

Unidad 2.

La nutrición como base de una buena salud

¿Qué aprenderás en esta unidad?

- Alimentos básicos
- Funciones de los alimentos
- Plato de la alimentación saludable

Escucho a mi docente y comento.

1. Observo las siguientes imágenes de alimentos.



R. T.: Los alimentos de la imagen de la derecha, porque las frutas contienen vitaminas necesarias para el buen funcionamiento del organismo. También tienen fibra, para mantener una buena digestión.

↳ **a.** ¿Cuál te parece más saludable? ¿Por qué?

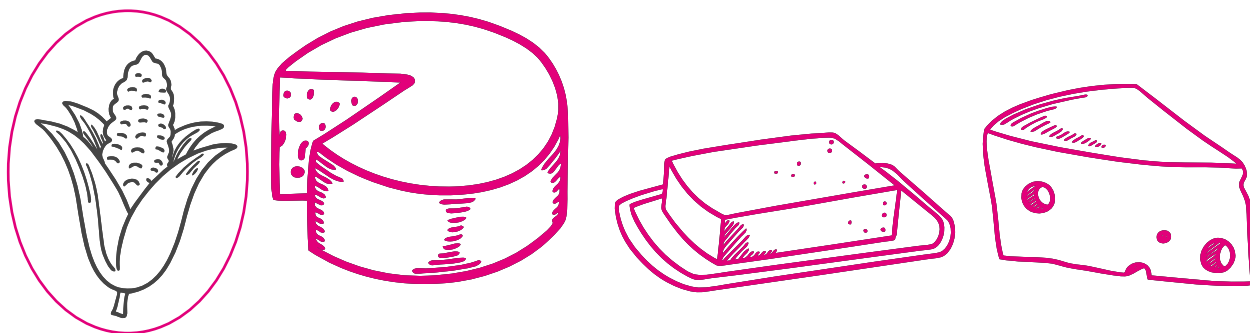
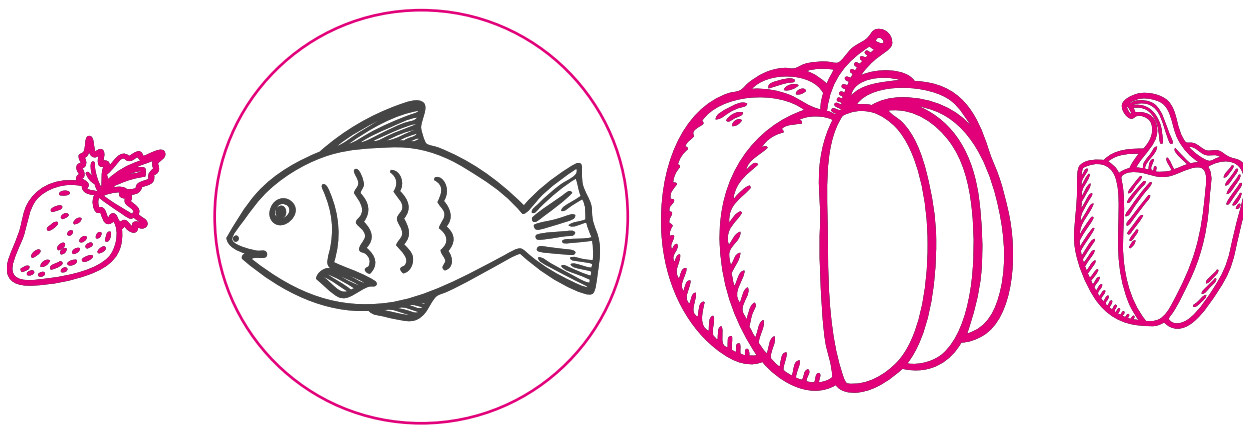
b. ¿Por qué crees que es necesario comer alimentos de diferentes tipos? R. L. (Respuesta libre)

Lección 1. Alimentos básicos y sus funciones

A. Exploro

Escucho a mi docente.

1. Circulo, en cada fila, el alimento que es de un tipo diferente.
 - a. Pinto los tres alimentos que son de un mismo tipo.



B. Conozco el tema

Escucho la información.

Tipos de alimentos y sus funciones

Una buena nutrición significa comer **alimentos de diferentes tipos, saludables y frescos**. Ellos nos dan lo que necesitamos para mantener una buena salud, tener energía y sentirnos bien.



En la comarca Naso Tjër Di se consumen alimentos como maíz, pixbae, arroz, cacao, peces y aves.

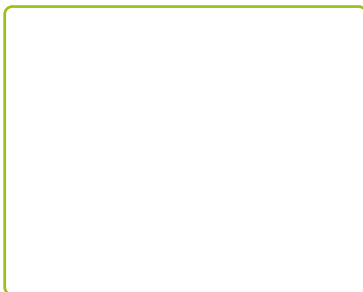
Escucho a mi docente.

2. Escucho la información sobre las funciones de los distintos tipos de alimentos. Dibujo un alimento para cada grupo. **R. L.**

Los **almidones**, los **granos** y los **cereales** nos dan **energía**. La yuca, la papa, el pan y las pastas contienen almidones. Los granos y cereales son alimentos como arroz, lentejas, maíz y avena.



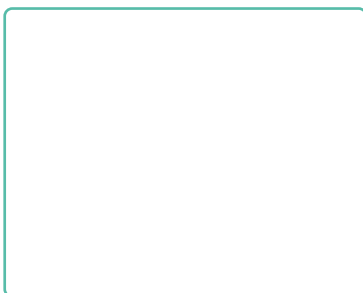
Las **frutas**, como la naranja y la sandía, y los **vegetales**, como la lechuga y el apio, nos ayudan a **protegernos contra enfermedades**.



Los **huevos** y las **carnes**, como el pescado, el pollo, la res y el cerdo, ayudan al **crecimiento** de los músculos.



Los **lácteos**, como la leche, el queso y el yogur, mantienen los **huesos sanos y fuertes**.



Los **aceites**, las **grasas** y los **azúcares** dan **energía**. Se deben consumir en cantidades muy pequeñas.



C. Comprendo la información

Escucho a mi docente.

3. Circulo la palabra que corresponde al grupo de alimentos que aparece en cada imagen.

a.



Granos

Frutas

b.



Vegetales

Cereales

c.



Aceites

Lácteos

d.



Almidones

Grasas

e.



Carnes

Vegetales

f.



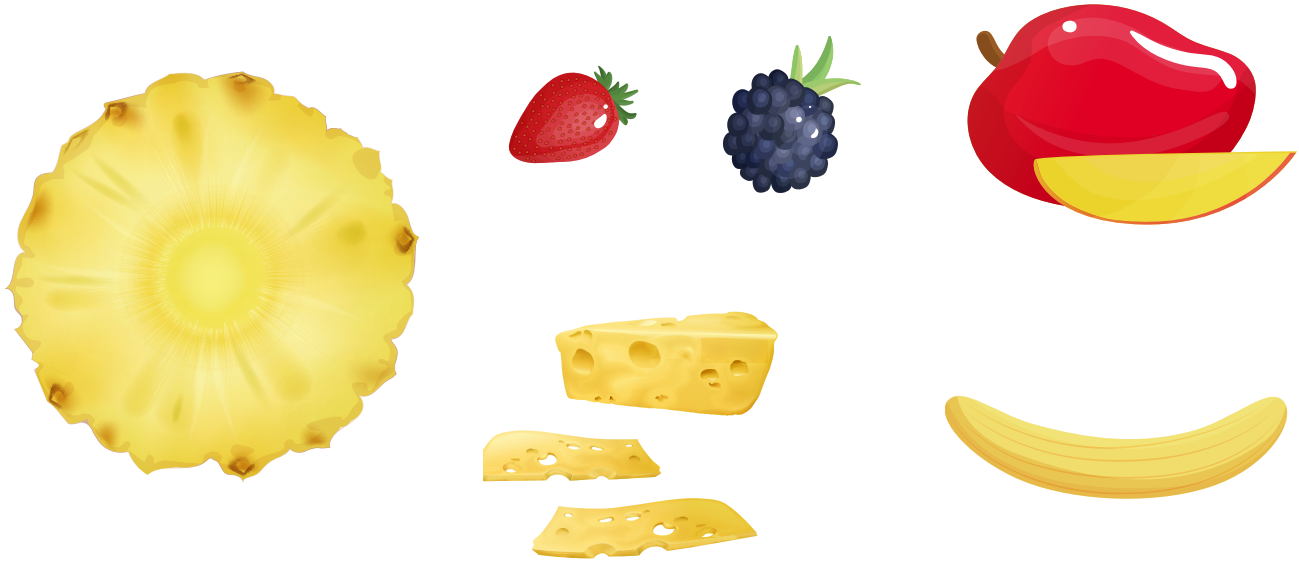
Frutas

Lácteos

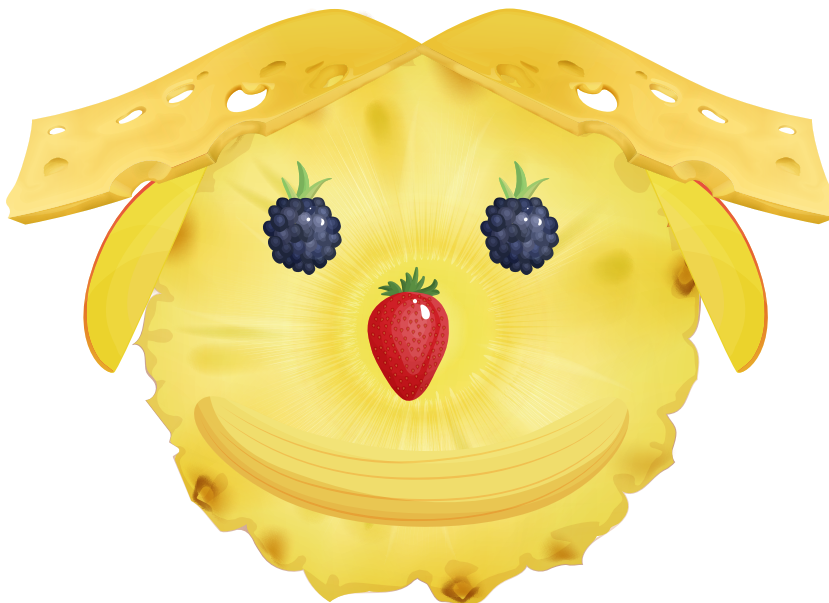
D. Aplico mis conocimientos

Escucho a mi docente.

4. Preparo una merienda divertida en casa, con la ayuda de una persona adulta. Consigo alimentos como los siguientes:

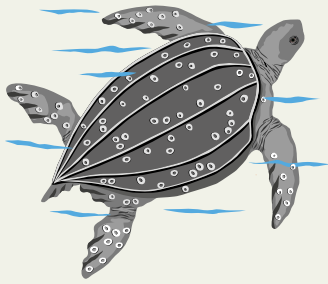


- En un plato, coloco una hoja de lechuga, una tajada de piña o papaya para formar la base de la cara.
- Escojo granos, frutas o vegetales para hacer los ojos, la nariz, la boca y las orejas.
- Uso rebanadas de queso para hacer el cabello o un sombrero. ¡A disfrutar de mi merienda!



Las frutas y verduras que vas a usar, muy bien se deben lavar.





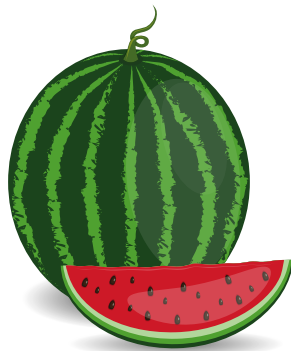
Lección 2. Plato de la alimentación saludable

A. Exploro

Escucho a mi docente.

1. Circulo la silueta que corresponde a cada alimento.

a.



b.



B. Conozco el tema

Escucho la información.

El plato de la alimentación

El Ministerio de Salud recomienda el "plato de la alimentación saludable" para calcular las **porciones** que debemos comer.

Los almidones, los granos y los cereales deben ocupar la **mayor parte** de la dieta diaria. En cambio, los aceites, las grasas y los azúcares se deben consumir en **cantidades muy pequeñas**.

Escuela inclusiva



Investigo qué es la intolerancia a la lactosa. Menciono algunas meriendas que podemos compartir con una persona que padece de esta condición.

Escucho a mi docente y comento.

2. Observo las porciones de un plato de la alimentación.

El plato de la alimentación

Almidones, granos y cereales

Frutas y vegetales



Aceites, grasas y azúcares

Huevos y carnes

Lácteos

R. T.: Las frutas y los vegetales contienen vitaminas que nos protegen contra enfermedades, por eso deben ocupar gran parte del plato de la alimentación.

- Explico en forma oral por qué las frutas y los vegetales deben ocupar gran parte del plato de la alimentación.
- Menciono algunos de mis alimentos favoritos. ¿En qué parte del plato de la alimentación van? R. L.
- Comento si tengo que hacer cambios en mi dieta diaria, según la guía del plato de la alimentación. R. L.

C. Comprendo la información

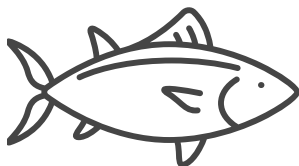
Escucho a mi docente.

3. Pinto el grupo de alimentos al que se refiere cada texto.

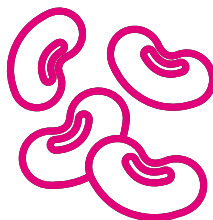
→ Copio en las líneas el nombre del grupo de alimentos que pinté.

a. Pueden ocupar gran parte de la dieta diaria.

Carnes



Granos



Cepíllate los dientes después de cada comida. Así evitarás las caries.



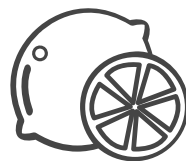
Granos

b. Solo se pueden comer en pequeñas cantidades.

Azúcares



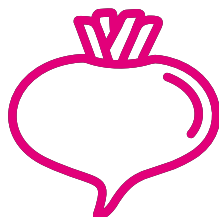
Frutas



Azúcares

c. Ocupan gran parte del plato de la alimentación.

Vegetales



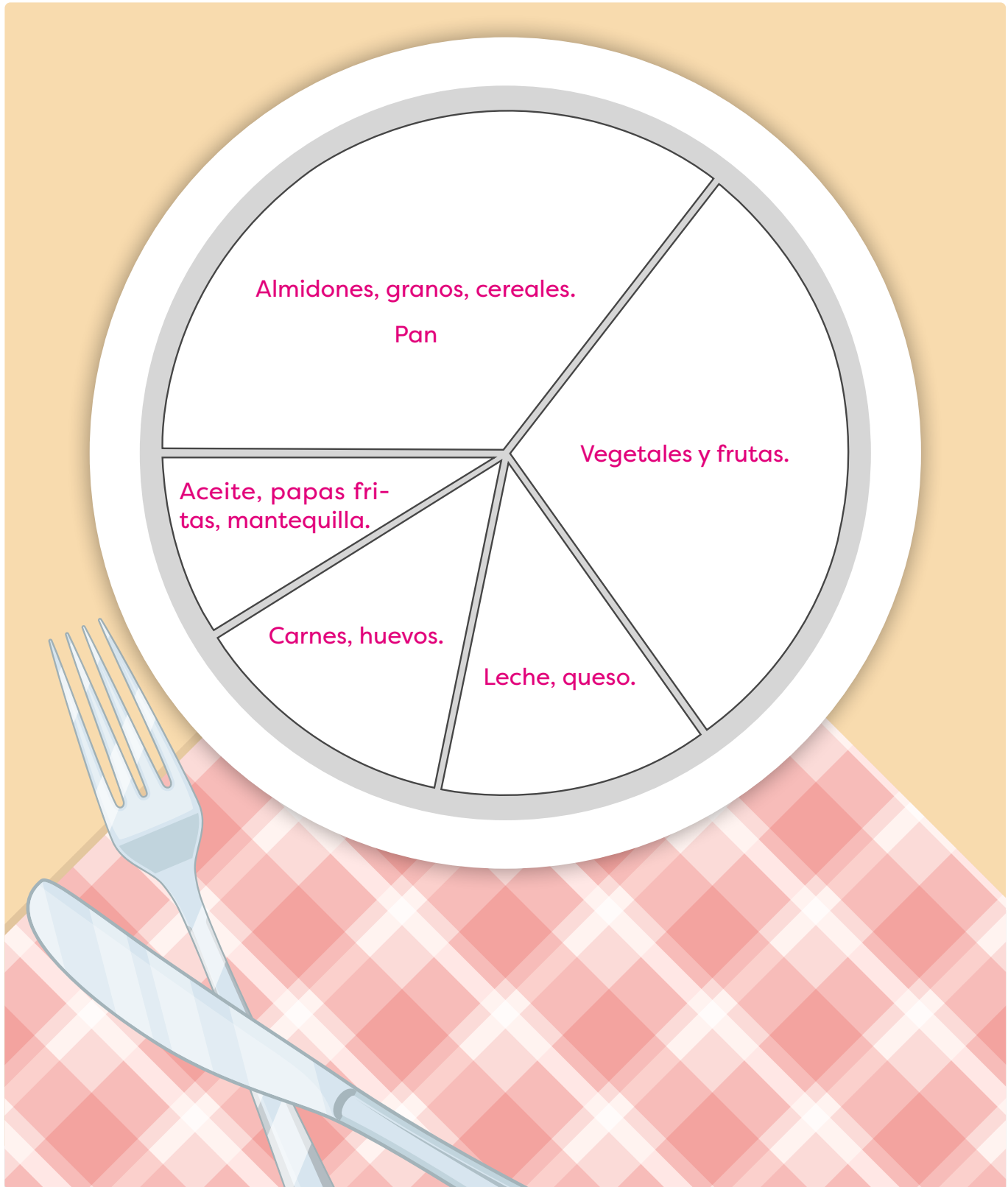
Carnes



Vegetales

D. Aplico mis conocimientos

4. Recorto las figuras de la página 137.
→ Las pego en el plato de la alimentación.



Evaluación sumativa

Escucho a mi docente.

Circulo la letra que indica la opción correcta.

1. Escucho la siguiente información:

Los seres vivos dan origen a hijos parecidos a ellos.

¿A qué función vital se refiere esa información?

A) Relación.

B) Nutrición.

C) Reproducción.

2. ¿Cuál alimento es una carne?

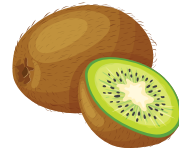
A)



B)



C)



3. ¿Cuál alimento es una fruta?

A)



B)



C)



4. ¿Cuál alimento es un lácteo?

A)



B)



C)



5. ¿Cuál es un vegetal?

A)



B)

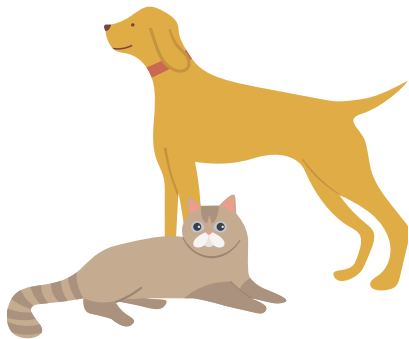


C)

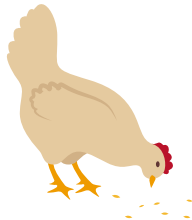


Coloco la letra en la imagen correspondiente.

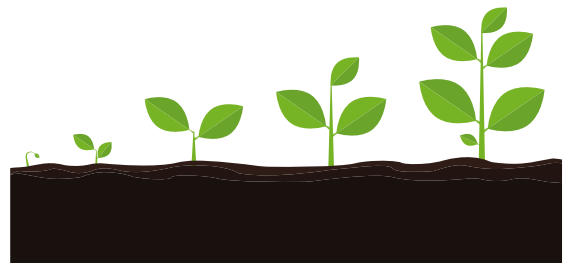
- A. Función de relación.
- B. Función de nutrición.
- C. Función de reproducción.



A



B



C

- D. Ocupan la mayor parte del plato de la alimentación.
- E. Contienen vitaminas que ayudan a prevenir enfermedades.
- F. Mantienen huesos y músculos en buen estado.

E



D



F

