

Los alimentos son necesarios para el bienestar físico

IV CICLO 3° GRADO

Ciencia y Tecnología

3er
Grado

Profesor: _____

Alumno: _____

Criterios de Evaluación

Explica usando información de fuentes confiables, porque los alimentos son necesarios para una buena salud física.

Mi propósito para hoy

Explicar cómo una adecuada alimentación contribuye al cuidado de la salud.

Mi evidencia

Listado de porque los alimentos nos brindan bienestar físico.



Con ayuda de tu familiar desarrolla la actividad de hoy, leyendo detenidamente cada texto y pregunta.

¡Empecemos!

Recordemos la familia de José que una vez a la semana prepara menestras y consumen alimentos propios de su comunidad.

Ahora responde:

¿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?

¡A investigar!

¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?

3er
Grado

Preguntas que te pueden orientar a encontrar tu respuesta

Preguntas orientadoras

¿Qué son los alimentos?
¿Qué es bienestar físico?
¿Por qué los alimentos nos ayudan a tener bienestar físico?



Ahora escribe tu posible explicación a la pregunta de investigación:

¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?

Posible explicación

Elabora un plan para orientar a la búsqueda de información



¿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?

Lee la siguiente información para comprenderla y compararla con la explicación inicial que has planteado

Los alimentos

3er
Grado

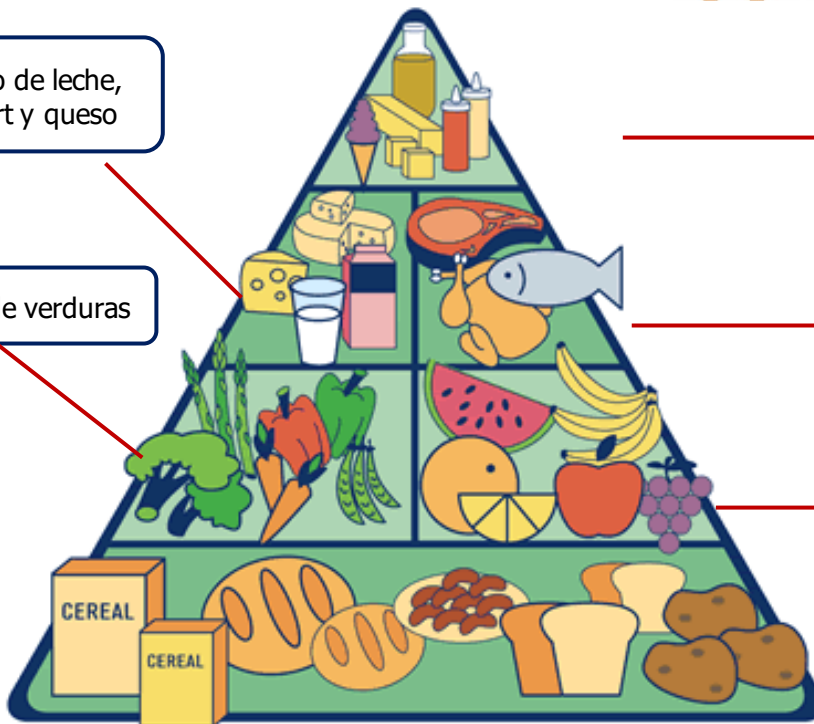
Los alimentos son sustancias que tienen nutrientes necesarios para proporcionar energía y así el organismo pueda cumplir con todas las funciones vitales. Los nutrientes se encuentran en diferentes alimentos, por ello la necesidad de consumirlos de forma variable.

"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".



Grupo de leche, yogurt y queso

Grupo de verduras



Grasas, aceites y dulces

Grupo de carne roja, aves, pescado, granos, huevos y nueces (2-3 raciones)

Grupo de frutas

Grupo de pan, cereal, arroz y pastas

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.



¡Responde!

Según el texto: Lee y marca tu respuesta:

• ¿En dónde se encuentran los nutrientes?

- a) En el mercado
- b) En la plaza
- c) En diferentes alimentos

• Para mantener una dieta sana se debe tener en cuenta

- a) Un buen deporte
- b) Cuántas raciones de cada grupo se debe comer.
- c) Un buen descanso

3er
Grado

Los alimentos y la salud

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:

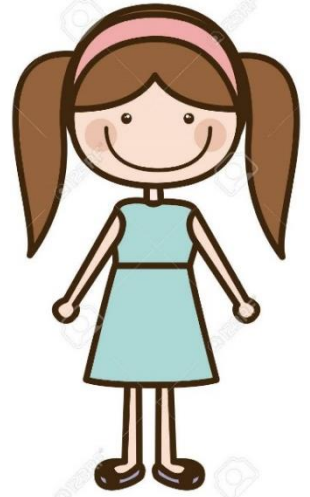
- Comer balanceadamente.
- Consumir al menos dos litros de agua al día.
- Realizar actividades físicas de manera regular.
- Mantener el aseo del cuerpo.
- Llevar una vida tranquila y con buen humor."



Área: Ciencia y Tecnología
PRIMARIA

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".

3er
Grado



Piensa cabecita, piensa, según el texto que has leído:

¿Qué es lo que ayuda al buen funcionamiento de nuestro organismo?

¿Qué significa (OMS)?

Ahora encierra en el texto que has leído las palabras desconocidas, cópialas y busca su significado:



Con ayuda de las lecturas vas a responder:

¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?

3er
Grado



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.

Organiza y escribe un listado de ideas que has identificado en relación con las interrogantes planteadas.



Ahora contrasta o compara las respuestas que elaboraste al iniciar la actividad con tus respuestas ahora



¿Qué similitudes encuentro?

¿Qué diferencias hay?

¿Qué ideas debo considerar para mi explicación final?

¿Qué ideas no debo considerar?

Explicación inicial

Listado de ideas

3er
Grado

¡Tú respuesta final, a la pregunta!

¿Por qué los alimentos nos brindan bienestar físico?



Según la pirámide de alimentos ¿Qué grupos consumes más?

¿Estará bien lo que consumes?

Si

No

¿Por qué?

Reflexiona

¿Qué aprendiste

¿Te gustó lo que aprendiste?




¿Tuviste alguna dificultad?

¿Cómo lo superaste?





3er
Grado

Mis logros	 Lo logré	 Lo estoy logrando	 Necesito apoyo
¿Buscaste solución al problema planteado?			
¿Lograste el propósito de hoy?			
¿Cumpliste con tu evidencia?			

¡Buen trabajo!

¡Bendiciones!





3er
Grado



3er
Grado