

EA 2 – A1 - Situación de Aprendizaje N°2

Nombre	Los alimentos son necesarios para el bienestar físico.			
Propósito:	Recordarán el caso de José y la de sus familias y reflexionarán sobre la alimentación, esta discusión los llevará a pensar por qué los alimentos nos brindan bienestar físico.			
Área:	Ciencia y tecnología	Grado:	4to	Fecha: 25 /05/2021

¡Bien! hemos analizado los casos de dos familias, la de José y la tuya, identificando qué prácticas saludables tienen.

Recordemos, por ejemplo, que la familia de José una vez a la semana prepara menestras. ¡Si, esas ricas lentejitas! También consumen alimentos propios de su comunidad.

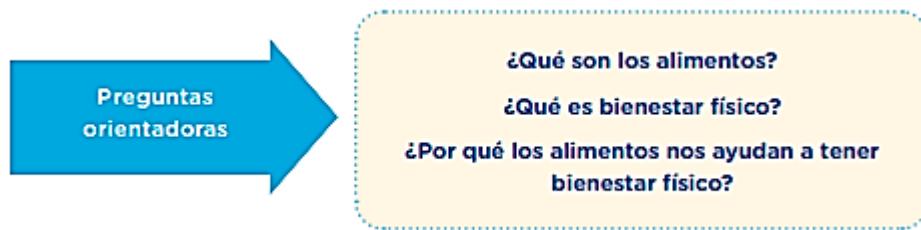
Reflexiona:

- ¿Por qué José considera esos alimentos y no otros?
- ¿Qué es lo que toma en cuenta tu familia para consumir ciertos alimentos?
- ¿Por qué la familia de José solo toma agua cuando no hay refresco?
- ¿Tu familia consume alimentos similares a los de José?
- ¿Los alimentos que consume la familia de José son necesarios para su bienestar físico?, ¿por qué?

- Esta situación nos lleva a preguntarnos:

¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?

- A partir de esta interrogante, pueden surgir ideas de aquello que ya conoces y otras dudas e inquietudes sobre lo que aún no conoces y lo que te haría falta conocer para responder a la que llamaríamos pregunta de investigación. Seguramente te has planteado algunas de estas interrogantes:



- Frente a estas interrogantes, te invitamos a que escribas una posible explicación a la pregunta de investigación. Puedes dialogar con tus familiares y escribir la posible explicación a la pregunta en tu cuaderno u hoja de reúso.
- Recordamos la pregunta: ¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?



Ahora, para confirmar o refutar tu explicación, debemos buscar información en fuentes confiables y para ello será necesario elaborar un plan que nos permita orientar la búsqueda de información y organizarla para responder a la pregunta de investigación.

Para ello te proponemos algunas preguntas, como:

- ¿Qué sabemos sobre los alimentos?
- ¿Qué queremos saber sobre el bienestar físico y los alimentos?
- ¿Qué información buscarás?
- ¿Dónde buscarás información?
- ¿Cómo organizarás la información?

Anota en tu cuaderno u hoja de reúso las respuestas a las interrogantes. ¿Qué otras preguntas podrías formular? Registra tus preguntas:



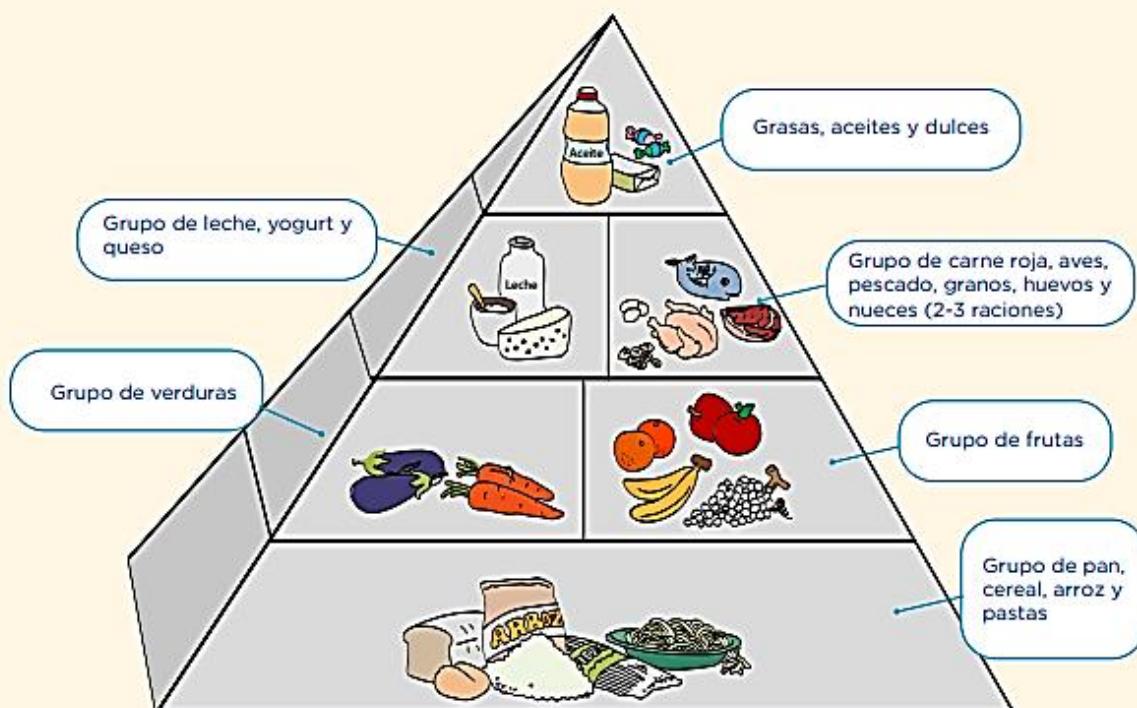
Recuerda que las fuentes consultadas, como libros, revistas, enciclopedias, entre otras, deben ser confiables y válidas, es decir, deben ser producto de investigaciones que se publican con el fin de compartir conocimientos.

- Para elaborar tu plan de investigación, lee la información que te ofrecemos.
- Ahora, es necesario leer y comprender la información para compararla con la explicación inicial que has planteado.

LOS ALIMENTOS

Los alimentos son sustancias que tienen nutrientes necesarios para proporcionar energía y así el organismo pueda cumplir con todas las funciones vitales. Los nutrientes se encuentran en diferentes alimentos, por ello la necesidad de consumirlos de forma variable.

"No es fácil lograr el equilibrio adecuado de nutrientes en la dieta humana, pero los nutricionistas han tratado de conseguirlo. El resultado es la Pirámide guía de la alimentación".



Es importante tener en cuenta "cuántas raciones de cada grupo se debe comer cada día para mantener una dieta sana. Los alimentos ricos en carbohidratos aparecen en la base de la pirámide. En la parte superior están los alimentos que deben comerse con moderación como grasas y dulces". Por lo tanto, todos los días debes comer una amplia variedad de alimentos y limitar la ingestión de comidas con grasa y azúcar.



Los alimentos y la salud²

Una alimentación saludable proporciona nutrientes necesarios para nuestro organismo, lo que ayuda a su buen funcionamiento y, por lo tanto, a tener salud, disminuyendo la posibilidad de enfermarnos.

"Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es el estado completo, bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades[...] La salud se ve afectada de manera positiva o negativa de acuerdo con los estilos de vida de las personas. Estos son un conjunto de comportamientos que desarrolla un individuo, que pueden resultar beneficioso o nocivo para la salud".

"Para mantener un estilo de vida saludable, las personas deberían:

- Comer balanceadamente.
- Consumir al menos dos litros de agua al día.
- Realizar actividades físicas de manera regular.
- Mantener el aseo del cuerpo.



En la lectura anterior se menciona "sobre la importancia de la pirámide alimenticia, ¿pero qué cantidad de alimentos necesitas consumir realmente? Ello depende del tipo de actividad física que desempeñas y de la edad, talla, masa corporal y sexo".

"Si sabemos la cantidad de porciones recomendadas de cada alimento de acuerdo a lo presentado en la pirámide alimenticia y, además, conocemos la cantidad de kilocalorías que debemos consumir en un día, ¿qué necesitamos saber para confeccionar una dieta balanceada? O planteado de otra manera, ¿será lo mismo consumir una rebanada de pan blanco que de pan integral? ¡Claro que no! Para confeccionar una dieta balanceada en cuanto a nutrientes y actividades realizadas, debemos conocer la cantidad de calorías que tiene cada alimento".

Seguramente, al leer el texto has encontrado algunas palabras poco conocidas, anótalas y busca su significado.

Con ayuda de las lecturas, vamos a responder la pregunta:

¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?

Ahora sí, respondamos la pregunta siguiendo los pasos anteriores.

¡Sé que puedes hacerlo! ¡Confío en ti!

Antes debemos recordar:

- Primero, observa las lecturas e identifica la longitud del texto, autor, año en que fue escrito, etc.
- Segundo, observa las partes que tiene como el título, párrafos, etc.
- Tercero, lee cada texto e identifica la idea principal.
- Cuarto, verifica esta idea a través de la localización de palabras clave que la confirmen, es decir, establece la idea central del texto.
- Quinto, procesa la información —es decir, la lectura— con calma y comprensión, para luego contrastarlo con tu idea previa antes de leer.
- Recuerda que, si aún tienes dudas sobre la lectura realizada, puedes volver a revisar el texto cuantas veces lo que creas necesario.

Ahora sí, respondamos la pregunta siguiendo los pasos anteriores.



Recuerdo lo leído:

Los alimentos en estado natural nos proporcionan energía y nutrientes para el buen desarrollo y funcionamiento de nuestro cuerpo, y para tener un buen estado que nos permita afrontar y superar enfermedades.

Para estar saludables, necesitamos estar en buena condición física, emocional y social.

¡Interesante información!

Ahora organizarás las ideas que has identificado en relación con las interrogantes planteadas.

Escribe un listado al respecto en tu cuaderno u hoja de reúso.

Llegó el momento de contrastar las respuestas que elaboraste al iniciar la actividad:

- ¿Qué similitudes encuentro?
- ¿Qué diferencias hay?
- ¿Qué ideas debo considerar para mi explicación final?
- ¿Qué ideas no debo considerar?



Explicación inicial

Listado de ideas

¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

	Lo logré 	Estoy intentando 	Necesito ayuda 
Explica, usando información de fuentes confiables, por qué los alimentos son necesarios para una buena salud física			

EVIDENCIA:

Elaboran un plan y buscarán información (en textos o en fuentes confiables) que contrastarán con su respuesta inicial para escribir su explicación final a esta pregunta: ¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?