

Guía diseñada por el equipo de padrinos.
Área de Educación Comité de Cafeteros de Caldas.
Material de prueba.

Guía No 1.

¡UN RECORRIDO POR LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA DE NUESTRO DEPARTAMENTO!



Indicadores.

Conceptual: reconozco la variedad de alimentos que se pueden producir en los pisos térmicos del departamento de Caldas y su aporte en la sana alimentación y nutrición de las familias.

Procedimental: propongo estrategias para producir alimentos, de acuerdo al piso térmico de mi región que contribuyan a mejorar la nutrición y alimentación de las familias.

Actitudinal: valoro la variedad de climas de mi departamento y su importancia para la producción de alimentos.

¡Hola! Soy Zanahorio y te voy a acompañar en este diverso mundo de los alimentos.



A. ACTIVIDAD BÁSICA.

TRABAJO CON MI FAMILIA.

Vamos a jugar “El Stop de los alimentos”.

1. Realizamos el juego “El Stop de los alimentos”, teniendo en cuenta las siguientes orientaciones.
 - a. Dibujamos la siguiente tabla en el cuaderno.
 - b. Uno de los integrantes de la familia dirá una letra del abecedario.
 - c. Tenemos un minuto para llenar la tabla del Stop, con palabras que inicien con esa letra (el integrante de la familia que diga la letra, controlará el tiempo).
 - d. Ganará la persona que tenga las palabras bien escritas y que sean coherentes.
 - e. Jugaremos 4 rondas.

Nombre del jugador:					
Letra.	Municipio.	Vereda.	Fruta.	Animal.	Apellido.

2. Con base al juego del “Stop de los alimentos” Reflexionamos alrededor de la siguiente pregunta.
 - a. ¿Qué tanto conocemos acerca de las costumbres y tradiciones de nuestro departamento?

TRABAJO INDIVIDUAL.

3. Diligencio la siguiente tabla en mi cuaderno, teniendo en cuenta las siguientes orientaciones.

Guía diseñada por el equipo de padrinos.
Área de Educación Comité de Cafeteros de Caldas.
Material de prueba.

- A cada una de las zonas de la columna izquierda, le ubico con una flecha los municipios de la columna derecha que creo corresponda.
- En la última columna, escribo el clima que creo se da en estos municipios.



Zona.		Municipios.	Clima.
Oriente.		Riosucio. Supia. Risaralda.	
Norte.		Manizales. Neira. Palestina.	
Occidente.		Manzanares. Marquetalia. Dorada.	
Centro.		Aguadas. Pacora. Salamina.	

TRABAJO CON EL DOCENTE.

- Presento mis evidencias al docente para que las valore y me de sus aportes.


Que divertido es jugar con nuestros conocimientos. Te invito a aprender mucho más en la fundamentación.



B/C. CUENTO PEDAGÓGICO Y PRÁCTICA.


TRABAJO INDIVIDUAL.

1. Realizo la lectura del siguiente dialogo entre cebollina y zanahorio y tomo apuntes de las ideas principales.




Hola, mucho gusto.
¿Cómo te llamas?


Mi nombre es
Cebollina.




Hola cebollina,
el gusto es mío,
yo me llamo
Zanahorio.



Ok. Zanahorio. ¿Qué
tanto sabes de la
diversidad alimentaria
del departamento de
Caldas?



Jimmmm...
la verdad,
muyyyy
poco, y tú.



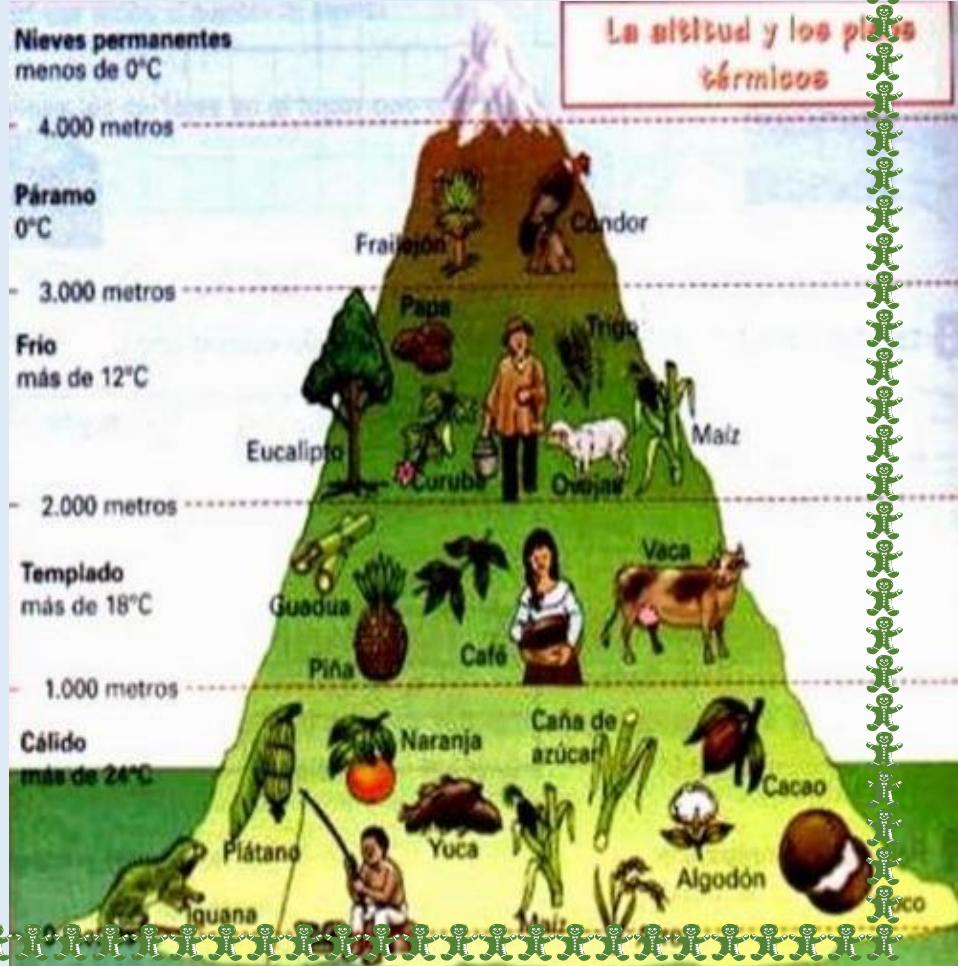
Yo se algo, te voy a ilustrar lo
grandes y ricos que somos
acá.

Guía diseñada por el equipo de padrinos.
Área de Educación Comité de Cafeteros de Caldas.
Material de prueba.

Para iniciar te quiero contar que Caldas es un departamento con 27 municipios y tenemos diversidad de pisos térmicos.

Los pisos térmicos, son un sistema de medida que nos permite definir la temperatura de una zona, de acuerdo a la altura sobre el nivel del mar en que se encuentre.

Guauuuu, que interesante. ¿Y cómo se clasifican?



Guía diseñada por el equipo de padrinos.
Área de Educación Comité de Cafeteros de Caldas.
Material de prueba.

Uyyy que bueno saber todo esto, de esa manera me doy cuenta que, por ejemplo; la Dorada que está en la zona oriente del departamento tiene un piso térmico cálido y Manizales que está en el centro tiene un piso de nieves perpetuas.



2. Teniendo en cuenta el diálogo de Cebollina y Zanahorio diligencio la siguiente tabla con la información del lugar donde vivo:

Municipio	Vereda	Piso térmico	Temperatura	Alimentos que se producen



Uyyy si cuéntame, dale.

Bueno Cebollina yo también se unas cositas y te las voy a contar.



Los alimentos que producimos de acuerdo a los pisos térmicos tienen un aporte nutricional que nos ayudan a tener una vida sana.

Guía diseñada por el equipo de padrinos.
 Área de Educación Comité de Cafeteros de Caldas.
 Material de prueba.



Muy bien mira, en esta tabla te presento los alimentos que se pueden producir en Caldas y sus aportes nutricionales.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE CONTIENE	NUTRIENTES Y FUNCIONES
Primer Grupo: Cereales y derivados, raíces, tubérculos y plátanos.	Arroz, maíz, trigo, cebada, pan, arepa, tostadas, galletas, arracacha, papa, plátano, guineo.	Carbohidratos: le dan al organismo la fuerza y energía para realizar actividades físicas. Fibra: contribuye a una buena digestión.
Segundo Grupo: Verduras, hortalizas y leguminosas verdes.	Zanahoria, remolacha, ahuyama, tomate, pepino, espinaca, lechuga, repollo, arveja verde y fríjol verde.	Vitamina A: para una visión y piel sana. Vitamina C: ayuda a cicatrizar las heridas. Vitaminas del complejo B: regulan algunas funciones del organismo. Vitamina K: sirve para la coagulación.
		Minerales: ayudan a la formación de huesos, dientes y al funcionamiento de los músculos. Además contribuyen al funcionamiento del sistema circulatorio, respiratorio y nervioso. Fibra.
Tercer Grupo: Frutas.	Guayaba, tomate de árbol, manzana, banano, curuba, mandarina, naranja, piña, granadilla, mango, zapote, papaya, mora.	Vitaminas A y C. Minerales y Fibra.

Guía diseñada por el equipo de padrinos.
 Área de Educación Comité de Cafeteros de Caldas.
 Material de prueba.

Cuarto Grupo: Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.	Carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún, sardina, jamón, mortadela, huevo, frijol seco, arveja seca, garbanzo, blanquillo, lenteja, habas, bienestarina, carne.	Proteínas: ayudan a crecer, a formar los huesos, músculos, tejidos y a adquirir defensas. Hierro: evita la anemia. Vitaminas del complejo B. Fibra.
Quinto Grupo: Lácteos	Leche, queso, yogurt, kumis.	Proteínas. Calcio: ayuda a la formación y mantenimiento de huesos y dientes, ayuda a la contracción de los músculos como el corazón.
Sexto Grupo: Grasas.	Aceite, mantequilla, margarina, mayonesa, aguacate, maní, crema de leche, coco.	Grasas: aportan energía, regulan la temperatura del cuerpo, protegen los órganos contra golpes y ayudan a transportar y asimilar las vitaminas A, D, E y K.
Séptimo Grupo: Azúcares y dulces	Azúcar, panela, miel, arequipe, bocadillo, chocolate, caramelos, gelatina, helados, mermeladas.	Carbohidratos: se asimilan rápidamente y aportan energía.

Pongo en juego mi creatividad.

3. Elijo un alimento que se produzca en mi vereda y realizo un plegable en el que explique:
 - a. Piso térmico en el que se produce.
 - b. Temperatura.
 - c. Grupo de alimentos al que pertenece.
 - d. Nutrientes y funciones



Superrrr, gracias también a ti, hoy aprendí mucho sobre los pisos térmicos y los alimentos que se siembran en cada uno.



Que felicidad, ya se como alimentarme sanamente, muchas gracias señor Zanahorio.

Guía diseñada por el equipo de padrinos.

Área de Educación Comité de Cafeteros de Caldas.

Material de prueba.

4. Ubico en el mapa de Caldas el municipio en el que habito con un círculo, los municipios de la zona norte con un rectángulo, zona centro con un cuadrado, zona occidente con un pentágono y los del oriente con un hexágono.



5. Hago un listado de los ríos que pasan por mi municipio.

TRABAJO CON EL DOCENTE.

6. Presento y sustento el trabajo realizado al docente y estoy atento a sus recomendaciones.

D. APLICACIÓN.

TRABAJO EN FAMILIA.

1. proponemos estrategias para producir alimentos, de acuerdo al piso térmico de nuestra región y que contribuyan a mejorar la nutrición y alimentación de las familias.



Guía diseñada por el equipo de padrinos.

Área de Educación Comité de Cafeteros de Caldas.

Material de prueba.

2. Elaboramos una cartelera acerca de las culturas, costumbres y tradiciones de un municipio diferente al nuestro y la compartimos con el docente y los compañeros en la próxima clase.

Bibliografía.

[Guías de interaprendizaje de Escuela y Seguridad Alimentaria de los grados 4° y 5° de la Alianza de Educación Rural con Escuela Nueva.](#)

[Lineamientos y estándares básicos de competencias en Ciencias Naturales y Ciencias Sociales.](#)

https://www.mep.go.cr/sites/default/files/recursos/recursos-interactivos/clima_tiempo/pdf/pisos_termicos.pdf

www.google.com/search?q=alimentos+animados+para+niños&rlz=1C1CYCW_enCO893CO907&oq=alimentos+animados

<https://www.google.com/search?q=mapa+de+caldas+con+la+produccion+de+agricola+por+municipios&rlz>