



## GUIA DE CIENCIAS Y LENGUAJE 8 AÑO B

### Objetivo:

Ciencias: Explicar las características de los nutrientes y sus efectos en la salud humana.

Lenguaje: Aplicar estrategias de lectura. Escribir con el propósito de explicar un tema.

**I.- LEE EL SIGUIENTE TEXTO Y LUEGO REALIZA LA ACTIVIDAD QUE SE SOLICITA EN EL ITEM II.**

### **¿COMO AUMENTAR LAS DEFENSAS A TRAVES DE LA ALIMENTACIÓN?**

La alimentación puede ser nuestra mejor aliada para fortalecer nuestras defensas y prevenir que padezcamos una gripe durante este invierno. Por eso, debemos prestar especial atención a lo que comemos durante esta época del año, particularmente propensa a la inmunodepresión.

La mejor dieta es aquella que es equilibrada y que se combina con un estilo de vida saludable. Pero es que además, si introducimos en la misma ciertos alimentos de temporada que conllevan un fortalecimiento de nuestras defensas estaremos ayudando a nuestro sistema inmunológico a defenderse frente a los agentes externos que puedan debilitarlo. Por ello siempre es recomendable que, además de tomar un antigripal en el caso de que estemos ya enfermos, añadamos a nuestra cesta los siguientes alimentos:

#### Cítricos

Frutas como el limón o la naranja, al igual que las verduras de hoja verde como las espinacas, son ricas en Vitamina C. Ésta ayuda a aumentar y fortalecer las defensas, además de a aliviar los síntomas en el caso de que ya hayamos contraído una gripe o resfriado.

#### Ajo y cebolla

Ambos tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones. Además, no sólo incrementan nuestras defensas sino que también mejoran nuestra respuesta frente a virus y bacterias y favorecen el proceso de curación.

#### Alimentos antioxidantes

En este grupo podemos incluir frutas y verduras como la betarraga, el brócoli, o la granada. Su poder antioxidante impide el efecto perjudicial de los radicales libres en nuestro organismo, además de ayudar a eliminar las toxinas y fortalecer el sistema inmune.

#### Huevos

Este alimento contiene dos minerales esenciales para nuestras defensas, que son el zinc y el selenio. Además, su composición es muy rica en vitaminas, ácidos grasos y proteínas de alto valor biológico, por ello es recomendable incorporarlos a nuestra dieta si queremos prevenir una infección.

#### Alimentos fermentados

Las bacterias vivas que contienen son una fuente de probióticos, que nos ayudan a potenciar el buen crecimiento de la flora bacteriana, produciendo efectos beneficiosos no sólo en el sistema digestivo, inmunitario y en el resto del organismo. En este grupo se encuentra el yogur, el queso y nuevos productos que se están introduciendo en nuestra dieta como el kéfir (yogur de pajaritos).

### Alimentos ricos en vitaminas A, B y E

En los alimentos rojos, en los vegetales verdes y en otros productos, como la zanahoria y la calabaza, podemos encontrar la vitamina A, un componente que ayuda a mejorar la inmunidad de nuestra piel. En cambio la B (B1, B2, B5 Y B12), que sirve para aumentar nuestras defensas, está más presente carnes, legumbres y cereales, además de lácteos o en determinados pescados. Un efecto que también produce la vitamina E, que podemos encontrar por ejemplo en el aceite de oliva o en los frutos secos.

### Jengibre

Como complemento, podemos incorporar esta raíz de la cocina asiática, conocida por sus propiedades medicinales. Además de ayudar al sistema digestivo y circulatorio, el jengibre también combate los virus y bacterias dañinos, ya que es rico en minerales (calcio, magnesio, fósforo, potasio). además de contar con propiedades expectorantes, antitusivas y antiinflamatorias, lo que nos puede ayudar a combatir varios de los síntomas de la gripe o el resfriado.

Actividad (NO NECESITAS IMPRIMIR ESTAS HOJAS, PUEDES LEERLA DIRECTO DE TU TELEFONO O COMPUTADOR Y REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN EL CUADERNO)

1.- Dibuja (también puedes utilizar recortes de revistas) un plato de comida que :

- Contenga los 4 elementos (vegetales, proteínas, lípidos y carbohidratos) y que sea rico en alimentos que estimulen nuestras defensas ante posibles enfermedades. Para esta actividad también debes extraer información del power point de la semana pasada que trata de los nutrientes.

2.- escribe un texto (en otra hoja) explicando que alimentos has escogido y que beneficios tiene cada uno de ellos para nuestro cuerpo, en esta parte debes cuidar la ortografía y escribir con letra legible

Esta actividad debes realizarla en tu cuaderno de ciencias y enviar una foto con su desarrollo al whatsapp de tu profesora.

EJEMPLO:

