



5° y 6°
26 DE
OCTUBRE

Ciencia y Tecnología

Competencia: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

Capacidad:

- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.
- Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.

Evidencia:

Explica, a través de un texto con dibujos, los efectos del consumo de alimentos en la salud.

Criterios

Utiliza información con respaldo científico que investiga por su cuenta, o que recibe en la sesión, para realizar su explicación.

Realiza su explicación a partir de actividades cotidianas.

Sesión: Explicamos los efectos de la alimentación en el estado de salud

Comienza con un desayuno apetitoso y saludable



Finaliza tu día con una comida completa.

Recuerda que las comidas rápidas no tienen el contenido nutricional apropiado



UNA BUENA ALIMENTACIÓN
PARA MEJORES EFECTOS SALUDABLES

Continúa tu plan alimentario incluyendo dos refrigerios nutritivos:

Uno en la mañana y uno en la tarde



Recuerda que el almuerzo es una comida principal que debe contener TODOS los grupos de alimentos

Nunca lo reemplaces por comida ligera o incompleta



¿Qué aprenderemos?

Queridos niños y niñas nuestra Sesión de hoy es: **Explicamos los efectos de la alimentación en el estado de salud.**

¿Cuál es nuestro propósito?

Niños y niñas tenemos el **siguiente propósito. Explicar los efectos de la alimentación en el estado de salud.**

¿Cómo lo haremos? Actividades

Primero: Escucharán un diálogo y plantearán respuestas a una pregunta.

Segundo: Elaborarán un plan para la búsqueda de información.

Tercero: Identificarán conceptos y los relacionarán en ideas

Cuarto: Elaborarán un texto y gráficos que expliquen por qué el consumo de alimentos tiene efecto en el estado de salud.

Planteamos la situación problemática

✚ Leemos el mensaje de Andrés.

Ayer en familia escuchamos un programa de radio que le habían recomendado a papá. Una representante de la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura sería entrevistada. En la entrevista se mencionaba que, la población en el mundo se enfrenta a la desnutrición, anemia, sobrepeso, obesidad, intoxicación por uso de pesticidas ocasionando un gran problema de salud.

Planteamos la siguiente pregunta

Excelente pregunta y será muy importante y necesario que nuestros niños y niñas nos ayuden a responderla e inicien su indagación

¿Sí, ¿consumimos alimentos nutritivos? ¿Serán buenas las condiciones de higiene en la venta y preparación de alimentos?

¿Por qué el consumo de alimentos puede afectar nuestra salud?

✓ Ahora plantearan una respuesta a la interrogante desde sus saberes previos.



Buscamos información

¿Cómo lo podríamos hacer?

- ✚ **Elaboramos un plan, que nos permita orientar la búsqueda de información** para ello debemos tener en claro



¿Qué información buscarán?
 ¿Dónde buscarán la información?
 ¿Cómo se organizarán para la búsqueda de la información?



Nuestra fuente de información

- ✓ Libro
- ✓ La radio
- ✓ Revista Científica
- ✓ Un especialista
- ✓ Nutricionista o
- ✓ Un médico

Buscamos y analizamos información

Felicitaciones niños y niñas por su trabajo... pero en este momento, nosotros les ayudaremos a obtener información... ya que por la forma en que **podemos contagiarnos de la Covid-19**, tenemos que estar distanciados físicamente de las personas, por lo que no deben salir a buscar un libro u otra fuente de información que podrían necesitar.



Iniciamos con la lectura

El consumo de alimentos y sus efectos en la salud

Anoten en su cuaderno las palabras claves e ideas que les permitan identificar conceptos o ideas que sean necesario

Hoy en día se han identificado diversos problemas de salud causados por el consumo de alimentos.

Esto se origina porque al realizar esta acción, las personas no consideran el tipo y cantidad de nutrientes que necesitan, las medidas de higiene y conservación de los alimentos y actividades realizadas en la producción del alimento. Por ejemplo, una galleta tiene un proceso mayor de producción. Una forma de atender esta problemática y solucionarla, es ser responsable en el consumo de alimentos, para lo cual debemos, considerar los siguientes procesos:

- Reconocer qué alimentos cubren nuestras necesidades nutricionales y cuál debería ser la frecuencia de su consumo.

Se recomienda consumir a diario:

- Frutas como aguaymanto, papaya, camu camu, fresa, naranja ya que nos proporcionará agua, azúcar, vitaminas, minerales y nos protegerán de las enfermedades.



- Verduras, como tomate, zapallo, zanahoria, habas, pepinos, col que nos aporta agua, azúcar, vitaminas y un alto contenido de fibra, protegiéndonos de las enfermedades
- Lácteos y sus derivados, como; leche, queso, yogur contienen gran cantidad de proteína y calcio que es un mineral esencial para el desarrollo de los huesos. Nos ayudan en nuestro crecimiento.
- Grasas: como el aceite y mantequilla brindan energía y ayudan en el transporte de vitaminas, se recomienda consumir los aceites de origen vegetal. Nos brinda energía.
- Cereales y tubérculos: como; la quinua, cañihua, quíwicha, arroz, trigo y maíz y tubérculos como papa, yuca, maca, camote que aportan gran cantidad de energía por contener glúcidos.

Se recomienda consumir semanalmente, 2 a 4 veces:

- Menestras, como; lentejas, pallares, frijoles que aportan glúcidos y proteínas. Nos brindan energía.
- Carnes, pescado y huevo: Alimentos ricos en proteína, vitaminas y minerales como el hierro. Nos ayudan a crecer y fortalecen nuestros músculos y huesos.

Se recomienda además en consumo de agua de 6- vasos por día y la actividad física aproximadamente 2 horas.

b) Identificar cuáles son los hábitos de higiene y conservación de alimentos tomados en cuenta en la compra y preparación de los alimentos.

- Identificar los buenos hábitos en el manejo de alimentos, cómo el cuidar la higiene, cocinarlos bien, consumirlos rápidamente cocinados y almacenarlos cuidadosamente, lavarse las manos frecuentemente y mantener todas las superficies de contacto limpias. Evitarán enfermedades producidas por bacterias, virus, parásitos o una sustancia química dañina.



- Reconocer que, si consumimos productos de la región se acortaría la distancia entre el lugar de producción de un producto hasta el lugar de consumo, se evita la extracción y uso de combustibles, la contaminación del suelo, la conservación de la cultura y las costumbres del entorno.
- Con respecto a los establecimientos de venta, los alimentos deben cumplir con las medidas sanitarias y buenas condiciones de conservación. Para evitar las enfermedades respiratorias agudas y gastrointestinales como diarrea, gastroenteritis, afecciones al hígado y riñones.

c) Por último, reconocer que el consumo de alimentos es el reflejo del comportamiento del consumidor y es parte de un sistema que considera; una cadena de abastecimiento, entorno alimentario y el comportamiento de los consumidores, que son las elecciones que realizan las personas, tanto en el hogar como a título particular, sobre los alimentos que se adquieren, almacenan, preparan e ingieren



Planteamos algunas preguntas



+ Sobre las necesidades nutricionales:

¿Será nutritivo? ¿Qué alimentos debo consumir a diario o semanalmente? ¿Por qué?

+ Sobre la higiene y conservación:

¿Habrá sido tratado con higiene? ¿Estará en buen estado?

+ Sobre la producción:

¿Qué proceso habrá seguido desde su producción en la chacra? ¿Es un alimento que produce la región?



Plantearemos algunas preguntas que permitirán **analizar y organizar las ideas de la información compartida:**

+ ¿Qué procesos involucra el consumo responsable de alimentos?

+ ¿Qué nos sucedería si alguno de los procesos de consumo de los alimentos no se realiza de forma adecuada?

Comparamos respuestas

Evidencia del estudiante para el PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN

Niños y niñas, sobre la base información proporcionada que acaban de escuchar, comenten con su familiar la respuesta a la siguiente pregunta



¿Por qué el consumo de alimentos puede afectar nuestra de salud?

Apóyense de la familia familia

Organizarán un **listado las ideas principales** que han anotado de la información que se les ha proporcionado.





Niños y niñas, ahora van a **contrastar las ideas de su listado** con la respuesta que elaboraron al iniciar la sesión radial cuándo les preguntamos: ¿Por qué el consumo de alimentos puede afectar nuestra salud?

Escribe el texto

- ✓ Escriban el texto gráfico para describir por qué el consumo de alimentos tienen efectos en la salud.

Texto gráfico



Dialogamos en familia

A partir de la actividad realizada:	
Diferencias	Similitudes

Actividades de extensión

- ✓ Los niños y niñas de **5to y 6to grado**, identificarán los alimentos de su región y elaborarán un menú diario, describiendo cuál es el aporte (brinda energía, ayuda al crecimiento y desarrollo, protege de las enfermedades, fortalecen los huesos y músculos).

NUESTROS ALIMENTOS

ALIMENTO DE MÍ REGIÓN	MENÚ DEL DÍA	DIBUJA EL MENÚ DEL DÍA	APORTE A LA SALUD
Trigo, Habas fresco, Zanahoria, cebolla, tarwi, etc.	Solterito de Tarwi		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contribuye al óptimo desarrollo del sistema nervioso. ✓ Protege al corazón. ✓ Protege el tejido muscular. ✓ Bajo en carbohidratos, ideal para diabéticos



- ✓ Elaborarán un listado de hábitos alimenticios que les permita evitar o contraer enfermedades y qué medidas sanitarias deberían tener al momento de realizar las compras en el mercado.

Nos evaluamos

¿Cuál era el propósito del día de hoy?

¿Cuál fue nuestro producto del día?

Para el docente

Acciones del docente para el proceso de retroalimentación

- ✓ A partir del problema detectado en el mensaje de Andrés, propón una posible respuesta para esta pregunta: ¿Por qué el consumo de alimentos puede afectar nuestra salud? Utiliza tus conocimientos previos y la información que te brindan tus familiares.
- ✓ Registra en tu cuaderno un listado de palabras clave y las ideas más relevantes sobre el consumo de alimentos y sus efectos en la salud. Extrae estas ideas de la información que te brindemos en la sesión y de la que te proporcionan tus familiares. Además, para analizar y organizar mejor la información registrada, ten en cuenta las siguientes preguntas guía: ¿Qué procesos involucra el consumo responsable de alimentos? ¿Qué nos sucedería si alguno de los procesos de consumo de los alimentos no se realiza de forma adecuada?
- ✓ Elabora en tu cuaderno la versión final de tu listado. Para ello, contrasta tu respuesta inicial con tu listado de ideas principales. Ten presente que este listado será un insumo para elaborar un texto con dibujos en el que explicarás por qué el consumo de algunos alimentos puede afectar nuestra salud.
- ✓ Para reflexionar sobre el aprendizaje que has alcanzado, conversa con tus familiares acerca de por qué el consumo de los alimentos tiene efectos en la salud. Además, con el objetivo de reconocer y valorar sus logros de aprendizaje, dialoga con ellos en torno a las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron las dificultades que tuviste? ¿Cómo las resolviste?

Recuerden estudiantes **Abdel, Juan, Leonardo y Arely**; ¡estudiar para triunfar en la vida!

