

EdA-7-Activ-2-Situación de Aprendizaje- 04

Actividad 1	Indagamos sobre cómo aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que consumimos.				
Situación de aprendizaje:4	Combinamos los alimentos para aprovechar mejor los nutrientes.				
Propósito:	- Proponer una combinación de alimentos nutritivos: energéticos, constructores y protectores.				
Área:	Ciencia y tecnología	Grado:	1ro	Fecha:	09/09/2021

- Después de averiguar cómo se puede aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que consumimos, ahora veremos que combinaciones podemos realizar.
- Lee y observa la situación planteada. Luego, responde las preguntas.

Mercedes es una niña muy activa. Ella tiene mucha energía para cumplir sus actividades durante el día, porque aprovecha mejor los nutrientes de los alimentos.



¿De qué crees que se alimenta Mercedes para tener energía y estar saludable?
¿Cómo habrá combinado sus alimentos?
¿Qué pasaría si Mercedes no aprovechara los nutrientes?

- Con la ayuda de un familiar, escribe la siguiente pregunta en tu cuaderno.

¿Cómo debemos combinar los alimentos para aprovechar mejor sus nutrientes?

Para responder la pregunta, selecciona una respuesta según los que conoces. Luego, dibuja o escribe en tu cuaderno la respuesta que seleccionaste.

- ✓ Solo combinando grasas y carbohidratos (frituras y panes)
- ✓ Considerar solo carnes y frituras
- ✓ De variados grupos de alimentos nutritivos
- ✓ Otras formas: _____

- Qué harías para saber cómo aprovechar los nutrientes de los alimentos que consumes. Señala cuál de estas acciones podrías considerar.



Preguntar a una doctora, un doctor u otras personas



Buscar información en el libro de ciencias



Buscar información en libros e internet con ayuda de un familiar

- Ahora, con ayuda de un familiar, te proponemos realizar las siguientes actividades para responder la pregunta inicial en tu cuaderno.

- Leemos la información del siguiente cuadro:

Grupos de alimentos nutritivos		
Pueden ser		
Energéticos	Constructores	Protectores
Proporcionan energía para desarrollar nuestras actividades.	Proporcionan sustancias para construir los tejidos de nuestro cuerpo.	Proporcionan defensas para evitar enfermedades.
Ejemplos:	Ejemplos:	Ejemplos:

- Con el apoyo de un familiar observa y lee el texto.

¡Recuerda!

Para tener una buena salud, se necesita una alimentación saludable considerando los tres grupos de alimentos: **energéticos, constructores y protectores**. Además, necesitamos realizar ejercicios físicos. Te mostramos algunos ejemplos de menús saludables.

Ajiaco de olluco con carne



Juane de pollo



Escabeche de pescado



Todos son acompañados con una fruta, ensalada y refresco bajo en azúcar.

Si eliges alimentos sin balancear de esos tres grupos, puedes bajar tus defensas y adquirir cualquier enfermedad, alterar tu desarrollo físico y mental.

- Identifica la combinación de los alimentos nutritivos y explica por qué es saludable.

	Energético	Constructor	Protector
	Arroz	Pescado	Frutas y Verduras.
Es saludable, porque...			

- Considerando las dos respuestas que diste, ¿qué puedes decir sobre las combinaciones de los alimentos nutritivos? Escribe con ayuda de un familiar.

Conclusiones



Mi evidencia

- Ahora explica a tus familiares con tus propias palabras acerca de la combinación de alimentos para aprovechar mejor sus nutrientes.
- Elige un alimento nutritivo de cada grupo para mantenerte saludable. Luego, completa la ficha informativa. Te proporcionamos un modelo referencial, en el cual puedes dibujar y escribir la información, no olvides compartir con tu profesora en tu portafolio virtual.




Ficha

¿Cómo se llama?

¿Qué nutrientes contiene?

¿Cómo debemos consumirlo?

Evalúo mis aprendizajes: Con el apoyo de un familiar lee el siguiente criterio de evaluación y marca con una X.

Criterio de evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
			
- Expresa oralmente ideas en torno a un tema proponiendo una combinación de alimentos nutritivos.			

