
 Versión 3	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO						FR-1585-GA05	
	PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar						Vigencia:06/09/2019	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN						Documento controlado	
Evaluación		Recuperación		Guía	X	Taller	X	Refuerzo
Periodo	Primer Periodo	Grado	7-1 7-2	Asignatura	Ciencias Naturales		Fecha	Marzo 01 a 12 2021
Nombre del docente	Flor Cecilia Quevedo Acuña			Nombre del estudiante				

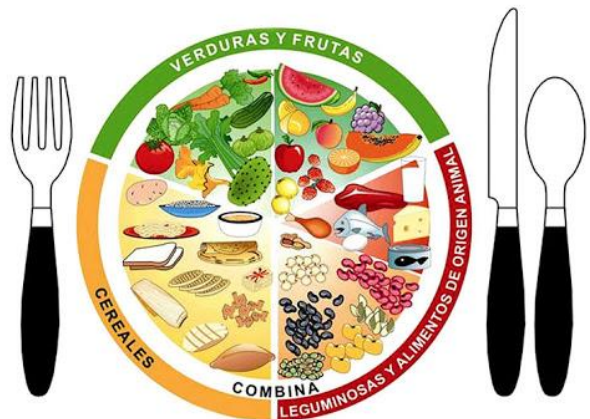
APRENDIZAJE VIRTUAL AUTONOMO AVA #03 Grado SEPTIMO

APRENDIZAJE VIRTUAL AUTOMONO AVA 03 (Para realizar de Marzo 01-12)

LOS SERES VIVOS SE NUTREN (ALIMENTOS)

I. FASE DE EXPLORACION -INTRODUCTORIA

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.





II. FASE DE ESTRUCTURACIÓN-EXPLICATIVA

Los seres humanos somos omnívoros, capaces de consumir productos tanto vegetales como animales. Han adoptado una serie de dietas que varían con las fuentes de alimentos disponibles en las regiones en donde habitan e igualmente con las normas culturales y religiosas, estas van de las puramente vegetarianas hasta las principalmente carnívoras. En algunos casos, las restricciones en la dieta de los seres humanos pueden conducir a un desorden nutricional, sin embargo, los grupos humanos estables se han adaptado a muchos dietéticos tanto a través de la especialización genética y convenciones culturales de manera de utilizar fuentes de alimentación nutricionalmente equilibradas.



"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"
 Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com -
www.colmartin.edu.co

 Versión 3 Versión 3	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05 Vigencia:06/09/2019	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN	Documento controlado Página 1 de 4	

El proceso digestivo o digestión es el mecanismo utilizado por un organismo para descomponer el alimento en partes más pequeñas y luego absorber las sustancias que pasarán al sistema sanguíneo. Consta de cuatro etapas: Ingestión, Digestión, Absorción y Egestión. El ciclo comienza en la boca cuando ingerimos un alimento y culmina con la expulsión de las heces a través del ano.

La Ingestión

Es el mecanismo por el cual se incorporan los alimentos al organismo a través de la boca.

La Digestión

Es el proceso mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman en sustancias solubles y absorbibles. La digestión a su vez posee 3 etapas:

Etapas:
 Etapa Bucal: los alimentos son triturados por los dientes (masticación) y humedecidos por la saliva (insalivación) formando el bolo alimenticio.

Etapa Gástrica o estomacal: el bolo alimenticio recorre el esófago impulsado por movimientos peristálticos de contracción de los músculos de sus paredes, ingresa al estómago a través de los cardias y una vez allí, el alimento se mezcla con los jugos gástricos (ricos en ácido clorhídrico y enzimas digestivas) que lo degradan hasta formar una papilla blanquecina conocida como “quimo”.

Etapa Intestinal: el quimo pasa desde el estómago al primer tramo del intestino delgado (el duodeno) a través del píloro y aquí el alimento, ya degradado, es “atacado” por los jugos intestinales, por el jugo pancreático y por la bilis haciendo que las grasas se emulsionen, de modo que las enzimas pueden actuar sobre ellas.

Etapa de absorción: los nutrientes son absorbidos en el intestino delgado y pasan a la sangre y la linfa. El agua y las sales minerales son absorbidos en el colon grueso.

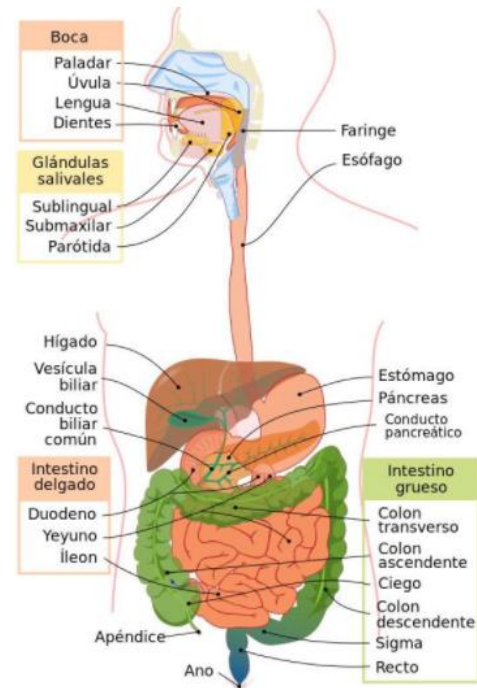
La Absorción

Es el paso de las sustancias ya digeridas desde el intestino a la sangre y la linfa, para ser transportadas a todas las células del cuerpo.

La egestión o defecación



Es la expulsión al exterior, a través del ano, de las sustancias de desecho o heces. Este proceso fisiológico le permite al organismo desechar sustancias manteniendo la composición de la sangre y otros fluidos corporales en equilibrio.

Fecha: Julio 6, 2017 - 11:05



"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"
 Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com -
www.colmartin.edu.co

 Versión 3 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05 Vigencia:06/09/2019	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN	Documento controlado	
		Página 1 de 4	

Los nutrientes que consumimos se pueden clasificación de acuerdo a ciertos criterios; Como son:

- Clasificación de los alimentos según su función
- Clasificación de los alimentos según su origen
- Clasificación de los alimentos según su composición
- Clasificación de los alimentos según sus nutrientes

III. ARGUMENTACIÓN Y EJERCITACIÓN (TRANSFERENCIA)

-A CONTINUACIÓN, ENCONTRARAS LAS ACTIVIDADES QUE DEBES DE REALIZAR EN EL CUADERNO DE CIENCIAS NATURALES Y ENVIAR AL CORREO flornaturales@gmail.com

1. A continuación, encontraras 16 términos técnicos propios de esta temática; Consultar y escribir el concepto para cada uno de ellos.

ALIMENTO	NUTRIENTE	DIGESTION	INGESTION	ABSORCION
CALORIA	PROTEINA	VITAMINA	CARBOHIDRATO	AMINOACIDO
ENZIMA	ATP	MITOCONDRIA	ESOFAGO	ESTOMAGO
PANCREAS	HIGADO	SALIVA	COLON	PÍLORO

2. Consulta las clasificaciones de los alimentos según los siguientes criterios:

- A. Clasificación según su función
- B. Clasificación según su origen
- C. Clasificación según su composición
- D. Clasificación según sus nutrientes

3. Proponga un menú saludable en casa para la semana. (se propone llenar o diligenciar este cuadro). Que cumpla con los requerimientos de una dieta nutritiva y balanceada.



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					
ALMUERZO					
CENA					

4. Describa el proceso de INGESTION, DIGESTION, ABSORCION Y E-GESTION que sufren los alimentos que consumimos y realizar el esquema (dibujo)



"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"
 Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com -
www.colmartin.edu.co

 Versión 3 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05 Vigencia:06/09/2019	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN	Documento controlado	
		Página 1 de 4	

IV. EALUACION ACTITUDINAL



	ALIMENTOS FRITURAS ENFERMEDAD VERDURAS CEREALES LEGUMINOSAS OBESIDAD GRASAS	SANO DULCES GRUPO FRUTAS TUBÉRCULOS ANIMAL INFANTIL
---	--	---

H	J	K	F	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E
R	C	E	R	E	A	L	E	S	T	Y	U	I	O	P	A
S	D	F	U	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N
M	Q	W	T	U	B	E	R	C	U	L	O	S	E	R	I
T	Y	U	A	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	N
L	L	Ñ	S	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	F
E	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	A
G	L	Ñ	Z	X	C	E	V	B	N	M	Q	W	E	R	N
U	T	Y	U	I	O	N	P	A	S	D	D	F	G	H	T
M	J	K	L	Ñ	Z	F	R	I	T	U	R	A	S	X	I
I	C	O	V	B	N	E	M	Q	W	L	E	L	R	T	L
N	Y	B	U	I	G	R	U	P	O	C	O	I	P	A	S
O	D	E	F	G	H	M	J	K	L	E	Ñ	M	Z	X	C
S	V	S	B	N	M	E	Q	W	E	S	R	E	T	Y	U
A	N	I	M	A	L	D	I	O	P	S	A	N	O	A	S
S	D	D	F	G	H	A	J	K	L	Ñ	Z	T	X	C	V
B	N	A	V	E	R	D	U	R	A	S	M	O	Q	W	E
R	T	D	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	S	G	H	J
K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Y
U	I	O	P	A	S	G	R	A	S	A	S	D	F	G	H



"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"
 Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 320271987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com -
www.colmartin.edu.co

 Versión 3 Versión 3	ALCALDIA DE VILLAVICENCIO PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05 Vigencia:06/09/2019	
	EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN	Documento controlado	
		Página 1 de 4	

RECOMENDACIONES

- ✓ Yo como docente de Ciencias Naturales, Flor Cecilia Quevedo Acuña estaré con buena disposición para realizar las asesorías pedagógicas y aclaración de inquietudes de este taller de lunes a viernes de 8:00 am a 12:00 pm y de 2:00pm a 6:00 pm.
- ✓ Para mayor información y explicación de este AVA # 03 tendremos el encuentro virtual el día viernes 05 de Marzo a partir de las 9:00 de la mañana por la plataforma meet.
- ✓ Los AVA de Ciencias Naturales serán enviados al correo florcnatuarles@gmail.com cuando estén completos y con un solo envío.
- ✓ Que Dios nos siga bendiciendo en esta pandemia y sigamos con los protocolos de bioseguridad.
- ✓ No olvides contestar la encuesta sobre P.P.E.V.S (Promoción y Prevención de Estilos de Vida Saludable).

Recuerda que en la etapa que se encuentran los jóvenes o adolescentes requiere de una buena alimentación, ejercicios físicos, una buena utilización del tiempo libre como estrategias en la promoción y prevención de estilos de vida saludable.



"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"
 Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: colmartin2025@hotmail.com -
www.colmartin.edu.co