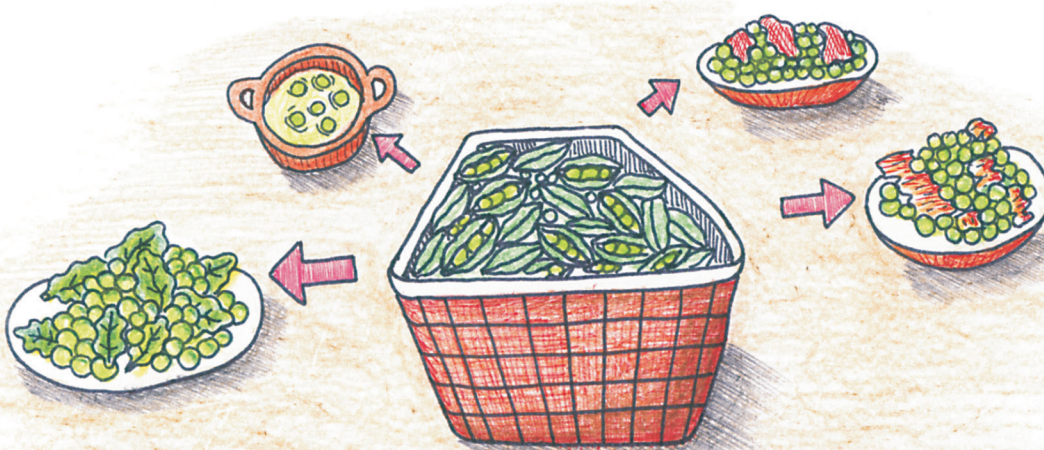


GUÍA 2

CUANDO BIEN COMBINAMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN MEJORAMOS



Logro:

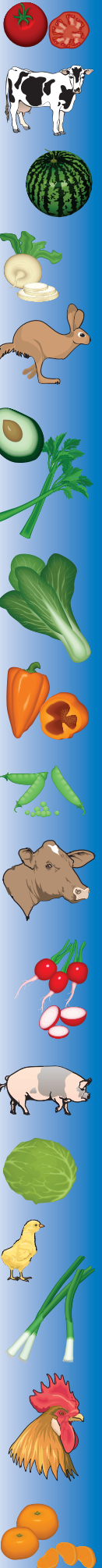
- Identifico fórmulas que amplían y mejoran la elaboración de alimentos.

A vivencia



En equipo

- 1- Resolvemos en nuestro cuaderno la siguiente apetitosa sopa de letras, identificando los alimentos nutritivos que en ésta se esconden. ¡Encuéntralas! Están escritas al derecho y al revés también, en forma horizontal, vertical y diagonal.





- Son 10 los alimentos que debes descubrir.

B	C	I	A	J	E	V	R	A	U
O	J	A	I	P	G	S	C	N	M
U	S	U	R	P	A	N	E	L	A
T	Q	D	O	E	T	A	M	O	T
I	Y	F	H	U	E	V	O	P	V
Z	A	B	A	Y	A	U	G	J	E
D	O	P	N	S	Y	U	C	A	N
J	Ñ	Ñ	A	O	K	H	R	Q	R
R	M	D	Z	P	I	F	D	U	A
L	E	C	H	E	A	Z	T	Y	C



Solo

- Después de haber encontrado las palabras relacionadas con alimentos, escribo en el cuaderno de Escuela y Seguridad Alimentaria ejemplos de las formas en que usualmente en nuestra casa se preparan alimentos con cada uno de estos productos. Ej: Arveja: en crema, sopa, ensalada, con carne picada, tortas, pasteles, tamales, empanadas

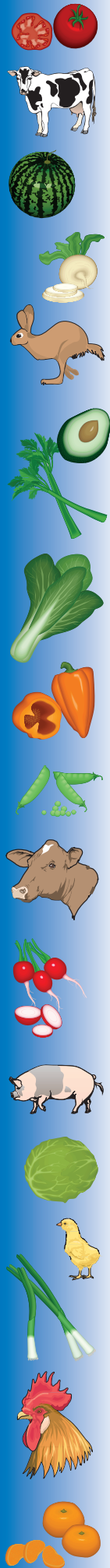
Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

Bundamentación científica



En equipo

- Leemos atentamente el siguiente texto. Recordemos tener buena entonación y puntuación.



RECUPERACIÓN DE SABERES

El modelo actual de alimentación que invita siempre a comprar en las tiendas y supermercados, lleva a un olvido de toda la riqueza alimentaria que se puede tener en las fincas y que constituyó la comida y la despensa de los antepasados.

Ese mismo modelo ha llevado a despreciar algunos productos como cidra, chachafruto, arracacha, bore etc., que se han calificado como “alimento de pobres”. Sin embargo, con ellos se han alimentado varias generaciones y culturas del mundo entero.

Por ello, el rescate de productos tradicionales está inscrito en la dinámica de recuperación de saberes y usos existentes alrededor de los recursos disponibles, y que están amenazados por propuestas tecnológicas que no reconocen el papel de las comunidades campesinas e indígenas.

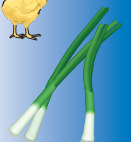
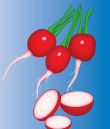
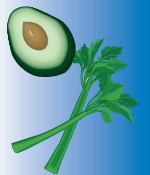
Para elaborar recetas se debe tener en cuenta las proporciones indicadas, y así obtener una deliciosa comida con las cantidades y mezclas sugeridas. También es muy importante conocer exactamente el peso o la proporción con la que se preparan las recetas, para que tengan la cantidad de ingredientes requeridos y así su sabor, preparación y tiempo de cocción sea el óptimo.

Porciones, cantidades y medidas de alimentos

El número y tamaño de las porciones de los alimentos se debe ajustar a la edad, sexo, actividad, estado fisiológico de cada persona.

A veces resulta difícil calcular los tamaños de las porciones. Una porción de un alimento determinado puede expresarse en tazas, onzas o cucharadas.

Para muchas personas, escoger la porción apropiada de alimentos es uno de los pasos más significativos que pueden tomar para comer de una manera más saludable. Afortunadamente y con un poco de práctica,



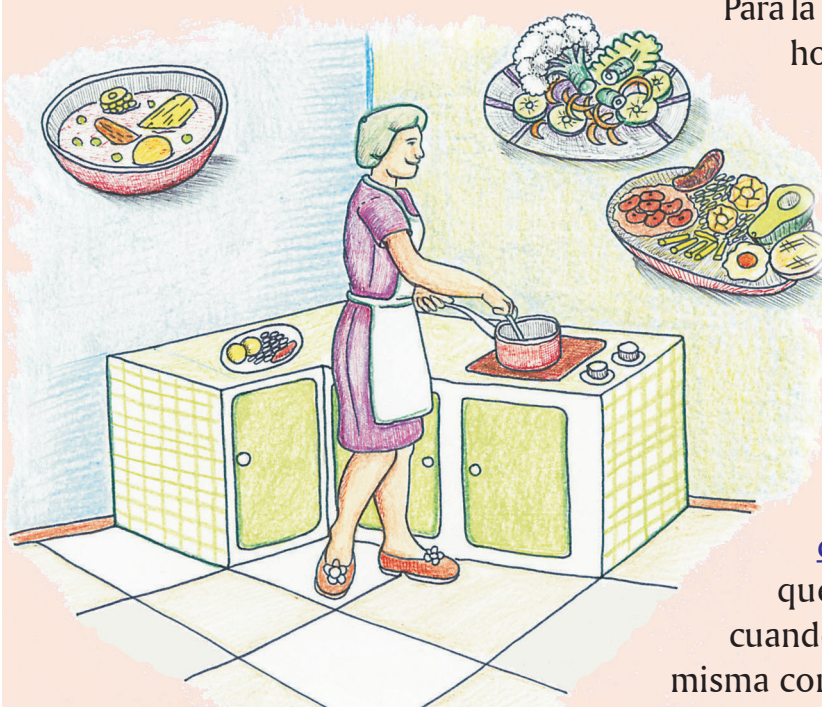


se puede mejorar esta precisión. No es necesario medir toda la comida que se consume diariamente, por ejemplo, el puño cerrado equivale perfectamente a una taza de medir.

Algunas medidas usuales en la preparación, equivaldrían a:

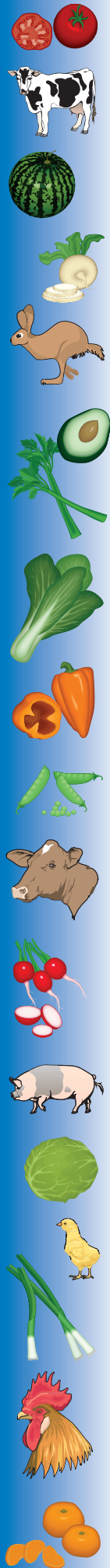
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas (340 gramos) en términos de líquido, equivale al tamaño de una gaseosa en lata, o sea 340 ml.
- 1 taza (226 gramos) de alimentos, equivale al tamaño de un puñado grande.
- $\frac{1}{2}$ taza (113 gr) de alimentos equivale a medio puñado grande.
- pocillo (240 cc. u 8 onzas) 1 onza equivale a 30 cc.
- cucharada sopera rasa (15 cc. o ml.).
- cucharadita pequeña (5 cc. o ml.).

Combinación de los alimentos



Para la correcta nutrición del hombre, no basta con saber la cantidad, calidad y variedad de los alimentos que se han de consumir, sino que es sumamente importante conocer también el grado de compatibilidad que existe entre ellos cuando se mezclan en una misma comida.

A diario y erróneamente, se introduce en la dieta combinaciones de alimentos que en muchas ocasiones conllevan a una nutrición incorrecta, y por lo tanto, a que se produzcan condiciones químicas inadecuadas



en el cuerpo. Esto hace que la fabricación y acumulación de productos que acaban en ácidos, por la digestión y el metabolismo, aparezcan en cantidades superiores a las que el cuerpo puede eliminar y se produce un estado de «acidez» o «autointoxicación» que conduce a una disminución de los niveles de la reserva alcalina vital del cuerpo.

Alimentos incompatibles

- **Ácidos con almidones:** deben consumirse en comidas separadas, ya que los ácidos destruyen, parcial o totalmente, los almidones, ejemplo: tomates muy ácidos con papas, arroz o pan. En caso en que se decida realizar esta combinación, se debe agregar una grasa (aceite) para demorar la digestión, y de esta forma, lograr cierta tolerancia.
- **Proteína magra con almidones:** Las proteínas son asimiladas en un medio ácido y los almidones en un medio alcalino. Por lo tanto, no deben ser mezclados. Por ejemplo, el pan con queso o pollo, pueden producir acidez o flatulencias.
- **Leche:** Combina mal con casi todos los alimentos. Por su contenido proteico y graso a la vez, se complementa con cereales y féculas. Debe recordarse que la capacidad de asimilación de la leche disminuye a partir de los 7 años de edad, ya que en este tiempo desaparece la secreción de una enzima digestiva, a nivel del estómago, llamada renina, la cual actúa sobre la caseína de la leche y la coagula.

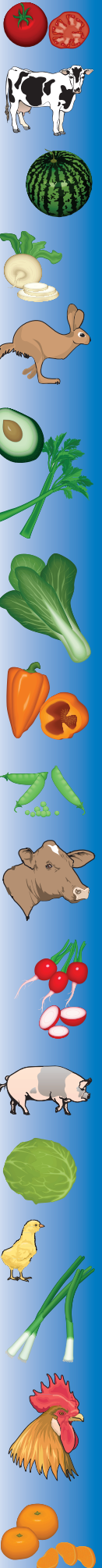
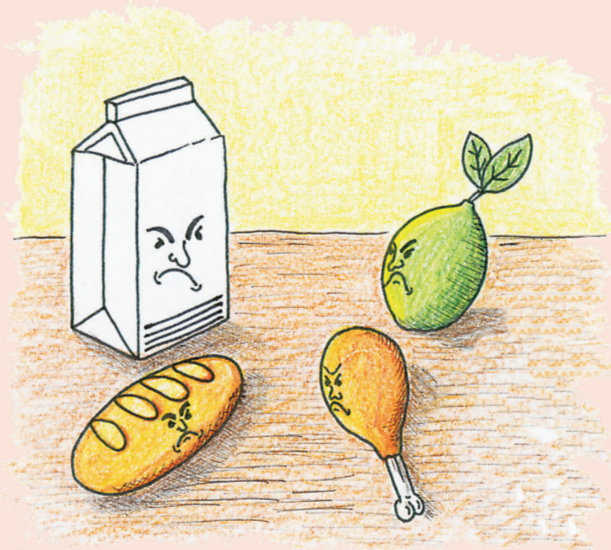




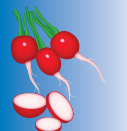
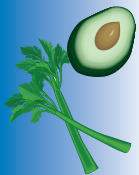
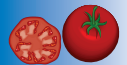
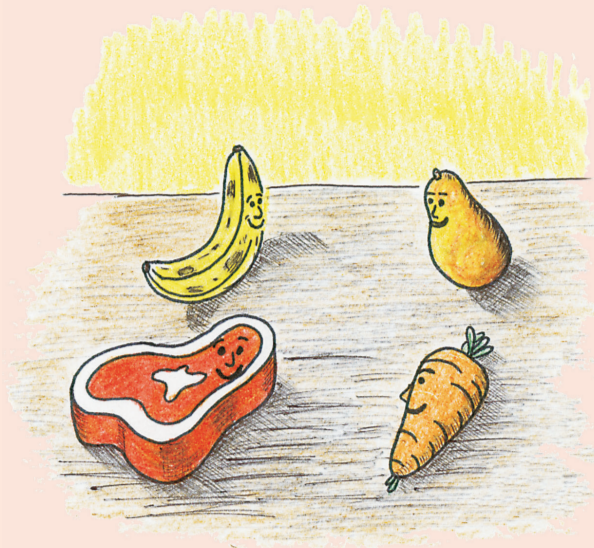
TABLA DE COMPATIBILIDAD

		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Frutas ácidas y semi-ácidas	B	M	R	M	M	M	M	M
2	Frutas dulces y semi-dulces	M	B	M	M	R	M	R	M
3	Frutas oleaginosas	B	M	M	B	M	M	M	M
4	Hortalizas en general	M	M	B	B	B	B	R	R
5	Cereales y derivados	M	R	R	B	M	M	R	M
6	Leguminosas	M	M	M	B	M	M	M	M
7	Lácteos: yogur y queso	M	R	M	R	R	M	B	M
8	Huevos	M	M	M	R	R	M	M	B

B = combinación buena. M = combinación mala. R = combinación regular.

Alimentos compatibles

- **Frutas:** todas pueden combinarse entre sí, excepto las muy ácidas con las muy dulces, por ejemplo, el plátano con la naranja.
- **Hortalizas con proteínas:** son una excelente combinación.
- **Hortalizas con almidones:** también es recomendable esta asociación, ya que los vegetales facilitan la digestión de los almidones.
- **Hortalizas con grasas:** es una buena combinación. La grasa hace lenta la digestión de las hortalizas.



CONCLUSIONES

Muchos de los hábitos alimentarios que tenemos hoy en día son incorrectos, y aunque no notemos sus efectos de inmediato, van produciendo alteraciones químicas en el organismo, que a la larga conducen al desequilibrio del estado de salud.

Por todo lo anterior, es necesario y primordial promover hábitos alimentarios en los niños y niñas que garanticen una asimilación nutricional óptima, para de esta forma prevenir y controlar muchas enfermedades.

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

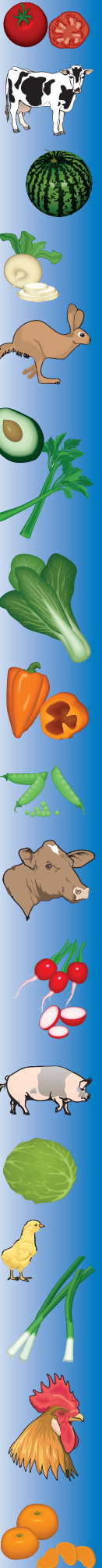
C actividades de práctica



Solo

- 1- Con base en la tabla de compatibilidad que se presenta en la Fundamentación científica, realizamos la siguiente actividad.
 - Tomo un alimento de cada grupo y enfrente de éste hago dos columnas y determino con qué alimentos son compatibles y con cuáles no.
- 2- Busco en el diccionario el significado de las palabras que se encuentran resaltadas en la Fundamentación científica.

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





D

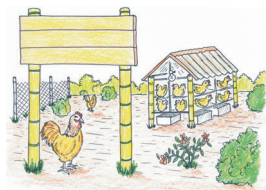
actividades de aplicación



Con mi familia

1. Socializamos a nuestra familia la información recibida en la fundamentación científica “**Porciones, cantidades, medidas de alimentos**”, “**Combinación de Alimentos**”, y desarrollamos los siguientes puntos:

- En nuestro cuaderno describimos una minuta alimenticia que hayamos consumido esta semana en casa.
- Preguntamos a la persona encargada de preparar los alimentos, las porciones requeridas para la preparación de cada uno de los que consumió la familia.
- Teniendo como base la Tabla de Compatibilidad de Alimentos, identificamos el grado de compatibilidad de los alimentos consumidos en la minuta descrita.



Nuestro proyecto

2. Continuando con el desarrollo del nuestro proyecto de grado séptimo “**EL GALPÓN DE LA ALIMENTACIÓN**”, vamos a desarrollar las siguientes actividades:

- En nuestro cuaderno, describimos una forma en la que usualmente se consuma el pollo en casa.



- Consultamos con un vecino otra forma en la que consumen el pollo y la anotamos en el cuaderno.
- Determinamos con qué otros alimentos consumimos el pollo y definimos si esta combinación es correcta o no.
- Continuamos registrando el peso que han ganado los pollos y la cantidad de alimento suministrado.

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

