

Actividad 4

Realiza un dibujo que exprese una casa limpia.



Consumir alimentos sin contaminar evita las enfermedades. "Te ayuda a crecer sano y fuerte"

- **Mi compromiso**

Alimentarme con alimentos libres de contaminación.

SEGUNDO GRADO

Tema I: Los alimentos reponen energía y los materiales perdidos.

Los alimentos nos proporcionan energía y sustancias nutritivas o nutrientes. La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales.



Las sustancias nutritivas o nutrientes de los alimentos, desarrollan variadas funciones en los organismos:

Las proteínas: son necesarias para formar y mantener la masa muscular, la sangre, la piel, los huesos, así como otros tejidos y órganos.

Los carbohidratos: son fuentes principales de energía y ayudan al cuerpo a utilizar determinada vitaminas.

Los lípidos o grasas: dan energía al cuerpo y que, además, pueden almacenarse durante mucho tiempo en el organismo.

Las vitaminas y los minerales: son esenciales para una buena nutrición y reforzar la resistencia a las enfermedades. Algunos minerales forman parte de tejidos y huesos.

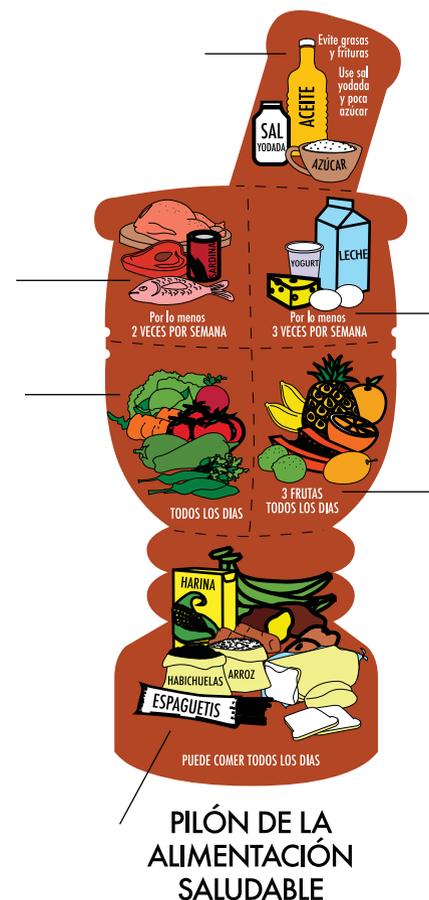
Comportamiento a promover en los/as estudiantes:

- Consumen alimentos en cantidad y variedad recomendadas en una alimentación saludable.
- Identifican los alimentos que debemos consumir diariamente para crecer y estar saludable.
- Reconocen los dulces como alimentos de consumo ocasional.
- Reconocen las razones por la cual consumimos una alimentación saludable

Actividad 1

Escriba en la línea el nutriente principal que contiene cada grupo de alimento o de que son fuentes.

Recuerde que para tener alimentación saludable debes comer los alimentos que conforman el pilón de la buena alimentación.



Actividad 2

Investiga y escribe sobre la raya:

Un alimento que tenga proteínas _____

Un alimento que tenga carbohidratos _____

Un alimento que tenga minerales _____

Un alimento que tenga grasas _____

Un alimento que tenga vitaminas _____

Actividad 3

Dibuja y colorea tres (3) alimentos de los que comes en el desayuno.

1.	2.	3.
----	----	----

Escribe al lado los nutrientes que posee.

Actividad 4

Responde por escrito.

1. Para que utiliza el organismo las vitaminas

2. Para qué sirven los minerales

Tema II: Alimentos de la comunidad

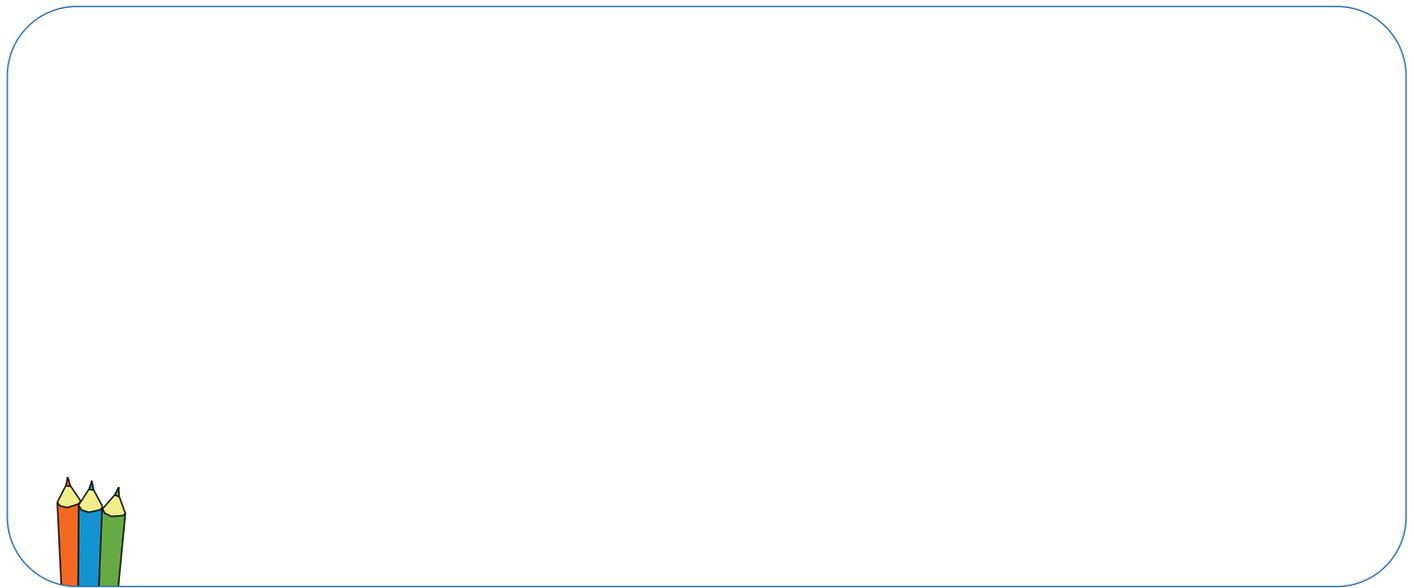
Los alimentos de la comunidad los consigues más frescos y más baratos.

Comportamiento a promover en los/as estudiantes:

- Valorar los alimentos de nuestra comunidad y los platos tradicionales.
- Valorar los alimentos tradicionales de la comunidad y del país.
- Valorar los platos tradicionales de las distintas regiones del país.

Actividad 1

Dibuja cinco alimentos que consumiste el día anterior.



Actividad 2

Completa el cuadro con lo que se te pide.

Alimentos disponibles en mi comunidad	Alimentos básicos: Mayor cantidad.	Alimentos que debemos consumir en pequeñas cantidades.

Recuerda: Es importante consumir los alimentos tradicionales de nuestra comunidad

Actividad 3

Investiga

1- Dos platos típicos que cocinaban los abuelos en el pasado.

_____ y _____

Actividad 4

Investiga

¿Qué quiere decir un plato típico?

Tema III. La cadena alimentaria

- Las plantas, los animales, y las personas necesitan alimentarse para vivir. Las plantas necesitan aire, sol, agua, y de las sustancias del suelo, para desarrollar sus frutos.
- Los animales y los seres humanos obtienen sus alimentos de las plantas y de los animales.
- Hay animales que comen alimentos de origen vegetal, estos son herbívoros, como la vaca, otros como el león comen alimentos de origen animal, son carnívoros y los que se alimentan de vegetales y animales, son omnívoros como el hombre.

Esta relación entre los seres vivos es lo que se conoce como Cadena Alimentaria.

Actividad 1

1-Describa con sus palabras que significa la Cadena Alimentaria.

Actividad 2

Ordena en secuencia las etapas de las cadenas alimentarias:

- () Empacado de los alimentos
- () La preparación de los alimentos
- () La preparación de la tierra para el cultivo
- () El transporte de los alimentos
- () La venta de esto en el mercado o colmado
- () El consumo de alimentos
- () El cultivo y cosecha

Recuerda:

Las plantas, los animales y las personas necesitan alimentarse para vivir y crecer sano.

Actividad 3

Escribe sobre la raya el nombre de:

Un animal carnívoro _____

Un animal herbívoro _____

Un animal omnívoro _____

Actividad 4

Investiga a cual de la clasificación anterior pertenece a:

El perro _____ 2. El cerdo. _____ 3. El Chivo _____

Tema IV: Qué hacemos para mantenernos sanos

Para mantenernos sanos y activos, es necesario realizar lo siguiente:



- Practicar hábitos de higiene personal tales como bañarse todos los días, cepillarse los dientes y lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.



- Alimentarse saludablemente, implica comer una variedad de alimentos en cantidades suficientes y preparados en forma higiénica, ya que los microbios entran a nuestro organismo a través de los alimentos, cuando no son manipulados higiénicamente.

- Mantener la higiene del hogar, el patio y sus alrededores, evitando la acumulación de basuras, que puedan atraer insectos y otros animales como roedores.



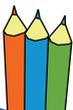
- Vacunarse. Los niños y niñas deben cumplir con el programa de inmunizaciones acompañados de sus padres, madres y tutores.



- Realizar ejercicios. En los niños/as es recomendable realizar alguna actividad física al aire libre o practicar algún deporte; esto les ayudará a mantenerse sanos y fuertes. En los adultos, además, controla la presión arterial, el colesterol, mejora su auto imagen, su estado de ánimo y disminuye el riesgo de presentar diabetes y osteoporosis.

Actividad 1

Representa con dibujos lo que debemos hacer para mantenernos sanos y activo.



Actividad 2

Escriba que significan los siguientes enunciados:

Practicar hábitos alimentarios e higiene personal.

Mantener la higiene del hogar.

Alimentarse saludablemente.

Vacunarse.

Realizar ejercicios.

Actividad 3

Expresa mediante un dibujo la alegría de practicar ejercicios.

