**Interactivo F6: Menú con fichas**

**\*** Nombre del guión a que corresponde el ejercicio

GUIONCN\_06\_04\_CO

**DATOS DEL RECURSO**

**\*** Título del recurso (**65** caracteres máx.)

Clasificación de los alimentos

**\*** Descripción del recurso

Recurso que permite explicar a los estudiantes la clasificación de los alimentos dependiendo de la función y composición de nutrientes.

**\*** Palabras clave del recurso (separadas por comas ",")

Alimentos,energéticos,estructurales,reguladores,carbohidratos,lípidos,proteínas

**\*** Tiempo estimado (minutos)

15 minutos

**\*** Acción didáctica (indicar sólo una)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exposición | X | Ejercitación |  | Preguntas con respuesta libre |  | Juegos |  |
| Estudio |  | Proyecto |  | Evaluación |  | Generador de actividades |  |

**\*** Competencia (indicar sólo una)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| … en comunicación lingüística |  | … matemática |  |
| … en el conocimiento y la interacción con el mundo físico | X | Tratamiento de la información y competencia digital |  |
| … social y ciudadana |  | … cultural y artística |  |
| … para aprender a aprender |  | Autonomía e iniciativa personal |  |

**\*** Tipo de Media (indicar sólo una)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Secuencia de imágenes |  | Video |  | Animación |  | Interactivo | X |
| Actividad |  | Web |  | Mapa conceptual |  | Audio |  |
| Texto |  | Imagen |  | Documento |  |  |  |

**\*** Nivel del ejercicio, 1-Fácil, 2-Medio ó 3-Difícil

2-Medio

**FICHA DEL PROFESOR**

**En el ladillo**

* Título: Clasificación de los alimentos
* Descripción: Recurso que permite explicar a los estudiantes la clasificación de los alimentos dependiendo de la función y composición de nutrientes.
* Temporalización: 15 minutos
* Tipo de recurso: Menú con fichas
* Competencia relacionada con el recurso: Conocimiento y la interacción con el mundo

**En el contenido**

* Objetivo del recurso: Identificar los diferentes tipos de alimento según su función y composición de nutrientes.
* Antes de la presentación: Identifique preconceptos en los estudiantes, pregunte qué es un alimento, qué función cumplen en el organismo y cómo se clasifican, sintetice los aportes de los estudiantes en el tablero.
* Durante la presentación: Muestre a los estudiantes el menú general y pídales que mencionen las diferencias entre los tipos de alimento y que expliquen las similitudes y las diferencias que ven en las agrupaciones.

Muestre cada una de las fichas y explique a los estudiantes las principales características de cada grupo, enfatice en que un mismo grupo de alimentos puede pertenecer a dos categorías de clasificación según su función y composición, como es el caso de los carbohidratos y las proteínas.

* Después de la presentación: Pida a los estudiantes que realicen la actividad de consolidación propuesta para ese tema y en la siguiente clase realice la exposición de los collages elaborados por los estudiantes.
* Remisión a documentos: Invite a los estudiantes a revisar el siguiente link, donde encontrarán la clasificación de los alimentos de acuerdo con la función que cumplen en el organismo. http://aulaplaneta.planetasaber.com/encyclopedia/default.asp?idreg=554455&ruta=Buscador

**FICHA DEL ALUMNO**

* Título: Clasificación de los alimentos
* Descripción: Recurso que permite explicar la clasificación de los alimentos dependiendo de la función y composición de nutrientes.
* Remisión a documentos: Revisar el siguiente link, donde encontraras la clasificación de los alimentos de acuerdo con la función que cumplen en el organismo. http://aulaplaneta.planetasaber.com/encyclopedia/default.asp?idreg=554455&ruta=Buscador
* Contextualización:

LOS ALIMENTOS

Se considera como alimento aquel producto natural o artificial que al ser incorporado al organismo proporciona los nutrientes y la energía necesarios para la realización de los procesos vitales en los organismos.

De acuerdo con la función que cumplen en el organismo, los alimentos pueden clasificarse en:

**Constructores**:

Son los alimentos que participan en la formación de estructuras como las conchas, caparazones, huesos, piel, músculos, etc. A este grupo pertenecen las carnes, el pollo, los lácteos y sus derivados, los pescados y los huevos, entre otros.

**Energéticos**:

Estos alimentos tienen como función proporcionar energía al organismo ya sea de forma rápida o acumulándose en determinadas estructuras. En este grupo se encuentran las harinas, los cereales, las mermeladas, las galletas, la pasta, etc.

**Reguladores**:

Los alimentos que pertenecen a este grupo se encargan de mantener el buen funcionamiento del organismo y su estabilidad. Son alimentos reguladores las frutas y las verduras principalmente.

Otra forma de clasificar los alimentos es de acuerdo con la composición de nutrientes que presenten, de esta manera se encuentran tres grupos principales:

**Carbohidratos:**

Son compuestos orgánicos constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno principalmente. Son los encargados de proporcionar energía rápida al organismo. En este grupo se encuentran alimentos como el arroz, la papa, el plátano, la pasta, los cereales, las frutas y los dulces.

**Lípidos:**

Constituyen una reserva energética para el organismo, dentro de este grupo encontramos las grasas, los aceites, el coco, el maní, etc.

**Proteínas:**

Son alimentos ricos en compuestos que permiten la reparación o recuperación de estructuras del cuerpo, en este grupo encontramos alimentos como carnes, pescados, granos, lácteos y derivados.

**DATOS DEL INTERACTIVO**

**MENÚ**

**\*** Número de imágenes del menú (**mín. 2 – máx. 8**) PARA CADA IMAGEN DE ESTE INCISO COPIA LOS SIGUIENTES DOS BLOQUES *IMAGEN #...* Y *FICHA #...*

2

**\*** Título (**65** caracteres máx.) COPIA EL TÍTULO DEL RECURSO PARA EL TÍTULO DEL INTERACTIVO AL MENOS QUE SEA DIFERENTE. RECUERDA EL TÍTULO NO DEBE REBASAR LOS 65 CARACTERES.

Diferencias y similitudes entre protozoos y algas

Clasificación de los alimentos

**\*** Instrucción (**68** caracteres máx.)

Selecciona una de las imágenes y encontrarás las características generales de este tipo de alimento.

**\*** Imagen del menú:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb101.shutterstock.com/display_pic_with_logo/280/156232703/stock-photo-high-glycaemic-index-foods-carbohydrates-which-have-a-high-glycaemic-index-rating-on-a-white-156232703.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

CN\_06\_04\_REC40\_F1

OPCIONAL Pie de imagen (**48** caracteres máx., se puede usar cursivas)

**FICHA** 1 DE IMAGEN 1

**\*** Título de la ficha (**58** caracteres máximo)

Alimentos energéticos

**\*** Texto

* Proporcionan y almacenan energía en el organismo
* Se metabolizan rápidamente
* Se encuentran en alimentos como: harinas, cereales, papa, yuca, plátano, almendra, nueces, etc.

**\*** Imagen 1 de ficha:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb7.shutterstock.com/display_pic_with_logo/1761272/188419859/stock-photo-heap-of-assorted-nuts-isolated-on-white-background-macro-image-188419859.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

Pie de imagen 1 (**140** caracteres máx., se puede usar cursivas)

Energéticos

**IMAGEN** 2 DEL MENÚ

**\*** Imagen del menú:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb1.shutterstock.com/display_pic_with_logo/137002/231165298/stock-photo-food-high-in-protein-isolated-on-white-231165298.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

CN\_06\_04\_REC40\_F2

OPCIONAL Pie de imagen (**48** caracteres máx., se puede usar cursivas)

**FICHA** 1 DE IMAGEN 2

**\*** Título de la ficha (**58** caracteres máximo)

Alimentos constructores

**\*** Texto

* Reparan y/o renuevan estructuras
* No son una fuente energética primordial
* Se encuentran en carnes, lácteos y granos principalmente

**\*** Imagen 1 de ficha:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb7.shutterstock.com/display_pic_with_logo/86740/86740,1329673751,1/stock-photo-food-high-in-protein-isolated-on-white-background-95551708.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

Pie de imagen 1 (**140** caracteres máx., se puede usar cursivas)

Constructores

**IMAGEN** 3 DEL MENÚ

**\*** Imagen del menú:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb7.shutterstock.com/display_pic_with_logo/309310/172511669/stock-photo-food-raw-vegetables-fruit-fresh-healthy-vitamin-172511669.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

CN\_06\_04\_REC40\_F3

OPCIONAL Pie de imagen (**48** caracteres máx., se puede usar cursivas)

**FICHA** 1 DE IMAGEN 3

**\*** Título de la ficha (**58** caracteres máximo)

Alimentos reguladores

**\*** Texto

* No proporcionan energía
* Mantienen el buen funcionamiento del organismos
* Proporcionan vitaminas y minerales
* Se encuentran en frutas y verduras principalmente

**\*** Imagen 1 de ficha:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb1.shutterstock.com/display_pic_with_logo/1055996/173266148/stock-photo-collection-of-vegetables-and-fruits-isolated-on-white-background-173266148.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

Pie de imagen 1 (**140** caracteres máx., se puede usar cursivas)

Reguladores

**IMAGEN** 4 DEL MENÚ

**\*** Imagen del menú:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb9.shutterstock.com/display_pic_with_logo/456280/456280,1278878844,6/stock-photo-carbohydrate-food-isolated-with-potato-56950423.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

CN\_06\_04\_REC40\_F4

OPCIONAL Pie de imagen (**48** caracteres máx., se puede usar cursivas)

**FICHA** 1 DE IMAGEN 4

**\*** Título de la ficha (**58** caracteres máximo)

Carbohidratos

**\*** Texto

* Son fuente de energía primaria
* Constituyen alimentos como las harinas, cereales, pan, galletas, dulces, etc.
* Son alimentos energéticos

**\*** Imagen 1 de ficha:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb7.shutterstock.com/display_pic_with_logo/86740/86740,1329155285,1/stock-photo-foods-high-in-carbohydrate-isolated-on-white-95067928.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

Pie de imagen 1 (**140** caracteres máx., se puede usar cursivas)

Carbohidratos

**IMAGEN** 5 DEL MENÚ

**\*** Imagen del menú:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb9.shutterstock.com/display_pic_with_logo/883915/157632332/stock-photo-food-with-unsaturated-fats-157632332.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

CN\_06\_04\_REC40\_F5

OPCIONAL Pie de imagen (**48** caracteres máx., se puede usar cursivas)

**FICHA** 1 DE IMAGEN 5

**\*** Título de la ficha (**58** caracteres máximo)

Lípidos

**\*** Texto

* Almacenan la energía
* Se encuentran en las grasas y aceites, coco, maní, nueces, aguacate, etc.
* Forman algunas estructuras como las membranas celulares.

**\*** Imagen 1 de ficha:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb9.shutterstock.com/display_pic_with_logo/118042/118042,1248298981,16/stock-photo-peanut-oil-with-nuts-on-a-white-background-34098946.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

Pie de imagen 1 (**140** caracteres máx., se puede usar cursivas)

Lípidos

**IMAGEN** 6 DEL MENÚ

**\*** Imagen del menú:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb9.shutterstock.com/display_pic_with_logo/883915/149088116/stock-photo-ingredients-for-protein-diet-149088116.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

CN\_06\_04\_REC40\_F6

OPCIONAL Pie de imagen (**48** caracteres máx., se puede usar cursivas)

**FICHA** 1 DE IMAGEN 6

**\*** Título de la ficha (**58** caracteres máximo)

Proteínas

**\*** Texto

* Forman estructuras
* Participan en diferentes procesos celulares
* No son fuente de energía primaria

**\*** Imagen 1 de ficha:

**\*** Nombre de archivo Shutterstock o descripción de ilustración a crear

<http://thumb101.shutterstock.com/display_pic_with_logo/883915/247893733/stock-photo-protein-diet-raw-products-on-the-wooden-background-247893733.jpg>

**\*** Nombre de archivo codificado (ejemplo, CI\_S3\_G1\_REC10\_F1)

Pie de imagen 1 (**140** caracteres máx., se puede usar cursivas)

Proteínas