LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS.

---

Debo comer más  
cantidad de:

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_

Debo comer cantidades  
moderadas de:

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_

Debo comer poca  
cantidad de:

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_