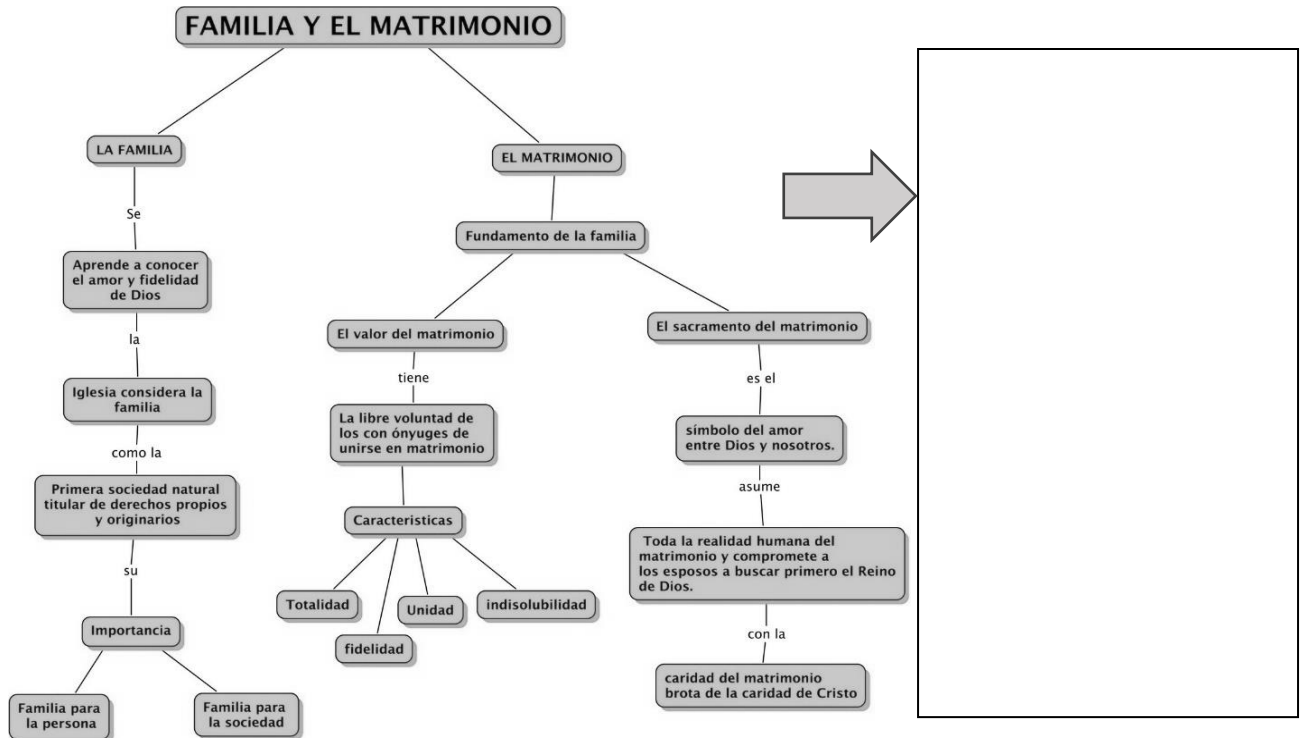


ELABORANDO ORGANIZADORES VISUALES

I. Observa y analiza el siguiente organizador visual y redacta la información que plantea, teniendo en cuenta la ortografía, la coherencia de ideas, conectores, caligrafía, etc.



II. Lee el siguiente texto y elabora un mapa conceptual. Utiliza el reverso de la hoja.

Siempre se ha generado la importancia de comer bien porque cualquier organismo biótico necesita del alimento necesario para sobrevivir; en ese sentido los alimentos son sustancias sólidas o líquidas que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular el metabolismo y mantener las funciones para el desarrollo de nuevos tejidos, los cuales ayudan directamente a nuestro crecimiento. Existen diversos tipos de alimentos de acuerdo con su procedencia y de acuerdo con su función.

Los alimentos según su procedencia pueden ser de origen vegetal (las hortalizas, las legumbres, las frutas, los frutos secos, el aceite y los cereales), de origen mineral (el agua y la sal) o de origen animal (la carne, el pescado, la leche y los huevos).

Por otro lado, los alimentos según la función que desempeñen, pueden ser constructores, energéticos o reguladores. Nuestro cuerpo necesita los tres tipos para crecer y realizar sus funciones básicas, pero no aprovecha todo lo que comemos, sino sólo algunas sustancias que reciben el nombre de nutrientes y estos traen consigo:

Glúcidos o azúcares. Nos proporcionan energía para realizar todas nuestras actividades.

Lípidos o grasas. Nos proporcionan energía que almacenamos para cuando el cuerpo la necesita.

Proteínas. Nos ayudan a construir la mayor parte de nuestro cuerpo.

Vitaminas y minerales. Son sustancias imprescindibles para regular el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Agua. Además de formar parte de nuestro cuerpo, el agua ayuda a regular su funcionamiento.