**PLAN DE CONTINGENCIA DEL PERÍODO: II**

**CIENCIAS NATURALES**

**Semana 20**

**Tipos de alimentos**

# ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS?

Se llama alimento a cualquier sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones fisiológicas.

# TIPOS DE ALIMENTOS

## Alimentos energéticos

Son alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como saltar, correr, jugar, etc. Contienen carbohidratos y grasas. Ejemplo: cereales y tubérculos.

## Alimentos constructores

Son aquellos alimentos ricos en proteínas, se encargan de construir y reparar tejidos.

**Ejemplo:** carnes, huevos, mantequilla, leche y sus derivados.

* los cereales y las frutas secas contienen buena cantidad de energía.

**Alimentos protectores o reguladores** Protegen a nuestro cuerpo de las enfermedades y lo mantienen siempre listo para funcionar.

**Ejemplo:** las vitaminas y los minerales que se encuentran en frutas y verdura.

**Actividad.**

1. Teniendo en cuenta la información anterior, realiza un mapa conceptual.
2. Acompaña a tus padres a realizar una receta y tomate fotos, describe que tipo de alimentos utilizaron.