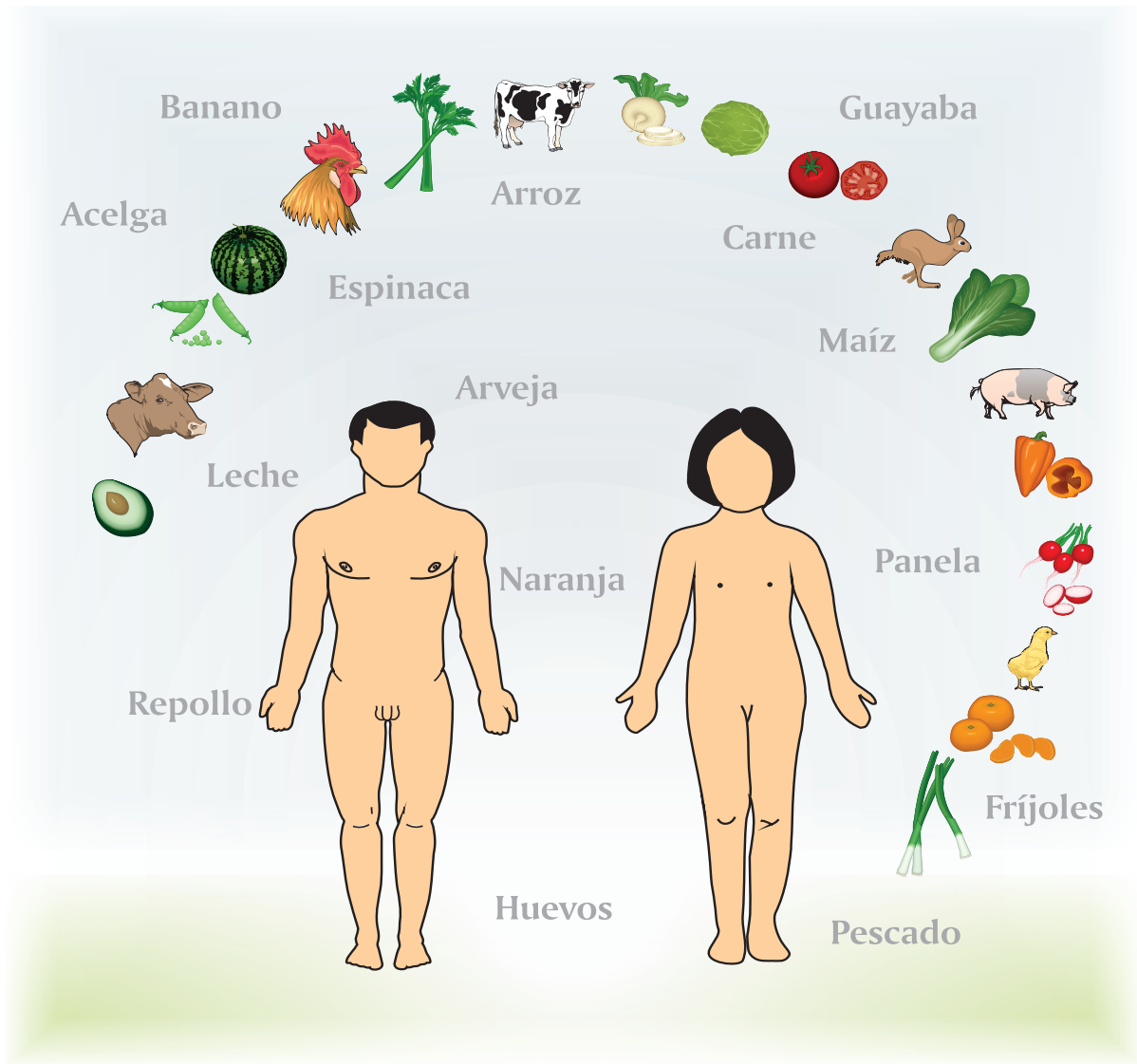


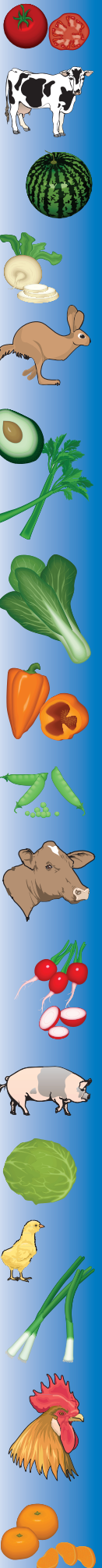
COMER BIEN ES SENTIRSE BIEN



Logro:

- Reconozco el valor nutricional de los alimentos que existen en mi finca para una adecuada alimentación.

Merque en la finca ile conviene!





Avivencia



En equipo

1. Pongamos a volar nuestra imaginación.

- Seleccionamos a un niño o niña para que salga del aula y escriba una palabra cualquiera, que tenga que ver con **alimentación**.
- Otro niño o niña de los que quedan en el aula sale al tablero y escribe otra palabra que tenga que ver con **felicidad**.
- Cada uno de nosotros con base en esas dos palabras, inventa un maravilloso cuento, lo podemos ilustrar.
- Conformamos grupos de a 5 personas y leemos los cuentos que cada uno ha escrito.
- Escogemos el mejor cuento de cada grupo.
- Pedimos el favor a nuestro profesor o profesora que elija el mejor cuento, al que se le hará un reconocimiento, leyéndose en las próximas actividades de conjunto de la institución.

Presentamos las actividades realizadas a nuestro profesor o profesora.

Bundamentación científica



En equipo

1. Pedimos a una de las niñas del equipo que lea el siguiente texto, recordamos escuchar atentamente.

COMER BIEN ES SENTIRSE BIEN

“Un hombre puede considerarse feliz cuando aquello que constituye su alimentación, también es su medicina”.

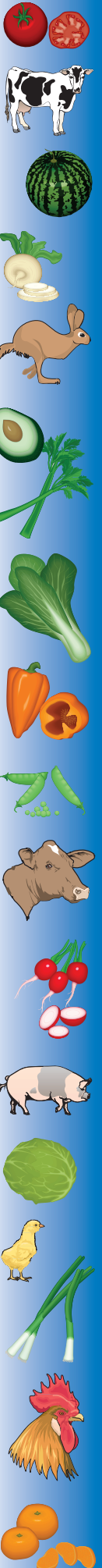
Thoreau

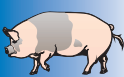
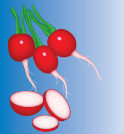
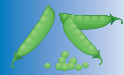
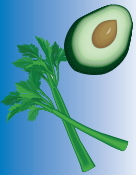
Cuando se tiene un buen estado físico, se puede disfrutar la vida al máximo. Un buen estado físico se refiere a la capacidad para realizar una tarea física en particular, se pueden realizar cosas diferentes ya que el corazón y los pulmones están sanos y poseen resistencia, los músculos tienen fuerza y flexibilidad y el conjunto de nuestro cuerpo funciona con equilibrio y coordinación.

Comer es mucho más que consumir una sustancia nutritiva, es también una experiencia que nos relaciona social y culturalmente. Los hábitos alimentarios son tradiciones que se pasan de padres a hijos, es muy importante conocer cuáles de estas tradiciones contribuyen a nuestra salud y cuáles deben cambiarse, para mejorar nuestra nutrición.

Se requiere conocer qué sustancias y en qué cantidad las requiere el cuerpo y las fuentes donde se encuentran, en general las sustancias se agrupan así:

Los Macronutrientes: son las sustancias que el cuerpo necesita en gran cantidad para la salud y el crecimiento; dentro de los macronutrientes están:





- Los carbohidratos (principal fuente de energía).
- Las grasas (fuente de energía, regulan la temperatura del cuerpo, amortiguan los golpes, transportan algunas vitaminas).
- Las proteínas (elemento principal de la célula, ladrillos del cuerpo, forman el sistema inmune, participan en la coagulación de la sangre, forman los músculos).

Los Micronutrientes: son sustancias esenciales para conservar un buen estado de salud, el cuerpo las necesita en pequeñas cantidades. Se dividen en dos grupos:

- Los minerales (los más conocidos son calcio, sodio, potasio y magnesio, hierro, fósforo, zinc).
- Las vitaminas (como las vitaminas del complejo B, A, C, E, D y K)

Algunas de las vitaminas y los minerales más importantes se pueden encontrar en:

Vitamina	Fuente	Minerales	Fuente
Vitamina A	Origen vegetal: durazno, albaricoque, melón, pomelo, mango, zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, papaya. Origen animal: carne, leche, huevo.	Calcio (Ca)	Origen vegetal: higo, soya, brócoli, guascas, hortalizas de tallos, fríjol. Origen animal: Yema de huevo, mariscos, sardinas.
Vitamina C	Origen vegetal: guayaba, melón, papaya, fresa, toronja, kiwi, naranja, tomate, maracuyá, repollo, brócoli, curuba, pitahaya.	Fósforo (P)	Origen vegetal: nueces, legumbres, cereales, granos, leguminosas. Origen animal: carne de res, aves, pescado y huevos, leche y productos lácteos.

Vitamina E	Origen vegetal: nuez de nogal, almendra, avellana, marañón, maní, girasol, semilla de algodón, germen de trigo y de maíz.	Potasio (K)	Origen vegetal: melón, aguacate, durazno, ciruela, tomate, banano, uvas, papa, hortalizas verdes. Origen animal: pescado, leche.
Vitamina B	Origen vegetal: cereales enteros, leguminosas, vegetales de color verde. Origen animal: cerdo, vísceras, huevos, hígado, pollo, pescado.	Hierro (Fe)	Origen vegetal: leguminosas y mezclas vegetales. Origen animal: carne de res, pollo, cerdo, pescado.
Vitamina K	Origen vegetal: hortalizas de hojas verdes. Pequeñas cantidades en cereales y frutas. Origen animal: pequeñas cantidades en carnes y productos lácteos.	Magnesio (Mg)	Origen vegetal: semillas, nueces, legumbres y cereales de grano entero, cacao, harina de soya. Queso de soya, carne, leche, verduras, chocolate.
Vitamina D	Origen animal: salmón, sardina, huevo, mantequilla, hígado. Se encuentra en la mayoría de alimentos en muy bajas cantidades.	Sodio (Na)	Origen vegetal: espinaca, acelga, apio. Origen animal: productos derivados de la leche, productos del mar, carne.

Para garantizar que el consumo de estas sustancias se realice en la forma correcta, es necesario contar con una dieta equilibrada, que es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para lograr un estado nutricional óptimo; la alimentación debe reunir estas características:

- Aportar una cantidad suficiente de nutrientes energéticos (calorías) que permitan llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico.





- Suministrar todos los nutrientes (macro y micro) para que el cuerpo funcione adecuadamente.

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

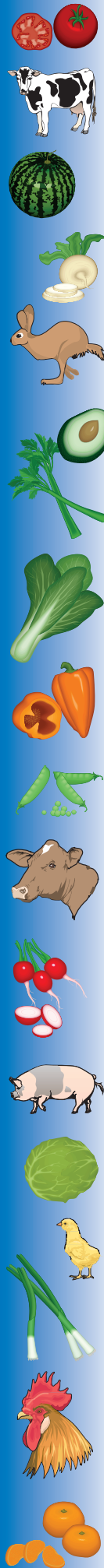
C actividades de práctica



Solo

1. Leemos los siguientes enunciados y en nuestro cuaderno escribimos la pregunta y la respuesta correcta.

1. Es una función de la vitamina C
 - A. Aporta energía al organismo.
 - B. Disminuye el riesgo de enfermarse de gripa.
 - C. Ayuda a reconstruir los músculos de nuestro cuerpo.
 - D. Ayuda a la formación de dientes y huesos.
2. Son los Micronutrientes:
 - A. Semillas, nueces y legumbres.
 - B. Cereales de grano entero.
 - C. Vitaminas y minerales.
 - D. Espinaca, acelga, apio.
3. Son los Macronutrientes:
 - A. Calcio, Sodio, Potasio y Magnesio.
 - B. Vitaminas del complejo B, A, C, E, D y K.
 - C. Energía.
 - D. Proteínas, grasa, carbohidratos.



4. El origen vegetal de la vitamina B es
- A. Salmón, sardina, huevo, mantequilla, hígado.
 - B. Cereales enteros, leguminosas, vegetales de color verde.
 - C. Durazno, ciruela, tomate, banano.
 - B. Cerdo, vísceras, huevos, hígado, pollo.



En equipo

2. Después de realizar la anterior actividad, confrontamos nuestras respuestas volviendo a leer el texto que se presenta en la actividad B y corregimos las respuestas en las que no acertamos.

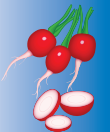
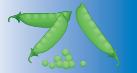
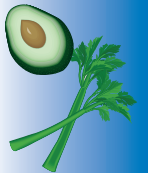
Presento las actividades realizadas a nuestro profesor o profesora para que valore mis aprendizajes.

Dactividades de aplicación



Con mi familia

- 1- Pregunto a mis padres si en los últimos seis meses ha habido algún miembro de la familia, o de la comunidad, que se haya enfermado.
- ¿De qué?
 - ¿Cuáles alimentos creemos que le ayudaron a su recuperación?
 - Escribo las respuestas en mi cuaderno, las comparto con mis compañeros para que todos aprendamos sobre la magia de los alimentos en la salud.





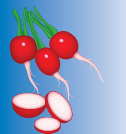
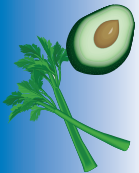
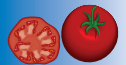
Nuestro proyecto

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

- Seguimos realizando las labores culturales a la huerta y anotamos en la tabla de registro las actividades hechas.
- Identificamos los productos de nuestra huerta que contribuyeron para que mi familiar o persona que se enfermó en la comunidad se haya recuperado.

SI NOS PREOCUPAMOS POR EL BUEN MANEJO DE NUESTRA HUERTA, LOS PRODUCTOS QUE OBTENDREMOS SERÁN MÁS SANOS Y NUTRITIVOS

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



PROFESOR O PROFESORA

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

(The page contains 21 horizontal lines for writing.)

