

# Unidad 2



**Nutrición y  
salud**

Trabajar en Escuela Nueva los siguientes

# Estándares:



## GUÍA 4. LOS ALIMENTOS SEGÚN SU COMPOSICIÓN ACCIONES DE PENSAMIENTO Y PRODUCCIÓN

- Formulo preguntas partir de una observación o experiencia y escojo algunas de ellas para buscar posibles soluciones.
- Cumplo mi función cuando trabajo en grupo, respeto las funciones de otros y contribuyo a lograr productos comunes.

## GUÍA 5. LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN ACCIONES DE PENSAMIENTO Y PRODUCCIÓN

- Propongo explicaciones provisionales para responder mis preguntas.
- Valoro y utilizo el conocimiento de diferentes personas de mi entorno.





## GUÍA 6. EL SISTEMA DIGESTIVO DEL SER HUMANO

### ACCIONES DE PENSAMIENTO Y PRODUCCIÓN

- Formulo preguntas partir de una observación o experiencia y escojo algunas de ellas para buscar posibles soluciones.
- Represento los diversos sistemas de órganos del ser humano y explico su función.
- Identifico y acepto diferencias en las formas de vida y de pensar.

Me permite desarrollar mis

**Competencias  
en Ciencias Naturales**



# Los alimentos según su composición



1. Dibuja la plaza de mercado de tu vereda, con todos los sitios donde se compran y venden los diferentes alimentos.
2. Compara tu dibujo con el de tus compañeros. Contesten las siguientes preguntas entre todos, y escriban las respuestas en el cuaderno.
  - 👉 ¿Qué alimentos de origen animal venden en la plaza de mercado?
  - 👉 ¿Qué frutas y verduras se encuentran en la plaza de mercado?
  - 👉 ¿Qué vegetales de grano has visto en la plaza de mercado?
  - 👉 ¿Qué alimentos dulces venden en la plaza de mercado?
  - 👉 ¿Qué alimentos que tengan grasa?

3. Clasifica los alimentos de las respuestas anteriores en un cuadro como el siguiente, mirando el ejemplo:



Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Vitaminas	Minerales
fríjoles	manteca	papa	naranja	sal

No escribas aquí



4. Con tus compañeros lee los siguientes versos:

Todos los alimentos tienen nutrientes y cada nutriente es diferente. Los nutrientes son **grasas** y **proteínas**; también **carbohidratos**, **minerales** y **vitaminas**.

Para que bien te alimentes, come cada día todos los nutrientes.



5. A medida que vas leyendo cada recuadro, dibuja en tu cuaderno los alimentos que son mencionados. Escribe el título que corresponda para cada grupo de alimentos.

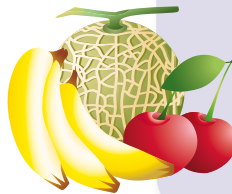


Las redondeadas pepitas de maní, frijol y arveja, contienen mucha **proteína** junto con haba y lenteja. Las proteínas también se encuentran en alimentos derivados de animales que nos sirven de sustento.

Mantequilla es una **grasa**. También manteca y aceite; cuando los comes te pasa que sientes un gran deleite, pero piensa qué pasa a tu cintura si te sobrepasas.



Dulces y panelas  
la miel y el azúcar  
tienen **carbohidratos**  
que tanto nos gustan.  
También están papas  
plátanos y yucas.  
Igual la cebada;  
arroz y maíz  
tienen carbohidratos  
que me hacen feliz.  
En camote, avena,  
ñame y papachina  
hallo carbohidratos  
como en una mina.



Somos frutas y verduras,  
alimentos vegetales muy  
ricos en **vitaminas** y  
también en **minerales**.



6. Lee con tus compañeros este verso y cópialo en el cuaderno de ciencias:

Hoy tengo que recordar que los nutrientes son:  
las proteínas, las grasas, los carbohidratos,  
las vitaminas y los minerales.

Una alimentación  
balanceada contiene  
todos los nutrientes.

Pero son importantes  
las cantidades, es decir,  
que no debemos comer  
mucho de un solo tipo  
de nutriente, o muy  
poco.



Lee el siguiente poema con tus compañeros.

## Los agricultores

Cada mañana, sin faltar una,  
a su vaquita suele ordeñar  
doña Juanita, madre de Juana  
y de Camilo, de Pedro y Juan.

Doña Juanita hierve la leche;  
su hijita Juana suele ayudar  
a sacar natas de rica crema  
mientras es hora de ir a estudiar.

Pedro González, el padre amado  
sale a su campo que cerca está,  
allí cultiva las hortalizas  
que de su tierra brotando van.

En la cocina el fuego agita  
sus tibias lenguas sin descansar;  
Pedrito cuida de Juancito  
que su tetero atiende no más.  
Juana y Camilo, los dos hermanos,  
hacia la escuela en camino van.

Recogen moras, guayabas,  
mangos que en gran cosecha  
brotando están.





En su sembrado Pedro revuelve  
la negra tierra con suave obrar;  
piensa en los hijos, que son muy  
fuertes pues se alimentan con  
su labrar.

La dulce caña de hacer panela  
que en un tetero toma su Juan,  
la tibia leche de la vaquita,  
los huevos tibios que en el corral  
ponen las dueñas del gallinero  
con cacareos de gran final.

Las mazorcas le sonríen sin hablar  
y las manos de don Pedro las arrancan,  
las contempla, y al morral.

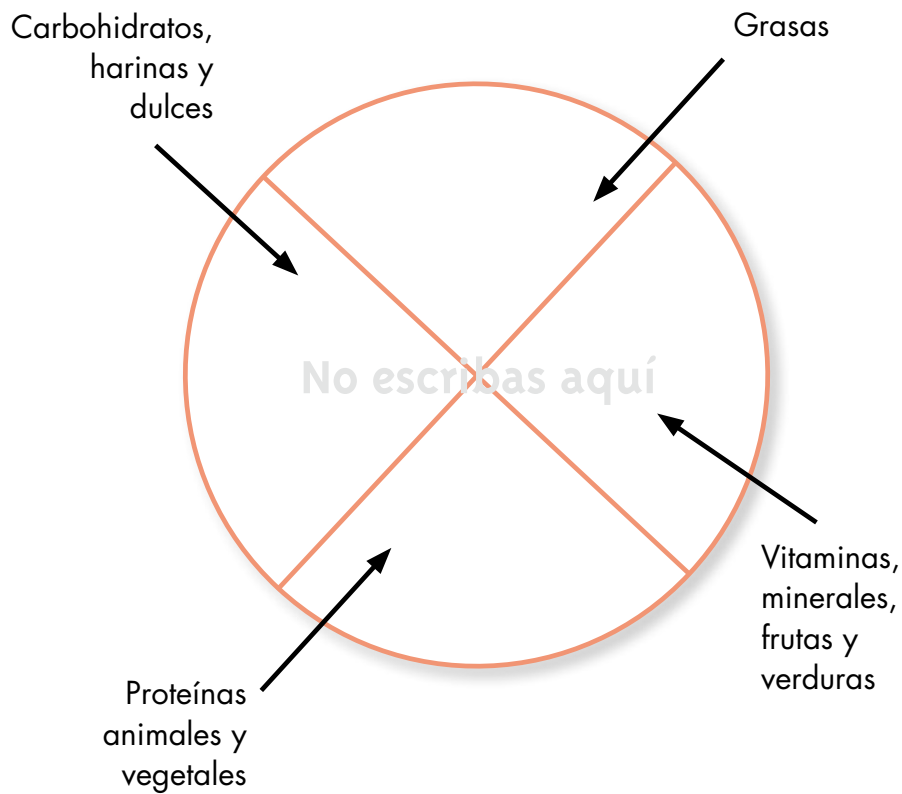
Pedro, Juan, Juana y Camilo  
también habrán de aprender  
a producir en la huerta  
lo que requieren comer.

*Pedro Walter Ararat Cortés*  
(Editado)

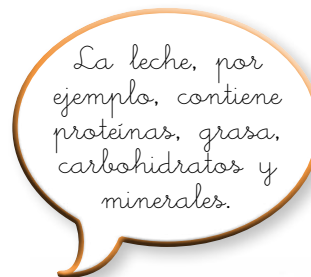
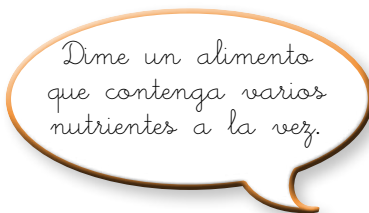




1. Pinta un círculo como el de abajo, en el cuaderno de ciencias, y escribe o dibuja en cada sección los alimentos que se mencionan en la lectura, según los nutrientes que contengan.



2. Compara tu círculo con el de tus compañeros y discutan si hay ejemplos de todos los nutrientes en los alimentos mencionados en la lectura.



1. Muestra en tu casa el círculo que hiciste en la guía anterior. Analiza con ellos cuáles de esos alimentos se consumen en la casa, y la importancia del consumo equilibrado de alimentos.



2. Puedes hacer un móvil para tu casa con círculos en cartón donde coloques en cada círculo alimentos que contengan cada grupo de nutrientes.

3. Con tus compañeros prepara una obra de teatro para presentarla en la escuela.  
La obra se llama "El desfile de los nutrientes".

Hay alimentos que pueden ser reemplazados por otros. Por ejemplo, para consumir proteínas se pueden comer granos como los frijoles o las lentejas en lugar de carne.



4. Hagan una **lotería de los alimentos** para jugar con ella.  
Pidan a una persona mayor que los ayude.

👉 ¿Qué necesitan?

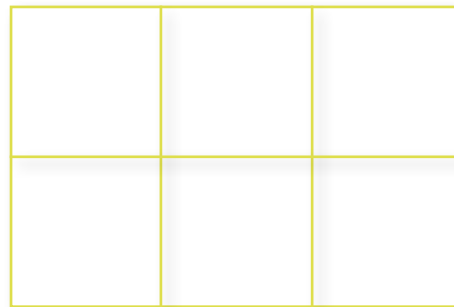
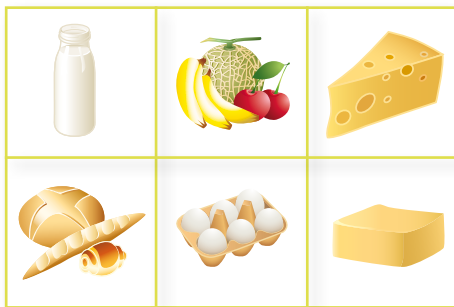
Cartulina, colores, tijeras, una bolsa para guardar las fichas.

👉 ¿Cómo hacerlo?

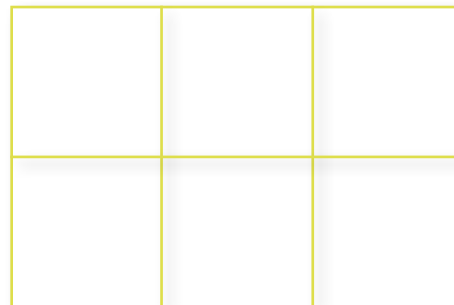
- Recorten 6 cartones de 20 x 30 centímetros. Dividan cada uno en 6 cuadrados de 10 x 10 centímetros.
- Elaboren dos cartones iguales que representen el desayuno, dos el almuerzo y dos la comida.
- Dibujen en dos cartones, en forma igual, seis alimentos que se consumen al desayuno. En otros dos cartones dibujen seis alimentos que se comen al almuerzo y en los otros dos, seis alimentos que se consumen en la comida. Incluyan los cuatro tipos de nutrientes en cada comida. Si lo prefieren pueden usar recortes de alimentos de periódicos o revistas para pegarlos en los cartones.

- d. Recorten uno de los cartones del desayuno, uno del almuerzo y uno de la comida para obtener 18 fichas y guárdenlas en una bolsa.
- e. Repartan un cartón a cada uno de los jugadores.
- f. Una persona saca una ficha de la bolsa y nombra el alimento dibujado en ella. La persona que tenga el cartón con el alimento nombrado, recibe la ficha.
- g. El que completa su cartón grita "comida completa" y gana el juego.

### Desayuno



### Almuerzo



### Comida

