



# Autocontrol

## ➔ Actividad 1. Demuestre lo aprendido

**A.** Rellene el círculo de la opción que completa correctamente cada enunciado.

1. El hierro es el componente principal de...
  - los huesos
  - los nervios
  - la hemoglobina
2. El elemento necesario para el equilibrio del agua en nuestro cuerpo es...
  - sodio
  - fósforo
  - potasio
3. Un alimento rico en carbohidrato es...
  - la zanahoria
  - la naranja
  - el arroz
4. El mineral necesario para el funcionamiento de los músculos y nervios es...
  - hierro
  - fósforo
  - potasio
5. Los nutrientes que forman los tejidos en el organismo son...
  - las vitaminas
  - las proteínas
  - los minerales
6. La fuente principal de energía de nuestro cuerpo son...
  - los carbohidratos
  - las vitaminas
  - las grasas

**B.** Repase lo aprendido sobre la olla familiar. Fíjese en la primera columna y marque con una equis (X) la casilla que indique la cantidad de porciones de alimentos que debemos consumir a diario o por semana. Guíese por el ejemplo.

Alimentos	6 – 11 porciones diarias	3 – 5 porciones diarias	2 – 4 porciones diarias	2 – 3 porciones semanales	Consumo moderado
Frutas			X		
Verduras					
Carnes					
Grasas					
Carbohidratos					
Lácteos					
Azúcares					

C. Demuestre que conoce las funciones de los nutrientes. Escriba sobre la línea el concepto que se refiere cada enunciado de la izquierda. Tiene un ejemplo.

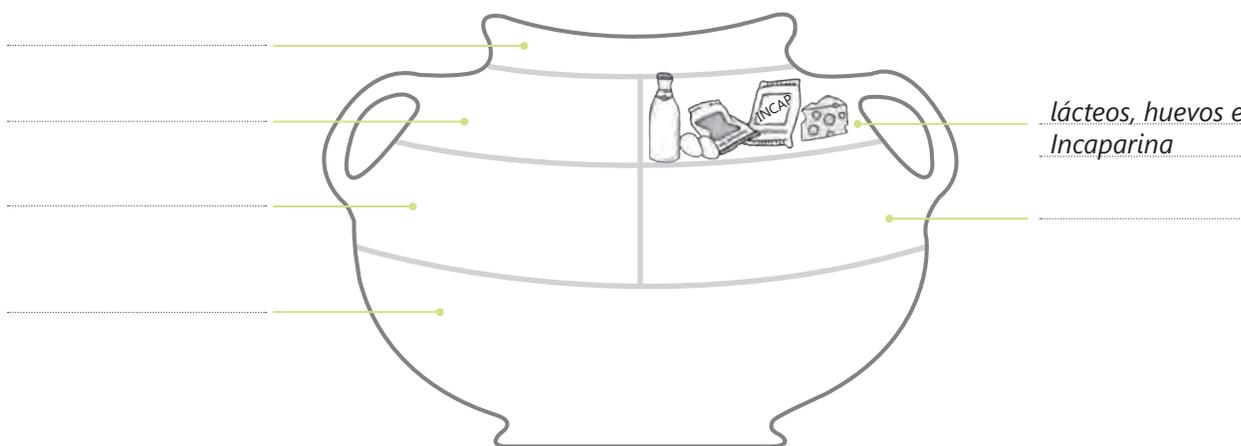
- 0. Nutrientes que suministran la mayor cantidad de energía al cuerpo. Carbohidratos
- 1. Nutrientes que ayudan a regular diferentes funciones del organismo y nos protegen contra infecciones. .....
- 2. Nutrientes que construyen músculos y tendones. Regeneran tejidos. .....
- 3. Nutrientes que ayudan a mantener el calor del cuerpo. Absorben vitaminas y minerales. .....
- 4. Nutrientes que se ingieren como sales disueltas en alimentos y agua. Forman parte de los tejidos. .....

**➔ Actividad 2. Piense y aplique lo que aprendió**

A. Escriba cuatro alimentos que contengan los nutrientes de cada columna. Tiene un ejemplo de cada uno.

Carbohidratos	Lípidos	Proteínas	Vitaminas	Minerales
arroz	aceite de maíz	pescado	frutas	cereales

B. Escriba el nombre de cada grupo de alimentos representados en la olla familiar y dibuje ejemplos de cada uno. Le ayudamos con el grupo de los lácteos.



C. ¡A desayunar bien! Observe el esquema y escriba qué nutrientes contienen los alimentos del plato: **carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales**. Tiene un ejemplo.

Tortilla: calcio, fósforo y potasio

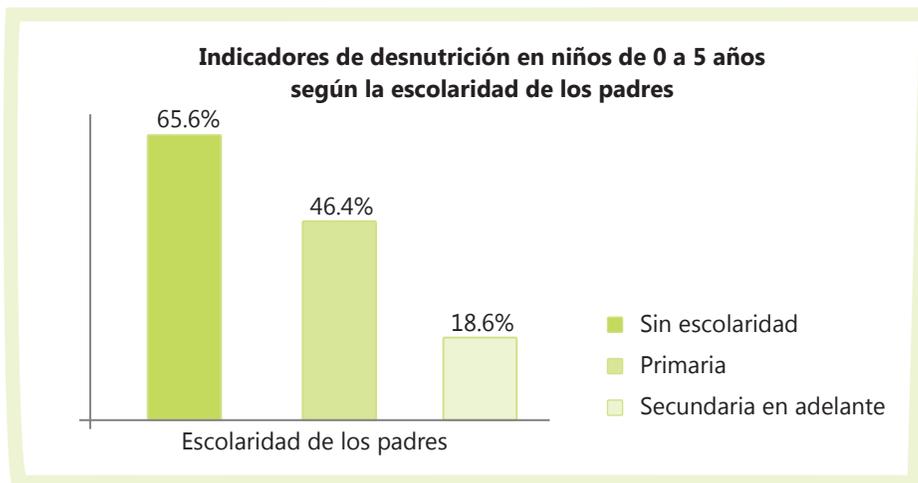
Frijol: \_\_\_\_\_

Huevo: \_\_\_\_\_

Queso: \_\_\_\_\_

Jugo de naranja: \_\_\_\_\_

D. ¿Qué relación hay entre desnutrición infantil y escolaridad de los padres? Analice los datos tomados de *La niñez guatemalteca en cifras*, un informe de UNICEF, y responda a cada pregunta.



- De acuerdo a la gráfica, ¿cuál de las afirmaciones siguientes es correcta? Subráyela.
  - A mayor escolaridad, mayor desnutrición.
  - A mayor escolaridad, menor desnutrición.
- ¿Por qué los índices de desnutrición son más bajos en las familias con mayor escolaridad?
 

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_
- Después de observar la información reflexione y escriba qué importancia tiene seguir estudiando.
 

\_\_\_\_\_