



Evaluación Unidad 3

OCTAVO GRADO

LA SEGURIDAD ALIMENTARIA FORTALECE NUESTRA ECONOMÍA FAMILIAR

* Me integro con un compañero para que entre los dos concertemos las mejores respuestas a las siguientes preguntas que valoren nuestros aprendizajes.

1. ¿Dialogamos acerca de las instituciones que se preocupan en la comunidad para mejorar la salud y la alimentación de los niños, niñas y jóvenes?
2. Para tener acceso real a los alimentos y no poner en peligro la seguridad alimentaria y nutricional de la familia y comunidad es importante tener en cuenta:
 - La familia y la comunidad pueden mejorar la cantidad y la calidad de alimentos disponibles para su propia alimentación, iniciando o incrementando la producción de alimentos para el autoconsumo.
 - Los alimentos como carnes, huevos, leche y queso son nutritivos por su aporte en proteínas, vitaminas y minerales, pero su precio es alto. No obstante, se puede lograr un valor nutricional semejante y a menor costo reemplazando una parte de éstos por leguminosas secas (fríjol, lenteja, arveja, blanquillo), cereales (arroz, arepa), verduras y frutas en una misma comida.
 - Evitar la compra de alimentos industrializados como gaseosas, golosinas, gelatinas, saborizantes; tienen un alto costo y mínima cantidad de nutrientes.
 - Seleccionar adecuadamente los alimentos teniendo en cuenta los grupos y los intercambios que pueden hacerse con ellos.

Con base en esta magnífica información elaboremos una minuta para la semana en la que queden incluidos los intercambios necesarios para una adecuada y nutritiva alimentación.



3. Recordemos la entrevista que se hizo a la promotora del puesto de salud de la vereda, con base en ella respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué clase de enfermedades son las más comunes en nuestra comunidad y cuáles son las razones?
- ¿Cuáles son las edades más vulnerables para las enfermedades en la comunidad por falta de una adecuada alimentación?
- ¿Qué acciones se han desarrollado en la comunidad para contrarrestar enfermedades ocasionadas por mala nutrición?

4. Diligenciamos la siguiente tabla con el fin de establecer un análisis minucioso a por lo menos 10 de los principales productos comprados en kilogramos y que contribuyen para una sana y equilibrada nutrición.

PRODUCTO	PRECIO/ MERCADO	CONSUMO SEMANAL	CONSUMO MENSUAL	CONSUMO ANUAL	LO PRODUZCO EN LA FINCA	ÁREA NECESARIA PARA PRODUCIR

- Luego, con esta información y con base en lo aprendido, determino el área necesaria para producir estos alimentos y cuánto consume, gasta y ahorra semanal, mensual y anualmente mi familia.

Presento la evaluación al profesor o profesora para que valore mis aprendizajes.





Bibliografía

ACERO DUARTE, Luis Enrique. Guía para el cultivo y aprovechamiento del “Chachafruto o Balú”. *Erythrina edulis*. 2000.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Información Básica Nutricional I, II. Los alimentos: Alimentación, Nutrición y salud. Alimentos y necesidades nutricionales. 2003.

ARBOLEDA M., Luz Marina. El mundo mágico de los alimentos. Plan departamental de seguridad alimentaria y nutricional. Escuela de nutrición y dietética. Universidad de Antioquia. Medellín. 2003.

BENJUMEA M., V. Formulación del Plan departamental de seguridad alimentaria y nutricional “Siempre Siembra” 1998 - 2010. Manizales. Caldas.

BENJUMEA M., V., RESTREPO, C y PARRA, J. H. Seguridad alimentaria en pequeños propietarios productores cafeteros de Manizales. Caldas. 1989.

BETANCOURT WALKER, Antonio José. Ministerio de Educación Nacional. Alimentos. Guía para la elaboración de productos lácteos, vegetales y carnes. Bogotá. 2002.

BOTERO ARANGO, Luz Mercedes y DE LA OSSA VELÁSQUEZ, Jaime. Guía para la cría, manejo y aprovechamiento sostenible de algunas especies animales. Mamíferos herbívoros domésticos. Bogotá. Convenio Andrés Bello. 2003.

CASTRO, Carlos Julio, SOLANILLA, Rosalbina, OTERO A., Wilson, QUINTERO, Carlos, DE LA ROSA, Alberto y MOOSBRUGGER, Werner. Productividad responsable en el campo. Publicación del Proyecto Checua. Cooperación colombo alemana.

COMITÉ DEPARTAMENTAL DE CAFETEROS DEL QUINDÍO. Recetario. Programa de seguridad alimentaria. Armenia. 2002.

DEPARTAMENTO NACIONAL DE PLANEACIÓN. Plan Nacional 1996 – 2005 de alimentación y nutrición. Bogotá. 1996.

ESCOBAR URREA, Jaime. La medicina de los abuelos. Medellín. 1995.



FEDERACIÓN NACIONAL DE CAFETEROS. Generación de empleo para el pequeño productor y su familia a partir de la producción de alimentos de autoconsumo. 1998.

FIGUEREDO DE URREGO, Edith y URREGO MEDINA, Carlos Julio. Prácticas agroecológicas. Fondo FEN Colombia. Bogotá: Editorial Presencia. 1994.

GALLEGO, Luis Horacio. OSPINA, Raúl. Escuela nueva dimensionada en la educación básica. Manizales 2002.

GOBERNACIÓN DE CALDAS. Plan de Desarrollo del Departamento de Caldas al 2010.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población colombiana. Resumen. Bogotá. 1990.

KRAUSE, Nutrición y dietoterapia. McGraw - Hill Interamericana. 1999.

LEY 115 DE EDUCACIÓN. Decreto 1860 de 1994, artículo 34.

MANUAL AGROPECUARIO. Tecnologías orgánicas de la granja integral autosuficiente. Boletín "Nutrición, salud y bienestar". Vol. 2 Núm. 3. Agosto- Septiembre. 1998.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Educación en Tecnología. Primer Módulo. Bogotá. 2001.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Estándares básicos de competencias en Ciencias Naturales y Ciencias Sociales. Bogotá, abril del 2004.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Estándares básicos en competencias ciudadanas. Formar para la ciudadanía si es posible. Bogotá noviembre del 2003.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Pruebas SABER, GRADOS 5° Y 9°, noviembre de 2003.

MOLLISON, Bill y SLAY, Reny. Introducción a la permacultura. Publicaciones Tagari. Librería Nacional de Australia. 1994

PATIÑO DE SANTAFÉ, Gladys y USECHE MOGOLLÓN, Mariano. Educación ambiental 1, 2 y 3. Ministerio de Educación Nacional. Bogotá. 2002.

PNUD, COLOMBIA. Un pacto por la región. Informe Regional de Desarrollo Humano del Eje Cafetero. Junio del 2004.





Presidencia de la República de Colombia. Programa de Nutrición Comunitaria. 1998.

RESTREPO R., Jairo. La idea y el arte de fabricar los abonos orgánicos fermentados. Colección "Agricultura orgánica para principiantes". Managua, Nicaragua. 1998.

RESTREPO RIVERA, Jairo. Agricultura Orgánica. Cali. 2000.

Revista cubana de alimentación y nutrición. INHA. Métodos de medición de la seguridad alimentaria. La Habana. Cuba. 1995.

SANTAFÉ SANTAFÉ José Gabriel, VILLAMIZAR LAMUS, Luis Carlos y AYALA BARRERA, Humberto. Granja Escolar 1, 2 y 3. Ministerio de Educación Nacional. Bogotá. 2002.

Temas de Orientación Agropecuaria. Control de parásitos internos y externos del ganado, Manual práctico, Número 108-109, Bogotá, 4ª. Edición, 1993.