

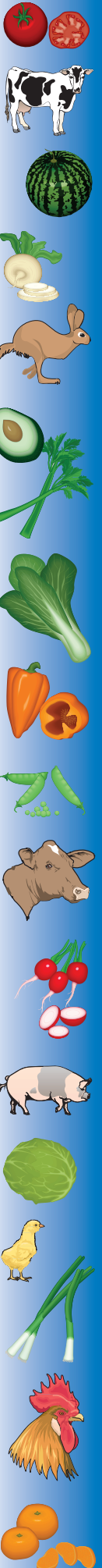
Unidad 2

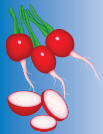
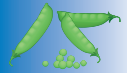
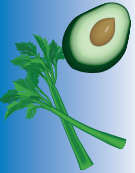
NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES EN BUSCA DE MEJORES ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN



Estándar:

- Reconozco la importancia del desarrollo físico para el desempeño integral en la sociedad.





GUÍA 1

DIME CUÁNTOS AÑOS TIENES Y TE DIRÉ CUÁNTO DEBES COMER



Logro:

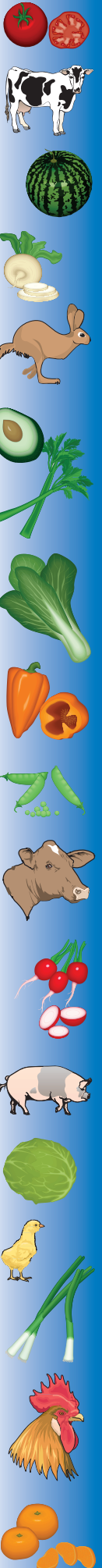
- Me apropio de la importancia de continuar identificando los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir de acuerdo a la edad.

Aktivencia



En equipo:

1. Recordamos los nutrientes que aportan los diferentes alimentos que consumimos.





- Para ello elaboramos una lista con diferentes clases de alimentos.
- Ubicamos la información en el siguiente cuadro y marcamos con una X los nutrientes que aporta cada alimento de la lista.

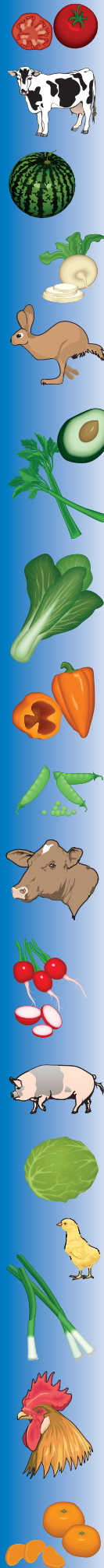
| Alimento | Proteína | Carbohidratos | Grasas | Vitaminas | Minerales |
|----------|----------|---------------|--------|-----------|-----------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Solo:

- Respondo las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son los alimentos que más se consumen en mi casa?
 - ¿De cuántos miembros se compone mi familia y cuáles son sus edades?
 - ¿Los alimentos que se consumen en nuestra casa, garantizan un pleno desarrollo, salud y bienestar? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- Defino el significado que tienen para mí las palabras desarrollo y crecimiento.

Presento mi trabajo al profesor para que valore mis conocimientos.



Bundamentación científica



En equipo

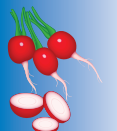
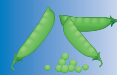
1- Leemos atentamente el siguiente texto y consignamos el resumen en el cuaderno.

NECESIDADES ALIMENTICIAS DE ACUERDO A LA EDAD

TABLA DE TALLA, PESO Y EDAD EN NIÑOS

| EDAD | NIÑOS | | NIÑAS | |
|------|-----------|------------|-----------|------------|
| | Peso (kg) | Talla (cm) | Peso (Kg) | Talla (cm) |
| 1 | 9,7 | 74,7 | 9,2 | 73,5 |
| 2 | 12,2 | 86,6 | 11,8 | 84,9 |
| 3 | 14,1 | 95,0 | 13,7 | 93,7 |
| 4 | 15,7 | 101,9 | 15,3 | 100,8 |
| 5 | 17,6 | 107,9 | 17,2 | 107,1 |
| 6 | 19,9 | 113,4 | 19,4 | 112,8 |
| 7 | 22,2 | 118,6 | 21,9 | 118,3 |
| 8 | 24,8 | 123,7 | 24,6 | 123,7 |
| 9 | 27,3 | 128,7 | 27,7 | 128,9 |
| 10 | 29,9 | 135,5 | 29,9 | 133,8 |
| 11 | 32,6 | 138,1 | 33 | 138,8 |
| 12 | 35,7 | 141,7 | 37,1 | 145,6 |
| 13 | 39,7 | 147,8 | 42 | 151,2 |





Todas las personas de acuerdo a su edad y a su género (niños, niñas, jóvenes, adultos y ancianos), tienen requerimientos específicos para su alimentación y buena nutrición, cuya base está constituida por: los cereales, raíces, tubérculos y plátanos, grupo que aporta cerca de la mitad de la energía diaria y parte de las proteínas. Las frutas, otra base esencial de la alimentación, aportan al organismo fibra y vitamina C. Es recomendable que además de consumirlas en jugos, se consuman en su estado natural.

Para la clasificación de alimentos en Colombia, se tuvieron en cuenta varios aspectos como: enfermedades ocasionadas por el alto consumo de sal, grasas, azúcares y dulces y, bajo consumo de fibra y vitaminas.

En el país, por sus condiciones geográficas y diversidad de climas, existe cantidad suficiente de alimentos para toda la población, sin embargo el acceso a algunos de ellos se ve limitado por las condiciones socioeconómicas y por la tradición de una alimentación igual.

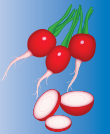
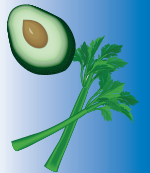
Por estas razones, se dividieron los alimentos, quedando conformados en siete grupos (tren de la alimentación), así:

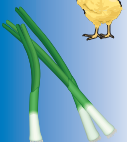
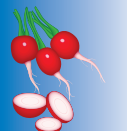
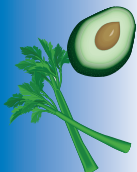
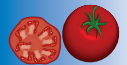


- El de cereales, raíces, tubérculos y plátanos: este grupo se ubicó en el primer lugar porque constituye la base de la alimentación de los

colombianos, ya que le aporta al organismo la mitad de las calorías que necesita diariamente.

- El de hortalizas y verduras: se ubicó en el segundo lugar del tren de la alimentación, por cuanto su hábito alimentario debe ser promovido debido a su bajo consumo en todo el país. Las leguminosas verdes se incluyeron en este grupo por su bajo aporte en proteínas y porque se utilizan como hortalizas y verduras en las preparaciones.
- El de frutas: se ubicó en el tercer lugar, con el fin de promover el consumo de éstas en forma natural, en lugar de jugos colados con azúcar y con disminución de la fibra y vitaminas. Un buen consumo de frutas, verduras y hortalizas, disminuye el riesgo de enfermedades crónicas (cardiovasculares, hipertensión, diabetes) y del cáncer por su alto aporte de fibra y de sustancias denominadas **antioxidantes**, estos últimos evitan que las células de nuestro cuerpo se dañen y aparezcan enfermedades.
- El de carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales (colombiarina, bienestarina, carne): se ubicó en el cuarto lugar por su contenido de hierro, cuya deficiencia es alta en Colombia y porque le aporta al organismo proteína.
- El de lácteos: se ubicó en el quinto lugar, por su aporte de calcio y la necesidad de incrementar su consumo para el crecimiento y desarrollo de los niños y para prevenir la **osteoporosis**.
- El de grasas: se ubicó en el sexto lugar, porque su consumo ha aumentado, principalmente las grasas de origen animal, que ocasionan enfermedades cardiacas, cerebrales y **vasculares**, cáncer de colon, seno, estómago y **próstata**, con excepción de la del pescado que es fuente importante de ácidos grasos esenciales (sustancias que el organismo no es capaz de producir por sí solo y se deben obtener a través de la alimentación, para que el organismo funcione adecuadamente).





- El de azúcares y de dulces: se colocó en el séptimo lugar, por el alto consumo de carbohidratos, que en compañía del sedentarismo aumenta la obesidad.

La cantidad de energía y nutrientes que la persona necesita obtener de su alimentación para mantenerse saludable y activa varía con la edad, el sexo, el nivel de actividad, el embarazo, la lactancia y el estado de salud.

La etapa de mayor crecimiento y desarrollo es desde el nacimiento hasta los **tres años**, ya que es en este período cuando el crecimiento físico y mental ocurre más rápidamente. Por esto es muy importante que las mujeres embarazadas y los niños pequeños reciban una correcta cantidad de alimentos nutritivos a fin de asegurar, tanto un crecimiento físico y un buen desarrollo cerebral, así como una adecuada resistencia a las infecciones.

Sin embargo, cada alimento tiene diferentes cantidades de cada nutriente, por lo que se debe transmitir el mensaje: **“para tener una alimentación balanceada, se debe comer una combinación de diferentes alimentos”**. Por ejemplo, el maíz y el frijol son una buena fuente de carbohidratos, grasas y proteínas, pero proveen pocas vitaminas A y C; el arroz es una buena fuente de carbohidratos, pero es pobre en grasas y vitaminas.

Para tener una alimentación balanceada, debemos complementar los alimentos básicos, tales como el arroz o el maíz (ricos en carbohidratos); con alimentos complementarios como carnes, leguminosas (ricos en proteínas); además de vegetales de hojas verdes y coloración amarilla y frutas, las cuales son ricas en vitaminas y minerales.

ALIMENTACIÓN POR EDADES

No se trata de que cada miembro de la familia coma a la carta, pero lo cierto es que las necesidades nutricionales son distintas para cada edad, tanto **cuantitativa** como **calitativamente**.

Es una creencia generalizada, pero equivocada, pensar que la única diferencia en las necesidades nutricionales de personas de distinta edad

es la cantidad, un gran plato para el padre, algo menos para el niño y bastante menos para el abuelo. La realidad es que, además de la cantidad, también debemos variar el tipo de comida, y tener en cuenta otros factores, como la actividad desarrollada.

Los niños pequeños son muy **vulnerables** y sus necesidades nutricionales son fundamentales, debido a su gran crecimiento (triplican su peso en el primer año) y para la prevención de enfermedades y otras molestias.

A partir de los tres años, su crecimiento es menor pero aumenta su actividad. Por ello hay que proporcionarle el alimento necesario, pero no excesivo. En este período es muy importante inculcarle los hábitos correctos: restringir dulces, valorar frutas y verduras. También hay que vigilar que no tenga carencias y darle una alimentación equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos en suficiente cantidad.

Durante la adolescencia, las necesidades nutricionales aumentan, pero lo más difícil es que aparecen distorsiones derivadas del exterior: modas (por ejemplo, frecuentar comidas rápidas), la importancia de la imagen (cómo debe vestir), dejar de comer (**anorexia**) desorganización de horarios y otras. El adolescente va teniendo su propia personalidad y no se deja imponer una determinada dieta fácilmente, por lo que cobra gran importancia la educación nutricional que se le haya dado con anterioridad.

En los adultos, se recomienda tener una alimentación equilibrada y no excesiva.

En la tercera edad, la actividad va disminuyendo, por lo que las cantidades ingeridas deben ser pequeñas, pero muy nutritivas, para no caer en la obesidad, en esta edad hay que prestar atención a la aparición de ciertas enfermedades como la **hipertensión**, la que ocurre la mayoría de veces por la ingestión incorrecta de muchos alimentos, durante toda la vida.

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





C actividades de práctica

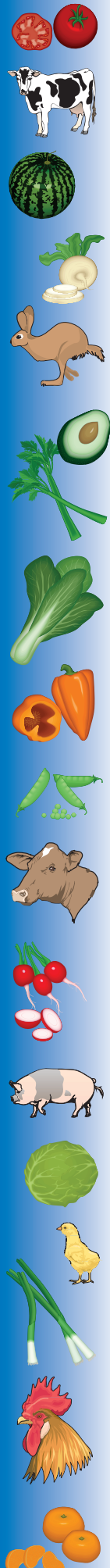


Solo

1. Busco en el diccionario las palabras que aparecen resaltadas con negrilla en la lectura.
2. De acuerdo con el conocimiento adquirido con la lectura y basándome en la tabla que se presenta a continuación, voy a construir la dieta para cada miembro de mi familia.

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA POR GRUPOS DE EDAD

| GRUPOS DE ALIMENTOS | CANTIDADES EQUIVALENTES | NÚMERO DE INTERCAMBIOS AL DÍA | | | | |
|---|---|-------------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------|
| | | PRE-ESCOLAR 2 a 6 años | ESCOLAR 7 a 12 años | ADOLESCENTE 13 a 17 años | ADULTO 18 a 59 años | ADULTO MAYOR 60 y más años |
| CEREALES | <ul style="list-style-type: none"> ½ Pocillo de arroz cocido 1 pan o mogolla o arepa o envuelto mediano 1 pocillo de pastas alimenticias cocidas 1 plato de sopa de harina de maíz o trigo o cebada o avena | 2½ a 4½ | 4½ a 6 | 6 a 10 | 6 a 10 | 5½ a 9 |
| RAÍCES TUBÉRCULOS PLÁTANOS | <ul style="list-style-type: none"> 2 tajada medianas de yuca o arracacha 1 papa grande o 2 medianas 2 tajadas de plátano (½ Plátano mediano) | | | | | |
| HORTALIZAS Y VERDURAS | <ul style="list-style-type: none"> ½ pocillo de ahuyama cocida 1 zanahoria mediana 1 pocillo de acelga o espinaca o repollo o brócoli o apio o habichuela o pepino o lechuga o tomate | 1 a 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| LEGUMINOSAS VERDES | <ul style="list-style-type: none"> 2 cucharadas de arveja o frijol o habas verdes 1 pocillo de ensalada mixta (hortalizas, verduras y leguminosas verdes) | | | | | |
| FRUTAS | <ul style="list-style-type: none"> 1 tajada de papaya o ½ de piña 1 banano o manzana (pequeña) 3 ciruelas o granadillas o curubas 2 duraznos o guayabas 1 naranja o mandarina mediana o un mango | 3 a 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| CARNES VÍSCERAS Y PRODUCTOS ELABORADOS | <ul style="list-style-type: none"> 1 pedazo grande delgado de pescado, pollo o res magra 1 pedazo mediano si es cerdo hígado o morcilla 2 cucharadas de atún | | | | | |
| HUEVOS | <ul style="list-style-type: none"> 1 huevo equivale a ½ porción de alimentos de este grupo | ½ a 1 | 1 a 2 | 2 | 2 | 1 a 2 |
| LEGUMINOSAS SECAS Y MEZCLAS VEGETALES | <ul style="list-style-type: none"> 1 pocillo bajito de frijol o arveja o lenteja o garbanzo o habas secas (cocidas) 1 pocillo de colada de bienestarina o colombiharina equivale a ½ porción de alimentos de este grupo | | | | | |



| | | | | | | |
|----------------------------|---|--------|-------|--------|--------|--------|
| LECHE KUMIS O YOGURT | 1 pocillo de leche entera o kumis o yogurt sin dulce 1 ½ pocillos de leche descremada | 2 | 2 | 2 a 2½ | 2 a 2½ | 2 a 2½ |
| QUESO | 1 tajada grande de queso descremado 1 tajada pequeña de queso con crema | | | | | |
| GRASAS | 1 cucharadita de aceite vegetal o margarina o mantequilla o mayonesa 1 tajada pequeña de aguacate 1 trozo pequeño de coco | 2 a 6 | 6 | 6 a 8½ | 6 a 8½ | 6 a 8 |
| AZÚCARES Y DULCES | 2 cucharadas de azúcar o panela 1 cucharada de arequipe o miel o mermelada ½ pocillo o ½ pastilla de chocolate con azúcar 3 cucharadas de helado | 2½ a 4 | 4 a 5 | 5 | 5 | 5 |

Fuente Guías Alimentarias para la Población Colombiana.

EL TÉRMINO INTERCAMBIO QUE SE MENCIONA EN LA TABLA, SE ENTIENDE CON EL SIGUIENTE EJEMPLO:

Grupo de alimentos: Cereales, tubérculos, raíces y plátano.
Edad: Adulto de 18 años.
Número de intercambios de ese grupo: 6

Puede realizar los intercambios así:

- Primero: ½ pocillo de arroz cocido.
- Segundo: 2 tajadas medianas de yuca y arracacha.
- Tercero: 1 papa grande o 2 medianas.
- Cuarto: 1 plato de sopa de harina de maíz, trigo o cebada.
- Quinto: 1 pan o arepa.
- Sexto: 2 tajadas de plátano.

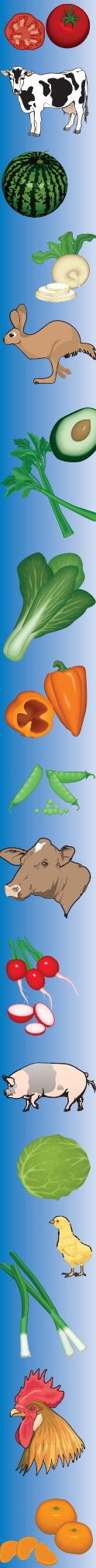
Esto quiere decir que en los diferentes consumos alimenticios del día, debe ingerir 6 alimentos que le proporcionen carbohidratos, y una forma adecuada de variar, es atendiendo las anteriores opciones.



Solo

3. Con base en la información anterior elaboro y desarrollo en mi cuaderno una tabla que me permita comprobar si he aprendido a identificar los requerimientos alimenticios de acuerdo a la edad.





| GRUPO DE ALIMENTOS | Dieta abuelo (Edad) | Dieta papá (Edad) | Dieta hermano (Edad) | Dieta hermana (Edad) | Mi dieta (Edad) |
|--------------------|---------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |

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

D actividades de aplicación



Con el profesor

- 1- Con la ayuda del profesor de Escuela y Seguridad Alimentaria, diseñamos una campaña para que los estudiantes de otros grados conozcan la importancia de las necesidades alimenticias de acuerdo a la edad.
 - Esta campaña se puede realizar por medio de charlas, cartelera informativas, mesas redondas, sociodramas.

LAS ACTIVIDADES DE CONJUNTO SON EL ESPACIO IDEAL PARA REALIZAR CAMPAÑAS, CONCURSOS, Y COMPARTIR NUESTROS APRENDIZAJES



Nuestro proyecto

2- Continuemos el desarrollo del proyecto **“LA HUERTA QUE RÍE”** realizamos las siguientes actividades:

Recordemos un poco las actividades que ya hemos realizado

- Formulación del proyecto
- Preparación del terreno
- Siembra de semillas

En esta fase nos centraremos en las **labores culturales** que requiere **“La huerta que ríe”** para que las semillas que hemos sembrado puedan convertirse en productos muy sanos para nuestra alimentación. En general, las plantas necesitan las siguientes labores:

| LABOR CULTURAL | DESCRIPCIÓN |
|----------------|--|
| Aporque | Consiste en juntar tierra alrededor de la planta para que la raíz se asegure al suelo y aproveche mejor los nutrientes. |
| Raleo | Consiste en seleccionar las mejores plantas y arrancar las que están más débiles. Dejar las plantas que van a quedar definitivamente hasta que estén de cosechar. |
| Tutorado | Consiste en poner tutores, varas o cuerdas de alambre o fibra para sostener las plantas y evitar que se caigan al suelo, es una labor que se realiza especialmente con las leguminosas, el tomate y el pepino. |
| Poda | Consiste en cortar las partes secas, dañadas o enfermas de una planta. |

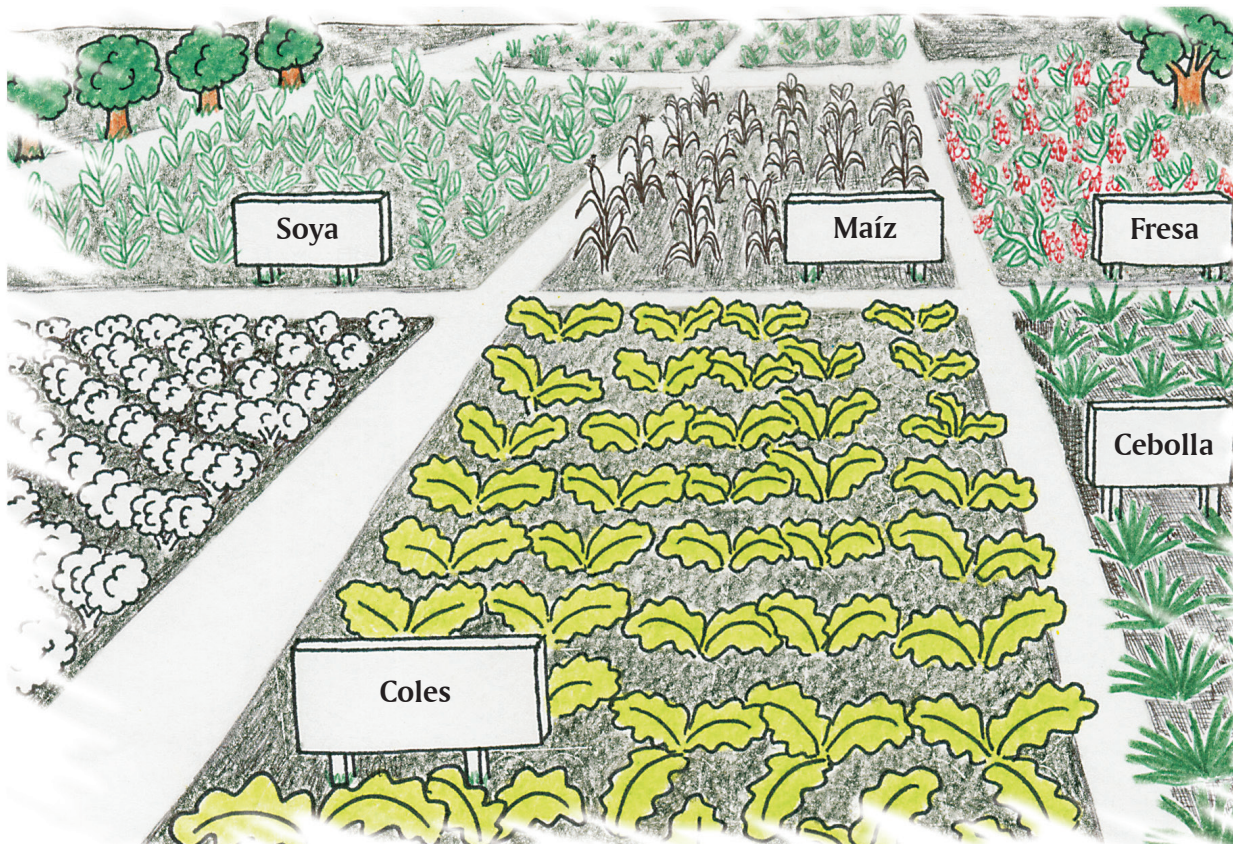




- Consulto el nombre científico de cada producto de la huerta y hago un letrero para marcar cada producto de la era.

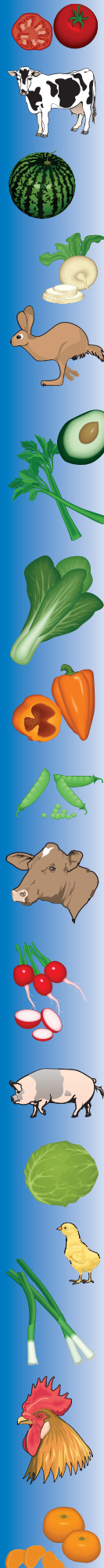
Ejemplo:

ARVEJA
Nombre científico: *Pisum sativum*



- Continúo registrando en mi cuaderno las actividades realizadas a la huerta y el tiempo empleado para cada actividad, así como los cambios que observo en el desarrollo de la huerta.

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.

Lined writing area with 20 horizontal lines for text entry.



