

# 7 NUTRICIÓN I

Hoy comprobaremos, a través de un experimento, cómo podemos saber si estamos consumiendo almidón.

**?** ¿Cómo puedo saber si un alimento contiene almidón?



## RECOGER IDEAS Y SUPOSICIONES

Escribe tus hipótesis sobre la pregunta en el siguiente espacio. Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que sean tus propias ideas.

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿QUÉ RESPONDO COMO CIENTÍFICO?

Completa la primera columna de la tabla **SAEP: ¿Qué sabemos al inicio de la sesión?** Utiliza enunciados u oraciones construidas de manera colectiva con la participación de tus compañeros.



## ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

- ✓ Escucha con atención las indicaciones de tu docente. Si no entiendes algo, pregunta. ¡No te quedes con la duda!
- ✓ Recuerda que los experimentos se trabajan en equipo. ¡No olvides cumplir las responsabilidades que asumiste!
- ✓ Registra tus observaciones. ¡Todas tus ideas son importantes!
- ✓ Utiliza y guarda los materiales con cuidado. ¡Puedes volver a utilizarlos en otro experimento!

## EXPERIMENTO

### ¿QUÉ NECESITO?



### LISTA DE MATERIALES

Material	Cantidad	<input checked="" type="checkbox"/>	Material	Cantidad	<input checked="" type="checkbox"/>
Rallador de cocina	1	<input type="checkbox"/>	Recipiente	1	<input type="checkbox"/>
Vaso descartable	4	<input type="checkbox"/>	Papa	1	<input type="checkbox"/>
Tela de algodón	2	<input type="checkbox"/>	Nabo	1	<input type="checkbox"/>
Cuchara	1	<input type="checkbox"/>	Platos	2	<input type="checkbox"/>
			Cuchillo	1	<input type="checkbox"/>



### Atención

Los objetos punzocortantes como los cuchillos nos pueden causar daño, por ello, debemos ser responsables al usarlos.



## PROBAR Y EXPERIMENTAR

Lee con atención y realiza los siguientes pasos:

### Indicaciones

1. Pelen el nabo crudo bien lavado, colóquenlo en un plato y córtelo por la mitad.
2. Rallen el nabo y coloquen la masa en un vaso, luego añadan cuatro cucharaditas de agua.
3. Dejen reposar cuatro minutos.
4. Filtren la mezcla, para ello coloquen una tela de algodón en la boca de un vaso descartable, viertan la mezcla y dejen reposar por unos minutos.
5. Viertan un poco del líquido filtrado en otro vaso hasta que quede, en el primer vaso descartable, solo un poco de agua de nabo y observen si se forma un sedimento blanco en el fondo.
6. Realicen el mismo procedimiento con la papa.
7. No desechen el resultado del filtrado de las telas; déjenlo reposar y secar durante algunos minutos y luego tóquenlo con los dedos para percibir la textura de ambas muestras.





## OBSERVAR Y DESCRIBIR

Registra tus observaciones de las hojas con dibujos y/o descripciones.

Nabo	Papa



## DOCUMENTAR RESULTADOS

### Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

Lea el siguiente texto complementario y responde las preguntas:

El almidón es una molécula grande (macromolécula) que pertenece al grupo de los carbohidratos. El cuerpo humano utiliza los carbohidratos como principal fuente de energía, especialmente el cerebro que cubre con ellos su demanda de energía. El ser humano necesita nutrirse a diario de almidón a través de su dieta, ya que las reservas en el cuerpo son escasas. El almidón es un producto vegetal que se encuentra principalmente en los cereales, la papa y la yuca. Si no se incluye suficiente almidón en la dieta diaria, el cuerpo transformará la grasa y la proteína en energía.

¿En qué muestra de alimento quedó un fondo blanco?

---

---

---

¿Cómo es la sustancia blanca al tacto?

---

---

¿Qué texturas tienen las masas de nabo y de papa que quedaron en las telas de filtrado?

---

---



## DISCUTIR RESULTADOS

Comparte y compara tus resultados con los otros equipos.  
¡No olvides argumentar el porqué de tus resultados!



## ORGANIZO MIS APRENDIZAJES

Completa la segunda y tercera columna de la tabla **SAEP: ¿Qué hemos aprendido?** y **¿Qué evidencias encontramos?** Recuerda que debes escribir las ideas que construiste con la participación de tus compañeros y la ayuda de tu profesor.



## EVALUAR MI PROCESO DE INDAGACIÓN

1. Observa las tres primeras columnas de la tabla **SAEP: ¿Qué sabemos al inicio de la sesión? ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué evidencias encontramos?** Evalúa si las ideas iniciales han sido aceptadas o mejoradas por las evidencias dando un check (✓) en el enunciado correspondiente.
2. Completa el siguiente cuadro coloreando las caritas según sea necesario.



Capacidades científicas	Lo hago muy bien.	Lo hago bien, pero puedo mejorar.	Necesito ayuda para hacerlo.
Respondo diferentes preguntas.			
Realizo mis experimentos con orden.			
Registro mis observaciones.			
Dialogo y comparo mis resultados con los demás.			
Propongo nuevas preguntas.			



## ¿QUÉ MÁS QUIERO APRENDER?

Completa la cuarta columna de la tabla **SAEP: ¿Qué otras preguntas nos hacemos?** Indica preguntas sobre lo que nos gustaría indagar acerca del tema desarrollado.





## PARA PROFUNDIZAR EN EL TEMA

### Almidón

La casa de la ciencia. (29 de agosto de 2013). Video didáctico: almidón - La casa de la ciencia [Archivo de video]. Recuperado de <<https://www.youtube.com/watch?v=OaKkuy8ylyc>>.

### El almidón

El almidón, ¿qué es? (06 de noviembre de 2010). Vitonica.com. Recuperado el 12 de noviembre de 2016, de <<http://www.vitonica.com/wellness/el-almidon-que-es>>.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Carbohidrato:** Los glúcidos, almidones, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos son biomoléculas compuestas por átomos carbono, hidrógeno y oxígeno. Su principal función es la de proveer energía inmediata a los seres vivos.

**Glucosa:** Azúcar que se encuentra en la miel y la fruta. Forma parte de cadenas de almidones o de disacáridos como el azúcar común. Durante el metabolismo la glucosa se oxida en las células y produce energía.

