

**ÁREA: CIENCIAS NATURALES – 6to  
Grado**

Autor: Néstor Cazón.

**Clase N°1: El cuerpo humano y sus cuidados.**

**Contenidos de la clase:**

- Conocimiento y valoración de acciones relacionadas con el mejoramiento de la dieta, valorando la alimentación en el mantenimiento y supervivencia del organismo.

**Introducción:**

Generalmente reflejamos en los alimentos los hábitos que no nos ayudan a tener una dieta saludable. Los llamamos “alimentos no saludables” o “comida chatarra”. Aquí es importante analizar lo que hacemos en familia y lo que hace cada uno respecto de cómo y para qué se alimenta.

**Actividades:**

1. Del dicho al hecho... existe una afirmación popular sobre la alimentación que dice: “Más sano y bueno es comer poco de mucho que mucho de poco”.
  - a. Reflexionen en familia sobre esta expresión.
  - b. ¿Se aplica en el hogar “comer mucho de poco” o comer “poco de mucho”? Registren sus respuestas.
2. En la siguiente lámina se muestran ordenados los alimentos como sanos y menos sanos.
  - a. ¿Por qué los clasifican de esa manera?
  - b. ¿Cómo se aplica lo “poco de mucho” y “mucho de poco”?

## MÁS SANOS



## MENOS SANOS

3. Investiguemos: ¿Por qué son llamados alimentos menos sanos a los dulces, pizzas y bebidas azucaradas?
4. Nuestro organismo necesita de nutrientes que están en los alimentos menos sanos. Veamos cuáles son y en qué nos benefician. El link nos conducirá a un video informativo que nos ayudará a responder la pregunta:

¿Todo lo que como me nutre? <https://www.youtube.com/watch?v=ci4xtlgFCA0>

**¿Todo lo que como me  
nutre?**

5. Tal parece que necesitamos de los carbohidratos (entre ellos el azúcar). Pero, ¿por qué los dulces y otros alimentos están “caratulados” como alimentos “poco sanos”? Presten atención a la información que nos brinda el video “Glucosa ¿Qué trabajo desempeña en nuestro organismo?”

(<https://www.youtube.com/watch?v=fadEIHV2398>) y respondan:



- a. Si nuestro organismo necesita de los carbohidratos (entre ellos la glucosa), ¿por qué un caramelo es alimento “poco sano”?
- b. Según el dicho de la actividad 1, una gaseosa es “poco sana” como alimento, tiene “mucho de poco”. ¿A qué se refiere con ello?
6. Para establecer una conclusión podríamos plantear que necesitamos de todos los nutrientes que nos presentan los alimentos, pero debemos asumir una conducta DE CONSUMO o INGESTA SALUDABLE. No es malo comer un caramelo, sí es dañino para nuestro organismo comer muchos caramelos. No es malo tomar bebidas azucaradas, es malo tomar solo ese tipo de bebidas y en mucha cantidad. Lo malo es ingerir mucho de poco, mucho en cantidad, de pocos nutrientes.

#### Reflexión:

Asumir la conducta alimentaria es un primer paso para analizar si “comemos bien o no”, en el sentido de que, si nuestra dieta es rica conteniendo a todos los nutrientes, si comemos poco de mucho, variado y de buena calidad.

La alimentación y la conducta asociada nos dirá cuán buena población tendremos en un futuro. Esperemos que sea la mejor.