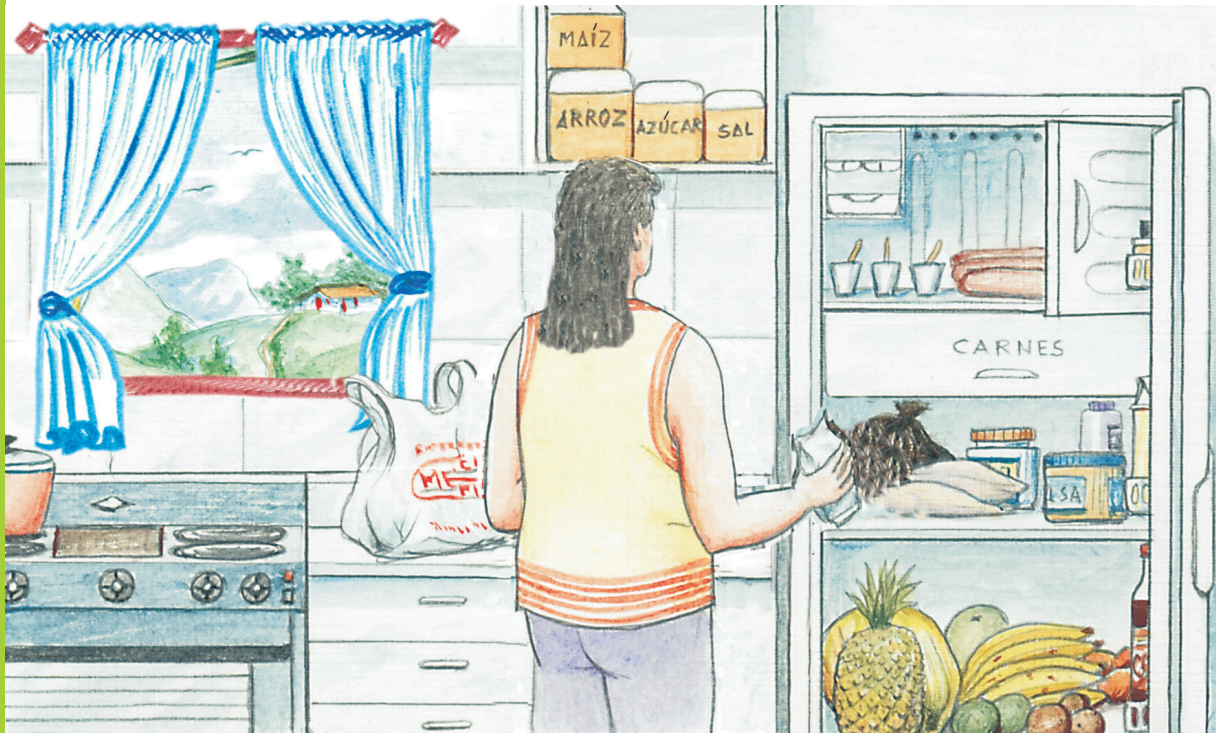


# GUÍA 2

## GARANTIZANDO UNA VIDA SANA



### Logro:

- Identifico las principales enfermedades ocasionadas por la inadecuada manipulación de alimentos y medidas de prevención.

## A vivencia



Solo

1. Realizo en una página una división en su cara anterior y posterior como lo muestra la siguiente ilustración.





- Coloco número a cada división (8 en total), así:

1.	3.
2.	4.

5.	7.
6.	8.

- Leo la siguiente historia titulada “QUIERO SER TU AMIGO”. En la lectura debo tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.
- Me detengo y cierro los ojos, cada vez que aparezca la palabra pausa.
- Enseguida, **pienso** en lo que dice la historia.
- Luego, abro los ojos y **dibujo** en los cuadros que enumeré en mi cuaderno, lo que pide el amigo de esta historia.
- Ahí, continúo la lectura.

### QUIERO SER TU AMIGO

Quiero ser tu amigo, pero para que me conozcas, tienes que seguir las pistas que te doy, ¿Te estás preguntando cómo soy? No tengo ni pies ni manos. Usa tu imaginación y dibuja en tu cuaderno en el cuadro número 1 algunos seres vivos que tengan esta características. ¡A uno de ellos podría parecerme!

(Pausa)

Conforme leas esta historia, tus dibujos cambiarán. Yo vivo en un lugar muy distinto al tuyo. Mi hogar es inmenso y frío, tengo mucho espacio, hay suficiente espacio para todos. En el cuadro número 2, dibuja lugares inmensos como el mío.

(Pausa)

¡Adivina adivinador! ¿Ya sabes cómo es mi casa? ¡Ah! Si vienes de visita debes traer oxígeno. A mí no me hace falta porque no tengo pulmones. ¿Ahora ya sabes dónde

vivo? Pon atención y piensa en lo que has leído. Dibuja mi hogar en el cuadro número 3.

(Pausa)

¡Me gusta mucho jugar! Mi deporte favorito es la natación. Siento como si hubiera nadado toda mi vida. ¿Tú sabes nadar? En el cuadro número 4 dibuja lugares donde las personas puedan nadar.

(Pausa)

Me gusta comer cosas muy variadas, pero en especial los vegetales. La comida la encuentro aquí mismo. ¿Sabes tú qué es lo que como? Te diré el nombre de mi alimento: algas marinas son plantas que crecen en el fondo del mar donde yo vivo. Escribe el nombre de ese alimento en el cuadro número 5 y dibújalo.

(Pausa)

Yo tengo muchísimos amigos, casi siempre estamos juntos, nos cuidamos de aquellos vecinos que son más grandes que nosotros. ¡Nos pueden comer! En el cuadro número 6, ya puedes dibujarme junto a mis amigos.

(Pausa)

¡Sensacional historia, verdad!.

¿Dibujaste un pez? ¡Acertaste!

Mi nombre es Eduardo y soy exactamente eso, un pez. En los cuadros 7 y 8, puedes hacer un gran dibujo de mi hogar, de mis amigos, los peces más grandes y más pequeños, de algas marinas y todo lo que hay en el mar.

(Tomado de formación de actitudes y valores y desarrollo de habilidades convenio Andrés Bello)



En equipo

2. Procedemos a describir las razones por las que nuestro amigo el pez es esencial en la búsqueda de una alimentación sana.





Consignamos en nuestros cuadernos las conclusiones, para ello nos ayudamos con las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los nutrientes que brindan los peces en la alimentación?
- ¿Cuántas clases de peces conocemos?
- ¿De qué maneras puede prepararse el pescado?
- ¿Cuáles son las razones por las que es necesario consumir el pescado en el menor tiempo posible?
- ¿Qué medidas se deben tener en cuenta para conservar el pescado en buen estado?



### Con nuestro profesor

3. Pedimos a nuestro profesor que nos oriente sobre las enfermedades que pueden ocasionarse en el organismo por el consumo de alimentos en proceso de descomposición.

*Presento mi trabajo al profesor para que valore mis conocimientos.*

## Bundamentación científica



### En equipo

1. Nos turnamos para leer el siguiente texto. Escuchar con atención y respetar el turno, nos ayuda para una mejor interpretación.

## ENFERMEDADES OCASIONADAS POR ALIMENTOS CONTAMINADOS



Considerando la gran variedad de alimentos que existen, de igual manera hay diversos factores que intervienen en su conservación. Por esta razón es necesario hacer un estudio juicioso sobre lo que puede ocurrir al organismo cuando no se tienen en cuenta las medidas adecuadas que eviten su descomposición. Cuando los alimentos se ingieren en mal estado, contaminados con bacterias, virus, mohos, toxinas o productos químicos, generan en el organismo una serie de enfermedades cuyos síntomas más frecuentes son náuseas, vómitos, diarrea y dolores abdominales. Los alimentos pueden ser vehículos que transportan microorganismos o parásitos. Si esto sucede, puede ser por falta de higiene en la manipulación de los alimentos, por ser cosechados en ambientes sucios o por estar descompuestos a la hora de ingerirlos.





## Las enfermedades más frecuentes transmitidas por alimentos contaminados son:

**Diarrea:** es un trastorno frecuente en los niños. Se produce por una alteración del intestino ocasionando evacuación frecuente de las heces fecales. La diarrea deshidrata al organismo, debido a la pérdida de sales minerales y agua. Si no se trata a tiempo puede causar hasta la muerte. La diarrea se produce cuando no se toman las medidas correctas al manipular, preparar o conservar alimentos.

**Hepatitis A:** se caracteriza por la presencia de fiebre, náuseas, dolor abdominal, ictericia (coloración amarillenta en la piel). Puede producirse por contacto directo con una persona enferma, o por ingerir alimentos o agua contaminados con heces.

**Gastroenteritis:** a la inflamación de la mucosa del estómago se le denomina gastritis, mientras que a la de los intestinos se le conoce como enteritis. Cuando son ambos órganos los afectados se produce una **gastroenteritis, que es la irritación e inflamación del conjunto del tracto digestivo**. Esta enfermedad se caracteriza por dolor abdominal, fiebre, vómitos y diarrea con sangre y moco. Se produce al consumir alimentos contaminados con materia fecal o por tener las manos contaminadas con heces fecales a la hora de manipular los alimentos.

**Cólera:** se caracteriza por la presencia de diarrea con heces abundantes y líquidas, con presencia de vómitos, lo que trae como consecuencia una deshidratación violenta y rápida. El cólera también provoca calambres musculares, ojos hundidos, voz débil, aceleración del pulso y la piel se torna azulada. Se produce al consumir agua contaminada con heces fecales o alimentos contaminados por agua sucia, manos sucias o moscas.

**Amibiasis:** es una enfermedad causada por un parásito llamado *Entamoeba histolytica*, se transmite por alimentos o aguas contaminadas, hortalizas o frutas contaminadas con heces fecales y/o por contacto de persona a persona, produciendo pequeñas ulceraciones intestinales. Los síntomas propios de esta enfermedad son malestar abdominal, diarrea y heces con sangre, moco y pus.

**Fiebre tifoidea:** esta enfermedad infecciosa es provocada por la *Salmonella typhi* y se caracteriza por la fiebre continua, postración, dolor de cabeza, dolor abdominal, estreñimiento y manchas rosadas en el tórax. Se transmite al consumir agua o alimentos contaminados por moscas, cucarachas, manos sucias o heces fecales.

**Intoxicación por estafilococos:** se produce al consumir alimentos basados en leche contaminada, por heridas, tos, estornudos, etc. Los síntomas son náuseas, vómitos, dolores abdominales, deshidratación y debilidad.

**Intoxicación alimentaria:** puede ser causada por el consumo de alimentos que contengan sustancias químicas tóxicas, como los pesticidas o demás sustancias empleadas en agricultura, y que no pueden eliminarse con un lavado o se han sometido a un lavado insuficiente. También puede producirse al consumir comidas contaminadas por microorganismos, que producen toxinas o materias venenosas que son absorbidas por el organismo.

### ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL CONTACTO CON ANIMALES

**ZOONOSIS:** la mayoría de infecciones conocidas durante los últimos 50 años, provienen de la zoonosis. La historia ha registrado como los animales han sido los transmisores de graves enfermedades como la peste bubónica y la rabia.

Las pulgas, piojos, mosquitos y chinches son los vehículos de bacterias y virus para la transmisión de enfermedades de animales a los humanos. A este tipo de relación, en el que las enfermedades provienen del contacto de los animales con los humanos, se le conoce como **ZOONOSIS**.





Existen más de cien enfermedades relacionadas con animales domésticos, aunque sólo 20 son las más frecuentes, como: rabia, brucelosis, tuberculosis, teniasis, cisticercosis, encefalitis equina, tripanosomiasis, ascaris, uncinarias, leptospirosis, toxoplasmosis, salmonelosis, leishmaniasis, tétanos, clamidiosis, estomatitis vesicular, fiebre hemorrágica, fiebre tifoidea, encefalopatía espongiiforme bovina, sarna.



### En equipo

3. Cada grupo de trabajo, escoge una de las enfermedades mencionadas anteriormente que más les haya impactado. Amplía el tema buscando información y utilizando el computador, libros de la biblioteca o personas de la comunidad que conozcan sobre el tema.
4. Cada grupo socializa su investigación ante los demás compañeros en la próxima clase.



### Solo

4. Leo la siguiente frase y reflexiono sobre ella, escribo mi reflexión en el cuaderno.

**LOS AGENTES QUE CAUSAN LAS ENFERMEDADES PERMANECEN ESCONDIDOS EN ANIMALES O INSECTOS, ESPERANDO A QUE EL DESCUIDO, LA HAMBRUNA O LA GUERRA BAJEN LAS DEFENSAS A LOS HUMANOS.**

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



# C

## actividades de práctica



### En equipo

1. Cada uno escribe en su cuaderno las siguientes columnas donde se presentan síntomas, transmisores y enfermedades. Con esta información y con base en lo aprendido realizamos el apareamiento.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| A. Salmonella typhi                           | ( ) Amibiasis                     |
| B. Entamoeba histolytica                      | ( ) Zoonosis                      |
| C. Presencia de diarrea                       | ( ) Vehículo de virus y bacterias |
| D. Ictericia                                  | ( ) Gastritis                     |
| E. Inflamación de la mucosa del estómago      | ( ) Fiebre Tifoidea               |
| F. Pulgas, piojos, mosquitos                  | ( ) Cólera                        |
| G. Enfermedades que provienen de los animales | ( ) Hepatitis A                   |



### Solo

2. Pienso en algunos casos que conozca de personas de mi familia o de mi comunidad, que posiblemente hayan adquirido enfermedades ocasionadas por la ingesta de alimentos descompuestos o por el contacto directo con animales.

- Trato de comunicarme con esa persona y le doy recomendaciones sobre cómo evitarlas.

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





# D

## actividades de aplicación



### Con mi familia

1. Consigo varias frutas y hortalizas y las someto a diferentes condiciones, para ver qué factores aceleran su descomposición.

- Fruta No. 1: en un lugar oscuro y fresco.
- Fruta No. 2: en un lugar con luz natural.
- Fruta No. 3: en un frasco de vidrio cerrado herméticamente.
- Fruta No. 4: envuelta en un trapo que se mantenga húmedo.
- Fruta No. 5: quitando o dañando alguna parte de su cáscara.
- Observo cada día lo que le va ocurriendo a cada una de las frutas y anoto lo que va pasando (por ejemplo, si se arruga, si le sale moho, si se ennegrece, etc.), en una tabla como la siguiente anoto los cambios.

Frutas	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Fruta 1										
Fruta 2										
Fruta 3										
Fruta 4										
Fruta 5										

- Después de transcurridos estos días, realizamos un análisis de los cambios ocurridos, elaboramos las conclusiones y las registramos en nuestro cuaderno.
- Con base en el anterior ejercicio, explico a todos los miembros de mi familia la importancia de una correcta manipulación de alimentos y los cuidados que debemos tener en su consumo.



## Nuestro proyecto

2. Continuando con el proyecto **JÓVENES EN ACCIÓN REALIZANDO MEDICIÓN**, y con base en su planteamiento y las actividades diseñadas en la anterior guía, nos organizamos en ternas para que en el transcurso del año seamos quienes respondamos por todas las actividades.

Para la organización de ternas es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Deben vivir cerca
- Escoger un determinado número de familias cercanas (4 ó 5 grupos familiares por terna)

Después de estar determinadas las familias y atendiendo al cronograma, las visitamos para contarles y fundamentarlas sobre las actividades que se desarrollarán durante todo el año con el proyecto. Entre ellas:

- Medidas antropométricas
- Charlas para rescate y mejora de hábitos
- Asistencia a eventos que programe el grupo
- Diligenciamiento de instrumentos con información requerida para el éxito del proyecto

Después de sensibilizar y fundamentar a las familias sobre tan importante proyecto, iniciamos con el diligenciamiento de las fichas:





PROYECTO: ESCUELA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA  
JÓVENES EN ACCIÓN REALIZANDO MEDICIÓN

FECHA	FAMILIA	NOMBRES	PARENTESCO	EDADES	TALLA	PESO

*Recordemos que las visitas realizadas a cada grupo familiar deben ser aprovechadas al máximo y el éxito del proyecto depende de nuestra organización.*

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



PROFESOR O PROFESORA

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

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal green lines.

