



Complementos a los aprendizajes

Prácticas

Fase 5

Campo formativo:

Saberes y Pensamiento Científico

Nombre del proyecto:

Vive sano ¡Vive nutri - saludable!

Pregunta generadora:

¿Cómo podemos lograr que nuestra comunidad tenga una vida saludable?

Nombre del alumno (a): _____

Índice

Presentación.....	2
Práctica 01.....	3
Práctica 02.....	5
Práctica 03.....	8



Presentación

Los complementos a los aprendizajes son actividades didácticas cuyo objetivo principal es que practiquemos, reforcemos, consolidemos o incrementemos algunos aprendizajes específicos correspondientes a las disciplinas que integran el campo formativo propio del proyecto integrador.

Se han diseñado especialmente para cada proyecto y respetan un enfoque adecuado a la edad, debido a ello para la fase tres de aprendizaje se denominan Superpoderes, para la fase cuatro se les llama Refuerzos y para la fase cinco se les nombra Prácticas.

Podemos decidir enriquecer los momentos de trabajo con los complementos a los aprendizajes que aparecen en la ficha didáctica instruccional y/o incorporar ejercicios, actividades u otros recursos que mejoren nuestro proceso de aprendizaje.

Este material es nuestro, saquemos el mejor provecho de él y esperemos que se convierta en el punto de partida para diseñar los propios.

Práctica 01.

Nombre: _____

Fecha: _____

Indicación:

Analiza la información que aparece en la tabla y resuelve las situaciones que se plantean.

Nutrientes en 100 gramos de porción comestible de alimento				
Alimento		Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)
Cereales	Tortilla de maíz	218	5.7	2.85
	Pasta	342	12	1.8
	Arroz cocido	130	2.38	0.21
	Avena instantánea	62	2.59	1.02
Verduras y frutas	Plátano	134	1.2	0.3
	Calabaza	26	1	0.1
	Zanahoria	41	0.93	0.24
	Piña	48	0.54	0.12
Leguminosas y Origen animal	Pollo asado	237	27.07	13.49
	Leche entera de vaca	60	3.22	3.25
	Frijoles cocidos	151	5.54	5.15
	Huevo frito	194	13.56	14.69



Multigrado

1 Marcos comió un platillo con 300 gramos de pasta y 200 gramos de calabaza. ¿Qué cantidad consumirá de cada nutriente?		
Energía	Grasa	Proteína
2 ¿Cuántos gramos de grasa hay al consumir 3 porciones de tortilla de maíz y 4 porciones de pollo asado?		
3 ¿Cuánta proteína proporcionan 5 porciones de avena instantánea?		
4 Lupita tomó un licuado con 1 porción de plátano y 2 porciones de leche entera. Omar comió 3 porciones de zanahoria y 2 porciones de arroz cocido, ¿cuál es la diferencia entre las cantidades de energía que consumieron?, ¿quién tendrá mayor cantidad de energía?		
5 Escribe las porciones y el alimento que podría cumplir con cada aportación de nutrientes:		
16.62 g de proteína.		
192 kcal.		
29.38 g de grasa.		



Práctica 02.

Nombre: _____

Fecha: _____

Indicación:

Lee con atención la siguiente información y responde las preguntas.

Lo que consumen en Jalisco	Lo que consumen en Yucatán	Lo que consumen en Veracruz
<p>Se trata de una cocina abundante y diversa, fruto del mestizaje entre la cocina indígena nativa y los productos traídos por los colonizadores hispanos. Algunos platillos típicos de Jalisco son las tortas ahogadas, la birria, la carne en su jugo, el pozole estilo tapatío, cuachala, el caldo michi y las jericallas.</p>	<p>La comida típica de Yucatán es sumamente antigua, es elaborada con ingredientes ancestrales como pepita de calabaza, achiote, habanero, naranja agria, maíz, entre otros. Algunos platillos típicos son la cochinita pibil, los papadzules, los panuchos, la sopa de lima y el relleno negro.</p>	<p>Su doble riqueza nace de la combinación de lo mejor de la comida tropical y lo mejor de la comida marítima. Entre los platillos típicos están: el chilpachole de jaiba, huachinango a la veracruzana, pulpos en su tinta, mondongo a la veracruzana, pámpano empapelado, arroz a la tumbada, mojarras al mojo de ajo y pambazos jalapeños.</p>



1. ¿Cuáles de los alimentos que se mencionan conoces?
2. ¿Has probado algunos? ¿Cuáles?
3. ¿Hay alguno(s) que comas regularmente?
4. ¿Cuáles no habías escuchado antes?
5. ¿Por qué habrá tantas diferencias entre lo que se consume en cada estado?



6. ¿Cómo se relaciona lo que comes con el lugar donde vives?
7. ¿Consideras que lo que se consume en tu comunidad es saludable? ¿Por qué?
8. ¿Será importante modificar los hábitos alimenticios de nuestra comunidad?
9. ¿Cómo podemos hacerlo?



Práctica 03.

Nombre: _____

Fecha: _____

Indicación:

Lee con atención el texto y utiliza las pistas para resolver el crucigrama.

La dieta correcta y su impacto en la salud

Una dieta correcta debe cumplir con las siguientes características:

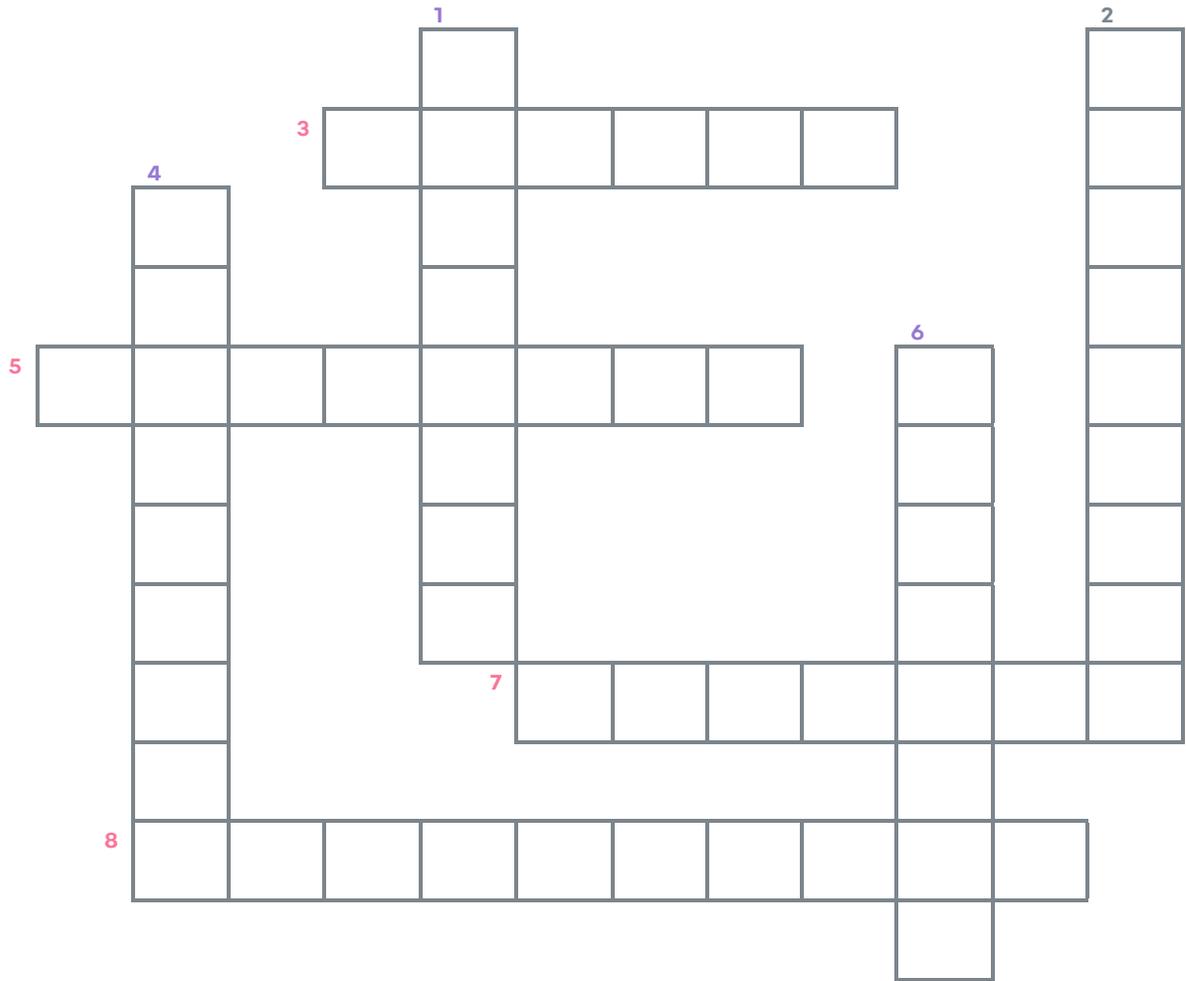
- **Variada.** Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.
- **Completa.** Que contiene todos los nutrimentos. Para esto se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos.
- **Equilibrada.** Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.
- **Inocua.** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas y contaminantes.
- **Suficiente.** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de acuerdo al grupo de edad y las características de cada individuo.

Si los hábitos de alimentación personales y familiares no son los más adecuados, corremos el riesgo de sufrir alteraciones en el crecimiento y el funcionamiento del organismo tales como sobrepeso, obesidad, desnutrición, diabetes, hipertensión y colesterol elevado; también corremos peligro de caer en trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia.

Aunque sabemos que nuestra alimentación está relacionada con las costumbres de la familia y los productos de consumo disponibles en la comunidad, debemos proponer posibles cambios en nuestra alimentación cotidiana a partir de las alternativas que existen en la localidad y modificando las prácticas de higiene relacionadas con la preparación y consumo de alimentos.

También es recomendable analizar las etiquetas de aquellos productos que consumimos regularmente para conocer los ingredientes que los componen, su contenido y aporte nutrimental para tomar decisiones a favor de una alimentación saludable.

Crucigrama



Horizontal

- 3. Dieta libre de microorganismos nocivos y toxinas.
- 5. Es una alteración del organismo relacionada con la alimentación.
- 7. Practicas que también deben de modificarse.
- 8. Dieta que cubre las necesidades nutrimentales.

Vertical

- 1. Es un trastorno de la alimentación.
- 2. Factor que determina nuestra alimentación.
- 4. Deben de analizarse para tomar decisiones que favorecen la alimentación.
- 6. Dieta variada, completa, equilibrada, inocua y suficiente.