

# Unidad 2

## NUESTRA SEGURIDAD Y CONFORT DEPENDEN DEL EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN



### Estándar:

- Conozco y me apropio de hábitos alimenticios que contribuyan a una vida sana.





# GUÍA 1

## ALIMENTARNOS BIEN CONTRIBUYE A NUESTRA NUTRICIÓN



### Logro:

- Reconozco la diferencia entre alimentarme y nutrirme.

## Actividades básicas



### Con mi profesor

- 1- Pedimos al Presidente de nuestra escuela que dirija la siguiente actividad.





- Vamos al patio y durante 10 minutos jugamos al juego de las frutas.
- Hacemos un círculo, cada niño escoge el nombre de una fruta sin repetir ninguna.

- El Presidente hace preguntas, como:

### Ejemplo:

- ¿Qué le duele? Y el niño o niña señalado contestará con el nombre de la fruta que escogió, “El aguacate”.
- ¿Qué es lo primero que se baña? Y otro niño contestará con el nombre de la fruta “La guanábana”.
- Y así sucesivamente hasta que todos los niños del grupo hayan participado.



Solo

2- Pienso y digo a mis compañeros de grupo lo que significan para mí las palabras nutrición y alimentación.



En equipo

3-La niña más pequeña de nuestro grupo inicia la lectura del siguiente texto.

### APRENDIENDO SOBRE LAS DIFERENCIAS ENTRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Para todos los niños y niñas de nuestra escuela es de mucha importancia aprender las diferencias que existen entre lo que es alimentarnos y

nutrirnos, ya que así, nos concientizamos sobre lo que debemos consumir en cada una de las comidas, la cantidad y sobre todo lo que no nos nutre y lo que por el contrario puede causar algunas molestias a nuestro organismo.

Desde el momento en que nuestros padres nos conciben empezamos a alimentarnos, a través de los alimentos que nuestra mamá consume. Cuando nacemos empezamos a consumir leche materna, a medida que vamos creciendo aprendemos a consumir muchos otros alimentos que son los que nuestro organismo emplea para crecer y desarrollarse.

Aprendamos entonces de una manera muy clara la diferencia entre alimento y nutriente.

**ALIMENTO:** son todos los productos necesarios para el consumo humano, los que ingerimos a través de la boca. Pueden ser de origen animal o vegetal, líquidos o sólidos. Todo lo que consumimos, lo transforma nuestro organismo realizando muchas funciones que convierten los alimentos en nutrientes.

“Lo que nos comemos”

**NUTRIENTE:** son todas las sustancias que se encuentran en los alimentos y que cumplen funciones específicas en el organismo para mantenerlo sano. Entre éstos tenemos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, el proceso por el cual el organismo humano toma de los alimentos los nutrientes indispensables para mantener una buena salud.

“Lo contiene el alimento”

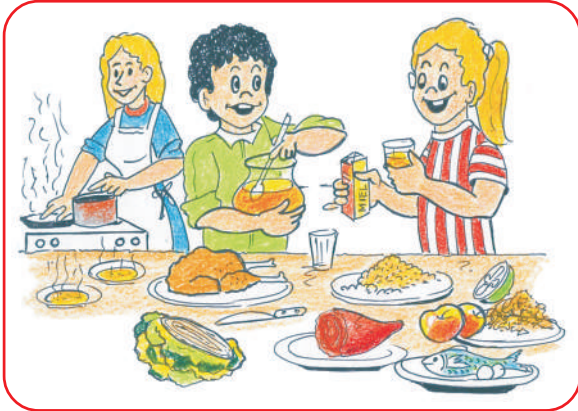
Ejemplo:      Naranja → Vitamina C  
                   Alimento      Nutriente

Ahora que ya hemos comprendido claramente qué es alimentarnos y qué es nutrirnos, entendemos las razones por las que nuestra alimentación debe ser muy sana y equilibrada. Para ello debemos comprometernos de ahora en adelante a aprender a consumir lo que tanto hemos rechazado como verduras, hortalizas y frutas.





*NIÑOS Y NIÑAS PARA UNA MEJOR NUTRICIÓN,  
VAMOS A CONSUMIR CON ALEGRÍA,  
LOS ALIMENTOS QUE NUESTRA MAMÁ NOS PREPARA  
CON AMOR, ESFUERZO Y DEDICACIÓN.*



En equipo

3- Desarrollamos la siguiente actividad en un tiempo 15 minutos:

- Vamos a elegir uno de los siguientes términos, NUTRICIÓN o ALIMENTACIÓN, con el cual inventamos una canción en cualquier ritmo.
- Socializamos la actividad con los compañeros y cada grupo cantará la canción.

# Bu<sup>e</sup>no pedagógico



Solo

1. Leo con mucha atención el siguiente cuento:

## “EL DELICIOSO SALPICÓN DE DOÑA TERESA”



Lucelly es una niña alegre, sana, grande y fuerte que estudia en la escuela de la vereda Santa Clara. Todos los días la señora Teresa, su mamá, madruga a preparar el desayuno para su familia y el refrigerio que cada uno de sus hijos llevará para el recreo.

Doña Teresa preparó para el desayuno huevos de la gallina Bernardina, arepas, chocolate y queso de la leche que produce la vaca Manchitas, y para el refrigerio les empacó a sus hijos en un recipiente plástico, limpio y tapado, un delicioso salpicón con papaya, banana, mango y sandía, frutas que se producen en la finca.





Mientras que a Rubén, otro niño de la escuela, que casi siempre llega tarde a estudiar, su mamá sólo le pudo dar un pocillo con agua de panela, arepa y unas cuantas monedas para que comprara algo en la tienda escolar.

En la clase de matemáticas, Rubén se veía desanimado, con sueño, bostezando a cada instante y ansioso por salir al recreo, ya que se la pasaba preguntando a la profesora la hora para salir a descanso.

Cuando llegó la tan anhelada hora, Rubén se abalanzó apresuradamente a la caseta de la tienda escolar a ver qué compraba con las pocas monedas que le dio su mamá. Sólo le alcanzó para un paquetico de galletas y un bolis.

Al frente de la tienda, se veían sentados Lucelly y sus hermanitos, que después de jugar un buen rato se dispusieron a tomarse el delicioso salpicón que con tanto esmero y amor les había preparado su mamá.

Lucelly, que es una niña a la que le gusta compartir, observó cómo Rubén los miraba detenidamente con deseos de acercárseles. Ella lo llamó y le brindó un vaso de salpicón, Rubén le dio las gracias y por un instante pensó... qué bueno, le voy a contar a mi mamá para que le pida el favor a doña Teresa, la mamá de Lucelly, que le enseñe a preparar ese delicioso salpicón, con las frutas que en mi casa se pierden y que no estamos acostumbrados a consumir.

## C actividades de práctica



Solo

1- Reflexiono acerca de la lectura anterior.

- Escribo en mi cuaderno de Escuela y Seguridad Alimentaria, la diferencia que hay entre ALIMENTARME y NUTRIRME, teniendo en





cuenta lo sucedido a los personajes principales del cuento: Lucelly y Rubén.



### En equipo

- 2- Elaboramos una lista de los alimentos que consumimos en el recreo y al frente de cada uno de ellos, escribimos los nutrientes que contienen y la función que cumplen en nuestro organismo.

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*

## Dactividades de aplicación



### Con mi familia

- 1- Narro a mi mamá o alguna persona de mi casa, el cuento “El delicioso salpicón de doña Teresa” y le explico la diferencia que hay entre alimentarnos y nutrirnos.



### Nuestro Proyecto

- 2- Continuando con nuestro Proyecto el álbum **“LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS”**.
  - Agregamos una hoja, en la que escribimos el nombre del alimento que escogimos en la actividad de aplicación de la guía 1 - unidad 1 y escribimos las razones por las que pensamos que este producto es nutritivo. Si lo consumimos con frecuencia o no.





- Si este producto no hace parte de nuestra alimentación diaria, nos comprometemos a prepararlo de diversas formas, para que aprendamos a consumirlo.

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*



**PROFESOR O PROFESORA**

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.

Ruled area for writing adaptations, consisting of 20 horizontal orange lines.



