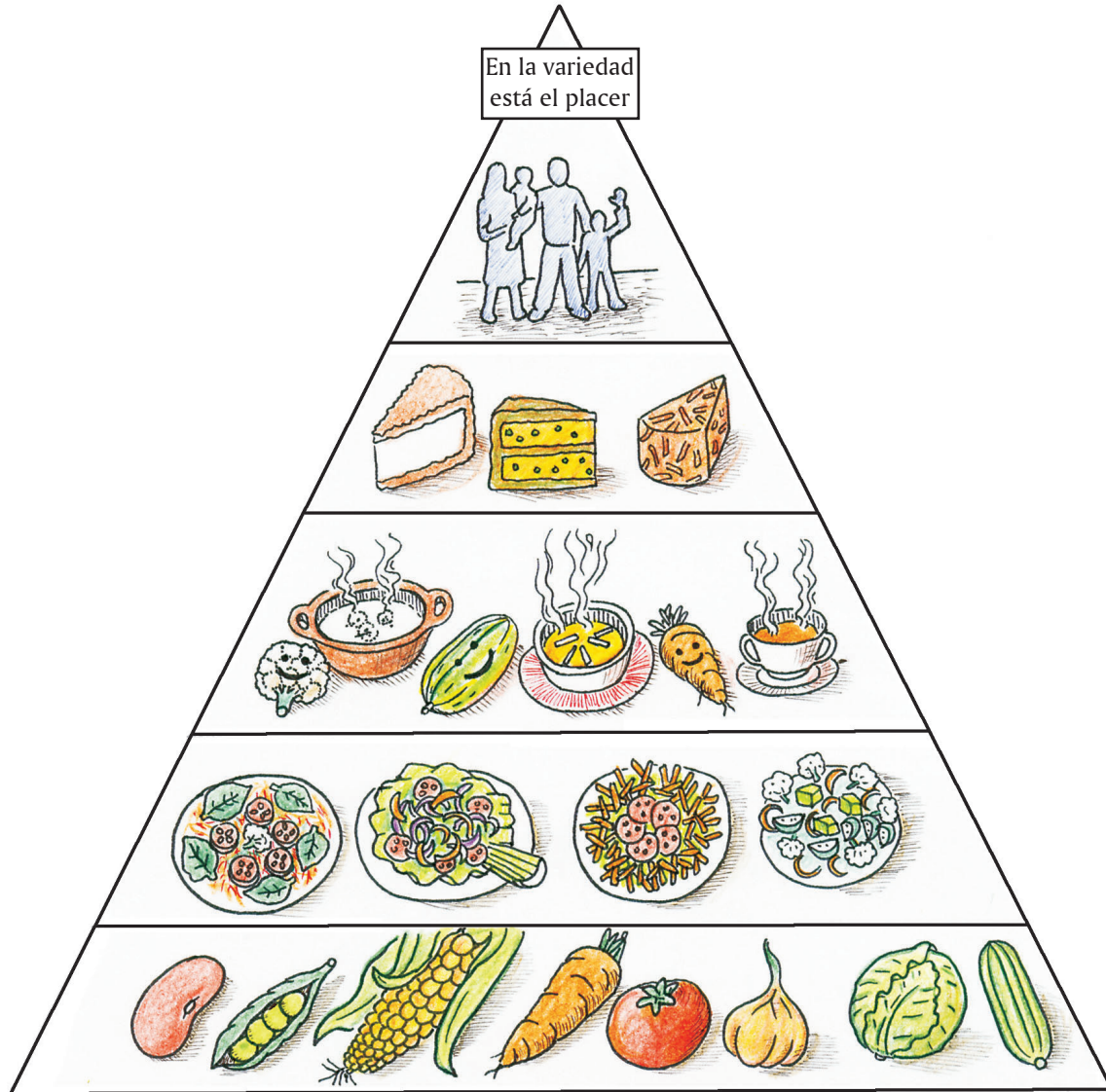


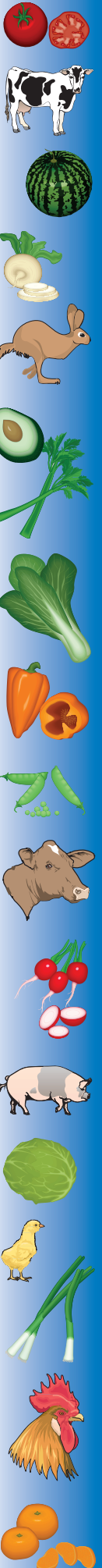
# Unidad 2

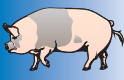
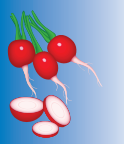
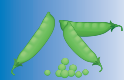
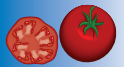
## VARIEDAD DE ALTERNATIVAS PARA NUESTRA ALIMENTACIÓN



### Estándar:

- Aprovecho la diversidad de productos de la finca para variar la alimentación.





# GUÍA 1

## VARIAR PARA CONSUMIR ME HACE SENTIR FELIZ



### Logro:

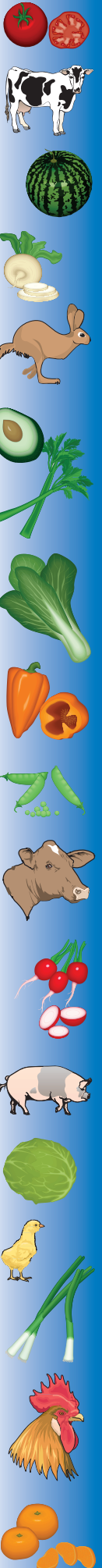
- Identifico los usos que se pueden dar a los productos para variar su presentación y forma de consumo.

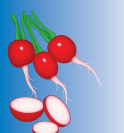
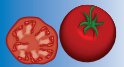
## A vivencia



Con nuestro profesor

Recordemos un poco acerca de la técnica del debate como una estrategia importante para aprender a participar y para adquirir aprendizajes.





1- Organizamos un debate acerca de la gran diversidad de productos que hay en nuestras fincas para variar la alimentación y el uso que se les da a éstos. Para ayudarnos en el debate tenemos en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Es variada nuestra alimentación? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Consumimos nosotros todos los alimentos que nuestra mamá nos prepara?
- ¿Cuáles son los productos que tenemos en la finca pero que no nos gusta consumir?
- ¿Antes de existir el proyecto de “Escuela y seguridad alimentaria”, nos habíamos interesado por conocer sobre la importancia de la alimentación?
- ¿Si consumiéramos las verduras en las diferentes formas en que se nos presenta en la pirámide con la que se inicia esta unidad, creen ustedes que se consumirían más? ¿Por qué sí o por qué no?

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

## Bundamentación científica



### En equipo

1. Leemos el contenido científico de nuestra guía, prestando mucha atención y turnándonos para dar oportunidad a todos los integrantes del equipo.

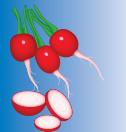
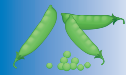
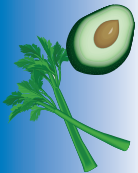
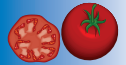
## IMPORTANCIA DE VARIAR EN LA ALIMENTACIÓN



Como puedes observar en la anterior ilustración, todos los hombres, mujeres, niños y niñas que allí se encuentran, se observan muy contentos, y tal pareciera que no existiera en ese momento ningún otro afán que el de disfrutar el mejor de los espacios "LA ALIMENTACIÓN". Y es que es indiscutible, todos los seres humanos para sobrevivir y conservarse en excelentes condiciones físicas y psíquicas necesitan de una sana, equilibrada, pero además variada alimentación, ya que el desarrollo de sus actividades bien sea intelectuales, físicas, de recreación, de placer, de oración requiere de energía y ésta es proporcionada a través de la alimentación.

Los antiguos afirmaban que primero vivir y luego filosofar y que para vivir era necesario comer, y de hecho una de las principales actividades que ellos realizaban era ir de sitio en sitio, en búsqueda de lugares que les suplieran sus necesidades alimenticias para poder vivir, por eso se dedicaban a la caza de animales y a la elaboración de alimentos con lo que hubiera a su alrededor. A medida que el hombre fue evolucionando, fue descubriendo la magia de la naturaleza y el innumerable potencial de riquezas que tenía y que podían ser consumidas. Fue así, como poco a poco se fueron quedando en determinados sitios ya que éstos les ofrecían





durante casi todas las épocas del año productos que, gracias a su imaginación y creatividad, podían preparar y comer de diversas formas.

Es así como los seres humanos van dando respuesta a la urgente necesidad de saber acerca de los cambios de la naturaleza y la que lo rodea y sobre todo, a conocer diferentes formas para suplir su necesidad primaria, alimentarse.

De la relación íntima que el hombre fue estableciendo con la naturaleza, descubrió que era ella quien le dotaba absolutamente de todo cuanto necesitaba para subsistir. Veámoslo en términos generales:

Carnes y huevos.

Leche y derivados.

Cereales.

Raíces y tubérculos.

Hortalizas, frutas y azúcares.

Leguminosas y oleaginosas, grasas y aceites.

Parecen nombres inventados por los actuales pensadores, pero verdad que no. Son las fuentes que han existido siempre en la naturaleza y las que nos han ofrecido una sana y nutritiva alimentación. Preguntémosnos entonces ¿Qué ha pasado? ¿Por qué los datos estadísticos nos hablan de hambre y de muerte? ¿Por qué nuestras fincas parecen desiertos áridos de vida? ¿Por qué razones casi todo lo que consumimos es necesario comprarlo? ¿Por qué la plata ya no alcanza para nada? ¿Por qué todos los alimentos son tan costosos? Podríamos seguir preguntándonos, y muy posiblemente no tengamos respuestas, si continuamos conformes con lo que nos llega, si no nos movemos a diversificar nuestras fincas, si nos vamos por la vía fácil de comprarlo todo cuando haya plata, si dejamos que sean unos pocos quienes exploten nuestra mayor riqueza “LA NATURALEZA” o, si simplemente decimos, **es que aquí no se puede**. Todo se puede y este proyecto ya ha dado muchas fórmulas. Lo que se necesita ahora, es actuar unidos en familia, en comunidad. ¡Ánimo pues!. Es hora de aprender a variar y a aprovechar todos los recursos que la naturaleza nos ofrece para nuestra alimentación.



### En equipo

2. Leemos los siguientes datos importantes sobre la ahuyama y algunas recetas elaboradas con base en ahuyama. Recordemos que era la exquisitez del día del restaurante de la ilustración.



La ahuyama es una hortaliza que hace parte de la familia de las cucurbitáceas, es conocida también como zapallo, crece como planta rastrera y en algunos lugares se extiende como si fuera maleza. Su fruto tiene un alto contenido nutricional, representado en proteínas, calorías, calcio, hierro y vitamina A. También puede utilizarse la flor en algunas recetas, entre ellas la tortilla.

### JUGO DE AHUYAMA

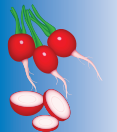
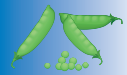
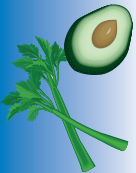
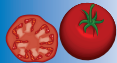
#### Ingredientes:

Ahuyama pequeña, panela en polvo o miel, astilla de canela, leche.

#### Preparación:

Pele la ahuyama, quítele las semillas, parta en trozos, ponga a cocinar en agua a fuego lento, con la canela. Cuele y licúe la pulpa, la leche y la panela o la miel.





## **TORTA DE AHUYAMA**

### **Ingredientes:**

1 ahuyama,  $\frac{3}{4}$  de harina de trigo, 4 huevos, 1 taza de azúcar,  $\frac{1}{2}$  Libra de mantequilla.

### **Preparación:**

Cocine la ahuyama hasta quedar blanda y licúela. Aparte en un recipiente mezcle el azúcar, la mantequilla y los huevos hasta formar una masa suave, luego agregue la ahuyama licuada y la harina y llévela al horno.

## **DULCE DE AHUYAMA**

### **Ingredientes:**

Ahuyama, panela y clavos

### **Preparación:**

Pele la ahuyama y pique en trozos. Cocine un poco y agregue la panela con la canela y los clavos, siga cocinando hasta que cale.

## **POSTRE DE AHUYAMA**

### **Ingredientes:**

1 ahuyama pequeña, panela en polvo o azúcar, leche, pasas, gelatina sin sabor y crema de leche.

### **Preparación:**

Prepare un jugo con ahuyama en leche, como se indicó anteriormente. Aparte disuelva gelatina sin sabor en agua fría y colóquela al baño María. Licúe nuevamente el jugo agregando la gelatina sin sabor y la crema de leche suavemente. Envase en moldes individuales o en un molde grande, lleve a la nevera y decore con pasas.

## **CREMA DE AHUYAMA**

### **Ingredientes:**

1 Ahuyama pequeña, papa criolla (opcional), aliños, sal y mantequilla.

### **Preparación:**

Cocine la ahuyama, con la papa criolla, la sal y los aliños. Deje enfriar y licúe en la misma agua agregando la leche. Ponga a hervir y agregue una



cucharadita de mantequilla. Sirva bien caliente y, si lo desea, decore con papitas en fosforitos con crema de leche.

### COMPOTA DE AHUYAMA

#### Ingredientes:

Azúcar o miel, canela, leche, mantequilla.

#### Preparación:

Pele y cocine la ahuyama con el azúcar y la canela en poquita agua. Deje enfriar y escurra la cocción. Mezcle la ahuyama ya cocida con un pocillo de leche y lleve nuevamente al fuego revolviendo constantemente. Cuando empiece a espesar agregue una cucharadita de mantequilla, deje hervir unos minutos más y envase las porciones. No debe almacenarse por mucho tiempo si no se le ha practicado el debido proceso de conservación.

*MANTENER EL EQUILIBRIO DE LA NATURALEZA NOS AYUDA  
A TENER ALIMENTOS VARIADOS PARA TODOS LOS DÍAS.  
SI SIEMBRAS PODRÁS COSECHAR*

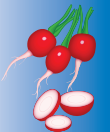
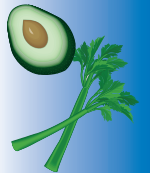
*Presento las actividades desarrolladas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*

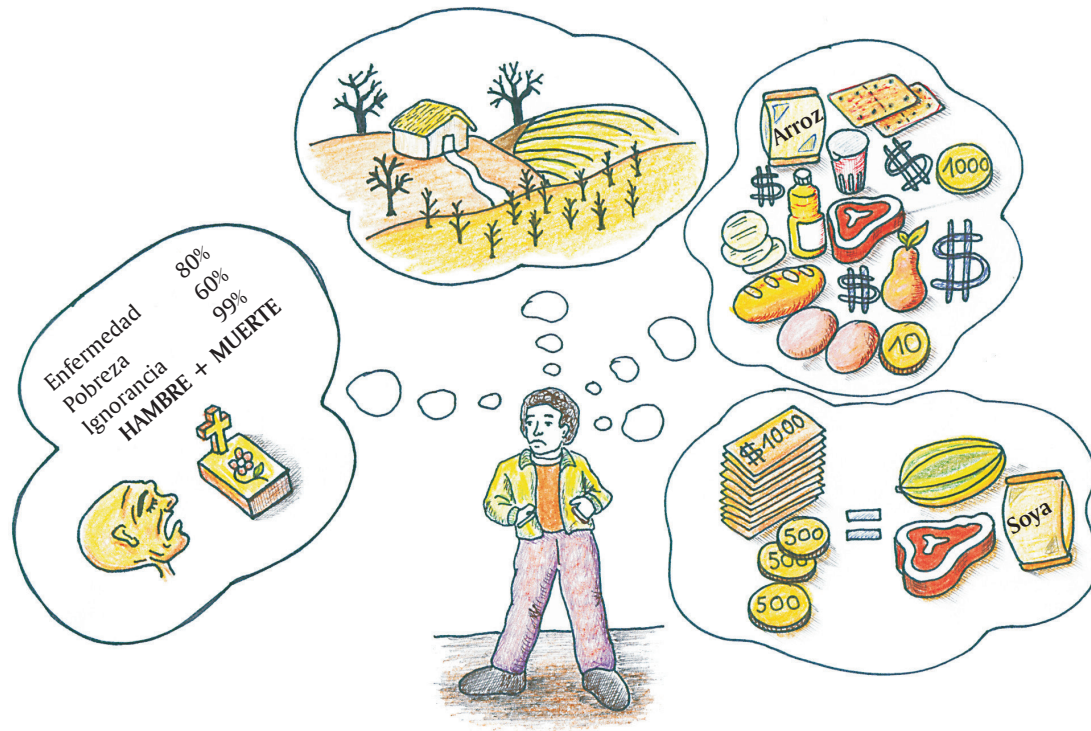
## C actividades de práctica



Solo

1. Observo las siguientes ilustraciones.





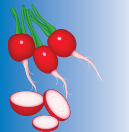
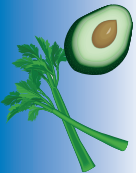
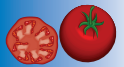
- Establezco cuáles de ellas describen los interrogantes planteados en la fundamentación científica.
- Escribo en mi cuaderno por lo menos tres razones para cada una, que me digan por qué está ocurriendo eso en Colombia.



### En parejas

2. Escojo a uno de mis compañeros o compañeras para que conformemos la pareja.
  - Cada pareja se va a inventar una receta muy nutritiva con uno de los siguientes productos.
  - Yuca, bore, ahuyama, papaya, guayaba, naranja, limón, pollo, carne de res, tomate, maíz, pescado, café, repollo, mafafa, arracacha.

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



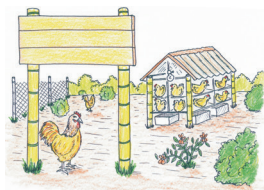
# D

## actividades de aplicación



### En familia

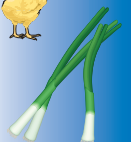
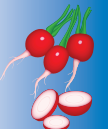
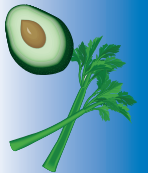
1. El próximo fin de semana preparamos la receta que hemos inventado, en casa de una de las dos personas que conforman la pareja, para que compartamos con nuestras familias.
  - Recuerda que la receta es inventada, escribes la receta en tarjetas de cartulina de 10 x 15 cm, las leemos ante los demás compañeros para que ellos escriban las que más les llaman la atención y las colocamos en el CRA de Seguridad Alimentaria en la carpeta “NUESTRAS RECETAS”.



### Nuestro proyecto

2. Continuemos el desarrollo de nuestro proyecto de 7° grado “**EL GALPÓN DE LA ALIMENTACIÓN**”.
  - Realizamos todas las labores de higiene a nuestros galpones.
  - Observamos el estado de desarrollo de los pollos, los pesamos y anotamos en la tabla de registro su peso.
  - Cuánto alimento han consumido, para que hagamos cálculos del tiempo en que podrían estar listos para inventar nuestras propias recetas.

*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.

Lined writing area consisting of 20 horizontal red lines for notes.

