

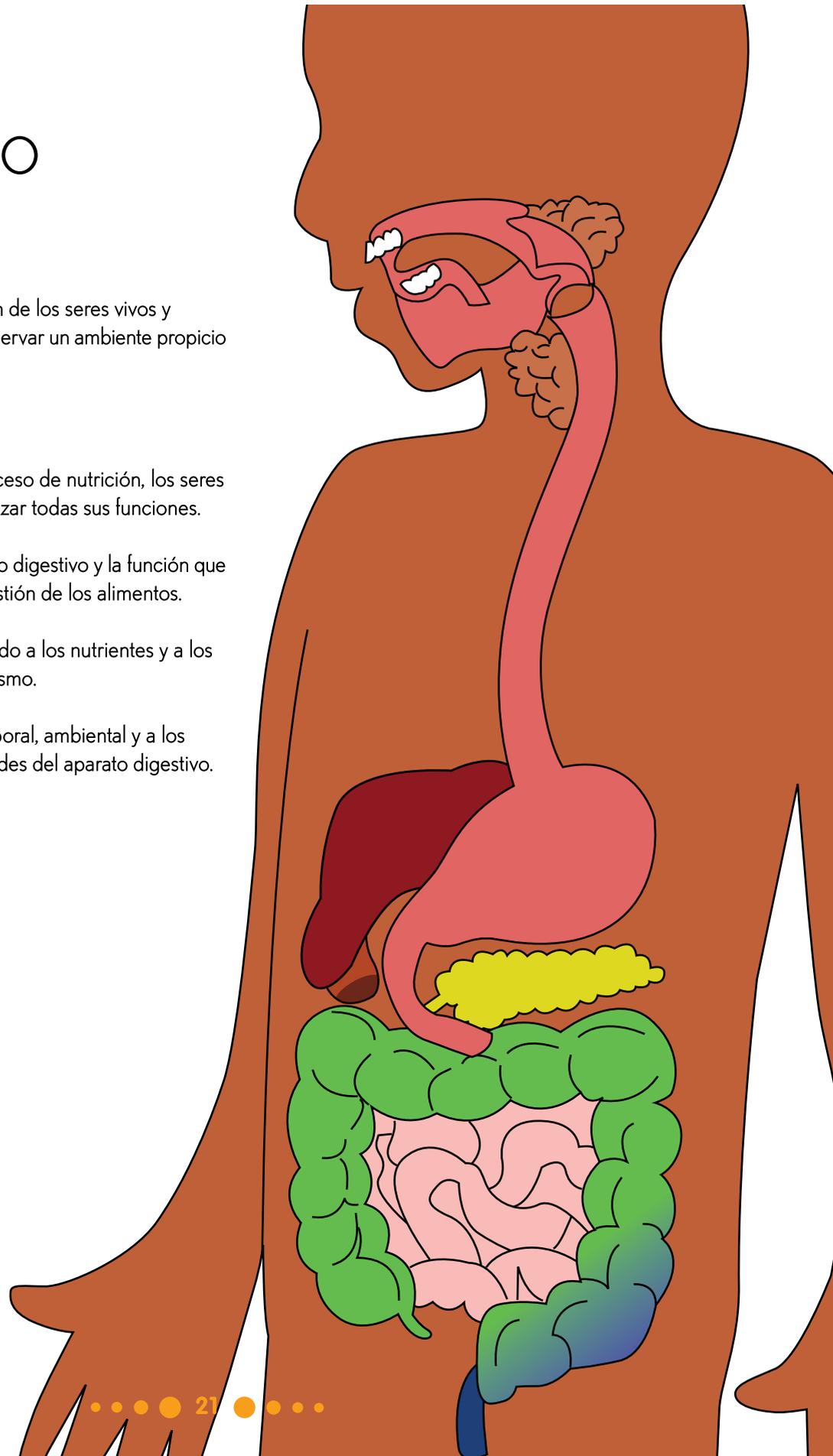
UNIDAD II: SEXTO GRADO

PROPÓSITO:

- Conocer el proceso de nutrición de los seres vivos y establecer mecanismos para preservar un ambiente propicio al desarrollo de los mismos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer que mediante el proceso de nutrición, los seres vivos obtienen energía para realizar todas sus funciones.
- Identificar los órganos del aparato digestivo y la función que realiza cada uno durante la digestión de los alimentos.
- Clasificar los alimentos de acuerdo a los nutrientes y a los beneficios que obtiene el organismo.
- Aplicar medidas de higiene corporal, ambiental y a los alimentos para evitar enfermedades del aparato digestivo.



TEMA I: FUNCIONES VITALES

Todos los seres vivos, sin excepción, realizan una serie de funciones indispensables para el mantenimiento de su vida.

Estas funciones le permiten a los seres vivos obtener energía y utilizarlas para realizar sus funciones vitales, éstas son: **Nutrición, Circulación, Respiración, Excreción y Reproducción.**

- **LA NUTRICIÓN**, incluye la captación, ingestión, transformación de alimentos y la utilización de la energía que se obtiene de los nutrientes. Esta energía es utilizada por la célula para fabricar sus componentes, moverse, reproducirse, crecer y para el desarrollo de la vida.

- **LA CIRCULACIÓN**, tiene la función de llevar a todas las partes del cuerpo, por medio de la sangre las sustancias nutritivas y el oxígeno.

- **LA RESPIRACIÓN**, es la función que permite oxidar los alimentos mediante el oxígeno y libera la energía necesaria para realizar todas las funciones vitales.

- **LA EXCRECIÓN**, es la función que elimina del organismo todas las sustancias tóxicas que producen las células en su funcionamiento.

- **LA REPRODUCCIÓN** es la función que nos permite producir individuos semejantes a sus progenitores.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

ACTIVIDAD 1

Introduce el tema con preguntas como la siguiente:

¿Podrían enumerar algunas de las actividades que realizan todos los días?

Invite a los estudiantes a escribir en sus cuadernos las actividades que realizan los seres vivos y explicar por qué es necesario que el organismo las realice.

ACTIVIDAD 2

Realice un cuadro como el siguiente en la pizarra.

Funciones vitales de los seres vivos	Actividades que realizan

Invite a los estudiantes a ir al pizarrón y escribir las funciones vitales que realizan los seres vivos.

Escribir al lado de cada función las actividades anotadas en sus cuadernos según se corresponda con dicha función.

Finalmente verifique si las actividades se corresponden con cada función. Resalte la importancia que tiene cada función vital para que el organismo realice las actividades.

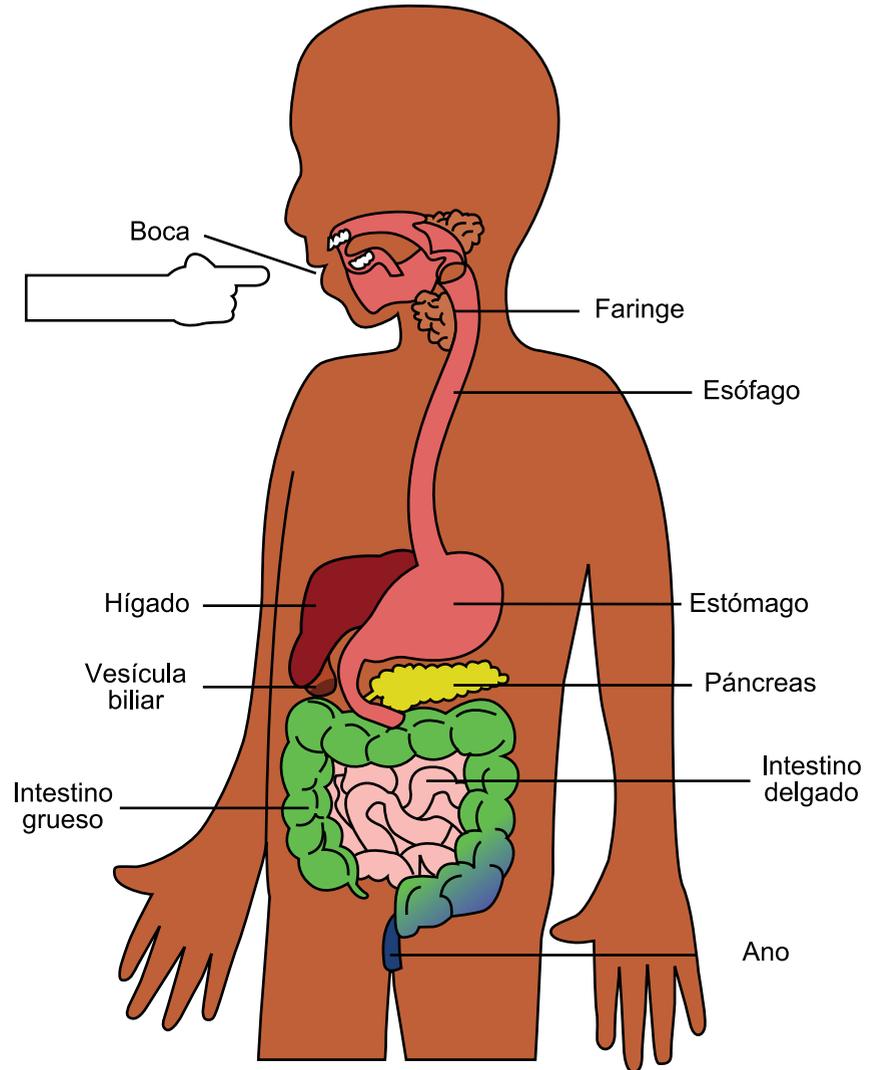
TEMA II: NUTRICIÓN EN LOS SERES VIVOS

La nutrición es un proceso que realizan los seres vivos en el que intervienen los Sistemas: Digestivo, Respiratorio, Circulatorio y Excretor. A través de este proceso se obtiene la energía, y se digieren y asimilan los alimentos. Los seres vivos necesitan alimentos para obtener energía y realizar todas sus funciones vitales.

El alimento es una sustancia formada por compuestos orgánicos e inorgánicos (agua, sales, azúcares, proteínas, lípidos o grasas) y son utilizados por las células como nutrientes. Un nutriente es una sustancia que provee al cuerpo de energía, vitaminas y minerales, que son necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos y el mantenimiento de la salud física y mental. El ser humano necesita muchos nutrientes. Los alimentos contienen los nutrientes que proporcionan energía al organismo para

que realice todas las funciones, como respirar, digerir los alimentos, jugar, crecer, mantener la temperatura corporal, estudiar, mantenernos sanos. Cada nutriente tiene una o varias funciones específicas por lo que debemos comer alimentos variados.

Los nutrientes se dividen en macronutrientes y micronutrientes, éstos aportan energía (calorías) para el buen funcionamiento. Los carbohidratos, los lípidos y las proteínas son macronutrientes. Son moléculas orgánicas y tienen que digerirse para ser absorbidas por la sangre, al degradarse proporcionan energía al cuerpo. La energía que estos macronutrientes proporcionan se mide por kilocalorías y se denominan calorías. En el cuadro No. 1 se presenta el contenido de macronutrientes de algunos alimentos y en el cuadro No. 2 se presentan, las funciones que éstos realizan en el organismo.



CUADRO 1

Vitaminas	Función	Presente en
A	Protege la piel y la visión	Vegetales verdes y amarillos, huevos.
Grupo B	Ayuda en procesos celulares y protege la piel	Arroz integral, salvado, cereales, hígado, carnes, vegetales.
C	Protege los vasos sanguíneos, especialmente las encías, problemas de articulaciones	Verduras frescas, tomates, frutas (cítricos) cerezas, limón, naranjas, guayabas.
D	Ayuda a fijar el calcio y el fósforo en los huesos	Leche, huevos, quesos, necesita luz solar.
E	Participa en la formación de músculos y glóbulos rojos.	Leche, huevos cereales, carnes, hojas verdes, semillas.

Cuadro No.2
Contenido de macronutrientes de algunos alimentos

Alimento	Calorías	Proteína(g)	Carbohidratos(g)	Grasa(g)
Huevo sancochado, 60g	88	8	0	6
Habichuelas guisadas, 60g	76	5	14	0
Lechuga, 1/2 taza	4	0	1	0
Arroz cocido, 45g	117	1	16	5
Corn Flakes, 1 taza	148	2	36	0
Yuca, 1\2 taza	126	0	8	0

MINERALES:

Los minerales son sustancias nutritivas de origen inorgánico y forman parte de los tejidos vegetales y animales. Los alimentos lo contienen en pequeñas cantidades, pero son necesarios en la dieta diaria. Para una buena nutrición, minerales como:

EL CALCIO: Da dureza a los huesos y a los dientes y previene la osteoporosis. Entre los alimentos que contienen calcio están el queso, la leche, yogur, huevo.

EL HIERRO: Forma parte de la molécula de hemoglobina que transporta oxígeno para la respiración celular. La carencia de hierro produce anemia. Alimentos como hígado, morcilla, riñón corazón, leguminosas, mariscos, cereales fortificados, melaza, semillas de soya, son fuentes de hierro.

EL YODO: Influye en el crecimiento físico y mental y en el funcionamiento nervioso y muscular. Se encuentra en alimentos como mariscos, sal yodada.

CUADRO 2

Presenta las funciones que realizan los macronutrientes en el organismo.

Macronutrientes	Funciones que realizan en el organismo	Fuentes de alimentos que contienen
Carbohidratos o hidratos de carbono, son moléculas orgánicas como: los azúcares, el almidón, el glucógeno y la celulosa.	<p>Proporcionan energía al organismo. Un (1) gramo de hidrato de carbono aporta 4 Kcal. (kilocaloría) para realizar todas las actividades de trabajo, deportivas, recreativas, mantener la temperatura corporal. Los azúcares, el almidón, el glucógeno y la celulosa son carbohidratos.</p> <p>La glucosa es el hidrato de carbono más importante, es necesario para el funcionamiento del cerebro. En forma de glucosa es que el organismo absorbe y utiliza los carbohidratos.</p>	Plátano, papa, yuca, yautía, ñame, batata, pan, bizcocho, harina de trigo y de maíz, fideos, maicena, espaguetis.
Lípido o grasas, se encuentran en vegetales y animales. Se recomienda consumir grasas vegetales que contienen ácidos grasos insaturados que ayudan a bajar el colesterol y prevenir las enfermedades cardiovasculares.	Son nutrientes esenciales porque proporcionan energía, 1 gramo de lípido aporta 9 kcal. Proporcionan ácidos grasos esenciales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, del desarrollo del cerebro y de la visión. Rodean órganos de nuestro cuerpo protegiéndolos de golpes y traumas.	Manteca, aceite, margarina, carne, crema de leche, chocolate, yema de huevos, nueces, aceitunas, aguacate.
Las proteínas son las moléculas orgánicas que se encuentran en mayor proporción en el organismo.	Son los constituyentes estructurales del cuerpo y participan en todas las funciones vitales. Sirven para construir los tejidos del cuerpo como músculos, huesos, piel, sangre; especialmente en los períodos de crecimiento, repara los tejidos durante toda la vida, forma defensa contra las enfermedades, asegura el buen funcionamiento del organismo.	Leche, huevos, carnes, pescados, habichuelas, arvejas, queso, mariscos, yogur, maní, leguminosas, leche materna.

MICRONUTRIENTES

Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Comprenden las vitaminas y los minerales. Estos se pueden absorber sin digerir, pero no pueden usarse como fuente de energía.

LAS VITAMINAS

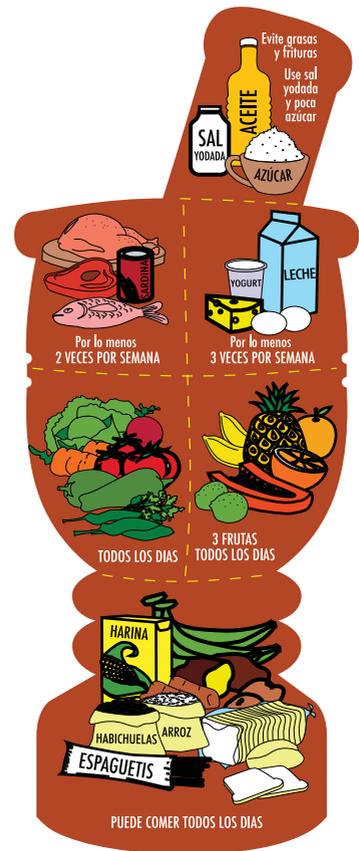
Son micronutrientes orgánicos, se pueden absorber sin digerir, pero no pueden usarse como fuentes de energía. **Es importante consumir alimentos que nos aporten vitaminas, ya que son necesarias para la salud de nuestro organismo.**

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que incluye alimentos variados y seguros en cantidades suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de macro y micronutrientes.

CUANDO SE DICE VARIADOS, SIGNIFICA QUE LA ALIMENTACIÓN DEBE INCLUIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS COMO SE OBSERBAN EN EL PILÓN.

CUANDO SE DICE EN CANTIDADES SUFICIENTES, SE REFIERE A QUE LOS ALIMENTOS DEBEN SER CONSUMIDOS DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA, SEGÚN:



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Edad



Sexo



Actividad física



Condición especial (embarazo, lactancia, convalecencia de enfermedades)



Crecimiento



CUANDO SE DICE SEGUROS

Significa que no esté contaminado con microbios, bacterias o sustancias tóxicas.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS:

ACTIVIDAD 1

Introduce el tema con preguntas como las siguientes:

1. ¿Cómo se sienten después de un día intensivo de clase?
2. ¿Cómo se sintieron después de jugar?
3. ¿Después de ayudar en la casa a hacer los oficios?

Después de escuchar todas las respuestas de los/las estudiantes, pregunte:

¿Cómo se recuperan de esa situación?

Pídeles que escriban en la pizarra las respuestas y luego las copien en sus cuadernos.

Aceptar todas las respuestas y aprovechar para comentar que la energía que han perdido la recuperan a través del proceso de nutrición, y explícales en qué consiste éste y los sistemas que intervienen en este proceso. Háblales sobre las sustancias que ingerimos para obtener energía, es decir sobre los alimentos.

Oriéntalos a que escriban en sus cuadernos el nombre de alimentos que comúnmente consumen, que sean de origen vegetal, animal y mineral.

Pídeles que dividan la pizarra en tres columnas y escriban en ésta los alimentos según su origen.

Vegetal	Animal	Mineral

Sugiereles observar en el cuadro los alimentos que más se repiten.

Explique las posibles causas por lo que más se repiten.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

ACTIVIDAD 2

Solicita a los/as estudiantes que observen la ilustración del Pilón de la Alimentación Saludable y respondan las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles alimentos debemos consumir en mayores y en pequeñas cantidades?
2. ¿Cuáles alimentos debemos consumir por lo menos dos o tres veces por semana?
3. ¿Cuáles alimentos debemos comer todos los días?
4. ¿Es tu dieta como la que indica el pilón de la alimentación saludable? Argumenta tu respuesta.



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Explícale a los/as estudiantes que el Pilón de la Alimentación Saludables, agrupa los alimentos que tienen un aporte nutritivo semejante, y que el tamaño de las divisiones indica la cantidad que hay que consumir.

El Pilón permite elegir, en cada grupo, distintos alimentos de acuerdo a los hábitos alimentarios y a las posibilidades económicas de la familia.

Recursos que necesito:

Láminas del pilón o folleto.

ACTIVIDAD 3

Práctica de macronutrientes:

Solicita a tus alumnas/os que lleven al aula muestras de diferentes alimentos, tales como: papa, plátano, yuca, zanahoria, coco, pan, leche, avena, carne, lechuga, mantequilla o queso, entre otros.

Pídeles que realicen en su cuaderno un cuadro como el siguiente:

Alimentos	Nutrientes		
	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

Oriéntalos a que clasifiquen los alimentos según el o los nutrientes que contienen escribiendo el nombre de éstos en los cuadros.

Escriban la función que realizan en el organismo.

Para cerrar la sesión enfatice la necesidad de consumir alimentos que contienen macronutrientes

Recursos que necesito:

Papa, plátano, yuca, zanahoria, coco, repollo, pan, leche, avena, carne, lechuga, mantequilla o queso.

ACTIVIDAD 4

Orienta a tus estudiantes para que preparen una lista de los alimentos que comúnmente consumen en sus casas en el desayuno, en la merienda, en el almuerzo y en la cena.

Sugiereles que comparen su lista de alimentos con el cuadro que contiene los tipos de alimentos y la función que realizan en el organismo.

Pídeles que contesten en sus cuadernos las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo clasificas los alimentos que consumes diariamente?
2. ¿A qué funciones del cuerpo ayudan los alimentos que ingieres?
3. ¿Es tu dieta sana?

Si tu dieta no es sana, ¿qué debes hacer para que lo sea?

Socializa con el grupo las respuestas de cada uno y puntualiza sobre la importancia de consumir una dieta sana para evitar enfermedades.

ACTIVIDAD 5

Experimenta.

Con esta actividad, tus estudiantes van a determinar la presencia de proteínas en los alimentos. Pídeles que lleven al aula en recipientes transparentes y tapados un poco de leche, de clara de huevo, de jugo, (puede ser piña, naranja, tamarindo, u otros), dos limones, un gotero, un frasco vacío.

Forma grupos de trabajo.

Pídeles que observen los frascos que contienen leche, clara de huevo y jugo y anoten en sus cuadernos el resultado de su observación.

Sugiereles que expriman los limones en el frasco vacío., y que midan medio gotero de jugo de limón y se lo echen a cada frasco y lo agiten, es decir que lo muevan.

Sugiereles que observen de nuevo cada frasco, dibujen lo que observan y escriban en sus cuadernos el resultado de su observación.

Pídeles que contesten, en sus cuadernos las siguientes preguntas:

1. ¿Qué ha sucedido en cada frasco al agregarle jugo de limón?
2. ¿Por qué crees que sucedió esto?
3. ¿Qué clase de nutriente hay en cada frasco?

Acepta todas las respuestas y aprovecha para explicar que alimentos como la leche y el huevo tienen proteínas y cuando le agrega una sustancia como los ácidos, se coagulan y pierden su estructura.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

ACTIVIDAD 6

Pregúntales a tus estudiantes si han oído hablar del calcio, hierro o yodo.

Acepta todas sus respuestas; luego háblales de los minerales y su importancia para el organismo.

Orientales a que escriban en sus cuadernos la función que realizan los minerales como: calcio, hierro, yodo.

Pídeles que escriban en la pizarra sus respuestas y socializarlas con el grupo.

ACTIVIDAD 7

Previo al desarrollo del tema solicita a tus estudiantes que investiguen en el centro médico o dispensario de la comunidad lo siguiente.

1. ¿Qué son las vitaminas?
2. ¿Dónde se encuentran?
3. ¿Cuál es su función en el organismo?

En el aula pide a los/as estudiantes que expongan el resultado de su investigación.

Luego sugiereles que hagan un cuadro en el que:

- Clasificarán las vitaminas.
- Dirán las funciones que realizan cada una en el organismo.
- Alimentos que las contienen.

Concluye la actividad enfatizando la importancia de consumir frutas, vegetales y leguminosas porque son fuentes de vitaminas y minerales.

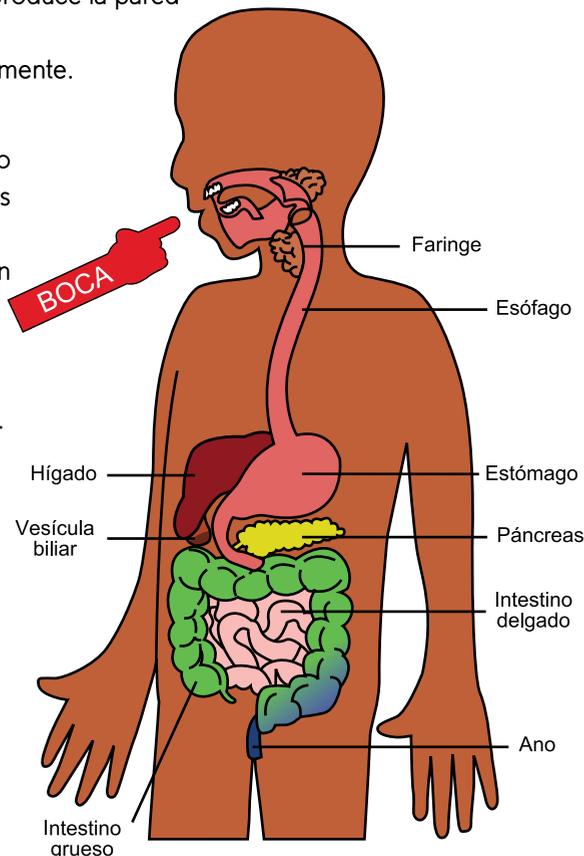
TEMA III: LA DIGESTIÓN Y SU HIGIENE

EL SISTEMA DIGESTIVO:

Los alimentos que ingerimos son transformados en moléculas más simples en el aparato digestivo, que está constituido por los siguientes órganos: Boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto, ano y apéndice; también se encuentran las glándulas anexas, que son: el hígado, el páncreas y las glándulas salivares.

LA DIGESTIÓN COMIENZA EN:

- La boca, por donde entran los alimentos que son triturados y envueltos por la saliva producida en las glándulas salivares.
- El alimento triturado y envuelto en saliva constituye el bolo alimenticio, éste pasa por la faringe, esófago y llega al estómago, donde se almacena y es parcialmente digerido con los jugos gástricos que produce la pared del estómago. Se digiere el alimento física y químicamente.
- Del estómago pasa al intestino delgado que completa la digestión, gracias a sus jugos y al aporte de jugos producidos por el hígado y el páncreas que vierten su contenido en él.
- Al final, el alimento está totalmente digerido y es absorbido por la sangre. La sangre lo transporta a todas las células del cuerpo.
- Los productos no digeridos o que no son útiles para el organismo pierden agua en el intestino grueso, constituyendo las heces fecales y se expulsan por el ano.



HIGIENE DEL SISTEMA DIGESTIVO

Para evitar enfermedades del sistema digestivo debemos consumir alimentos sanos y seguros.

La higiene es fundamental para la producción de alimentos sanos y seguros.

Las enfermedades transmitidas por alimentos se relacionan con poca o ninguna higiene, especialmente en lo que respecta a la higiene del lugar y equipo con que se preparan, los hábitos higiénicos del manipulador y la higiene de los alimentos.

La mayoría de las enfermedades transmitidas por alimentos proviene de puestos de venta callejera de alimentos y el mismo hogar.

Para evitar la contaminación, debe controlarse el crecimiento de microbios, plagas, los químicos y la higiene de todos los materiales, y equipos que entran en contacto con los alimentos, así como el mobiliario y el lugar donde se preparan los alimentos.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) RECOMIENDA:

Al comprar escoja alimentos que se vean sanos y frescos para comer.
Lavar con agua y cloro los vegetales y frutas.

- Hierva el agua que se use para tomar o preparar alimentos.
- Lávese las manos.
- Cocine bien los alimentos (especialmente mariscos, carnes y leche).
- Evite el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- Sirva los alimentos inmediatamente después de cocinados.
- Guarde bien o refrigere los alimentos que sobren y antes de comerlos otra vez; recalientelos muy bien.
- Mantenga los alimentos tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y animales domésticos.
- Lave los utensilios de cocina y desinfecte con cloro todas las superficies.

EFFECTOS DE UNA NUTRICIÓN NO ADECUADA.

La desnutrición puede ser el resultado de una dieta pobre, (déficit) o de una dieta excesiva.
Ambas condiciones son causadas por un desequilibrio entre las necesidades del cuerpo y la ingestión de alimentos.

La desnutrición es una enfermedad producida por un consumo insuficiente de energía y nutrientes. Las personas desnutridas tienen un bajo peso corporal y en los niños/as se produce un retraso en el crecimiento y desarrollo psicomotor. La desnutrición produce una disminución de la capacidad para defenderse de las enfermedades infecciosas y aumenta el riesgo de mortalidad. En los escolares, se traduce además en una disminución del rendimiento escolar, y en lo adultos, en falta de energía para trabajar y realizar las actividades diarias.

DESNUTRICIÓN PROTEÍNIC-A-ENERGÉTICA.

Es una condición muy común en nuestro país, es el resultado de múltiples factores de los cuales la principal causa es el deficiente consumo de calorías (energía) y de proteínas, producida por el consumo insuficiente de alimentos. La carencia de energía es más importante y más común que la carencia de proteínas, se asocia también con la presencia de infecciones y con falta de micronutrientes (vitaminas y minerales).

El cuidado incorrecto de los niños/as, comidas poco frecuentes, por ejemplo, puede desempeñar un papel importante en la aparición de la desnutrición. La desnutrición se traduce en una pérdida de peso o enflaquecimiento, disminución de la capacidad de defenderse de las enfermedades infecciosas y aumenta el riesgo de mortalidad. Este problema puede alcanzar una gran proporción de la población infantil y preescolar.

En los estudiantes se traduce además en una disminución del rendimiento escolar.

COMO PREVENIR LA DESNUTRICIÓN:

- ❑ Promover lactancia materna exclusiva por lo menos seis meses y seguir lactando hasta los dos años.
- ❑ Introducir la alimentación complementaria durante el destete, a base de frutas, vegetales, cereales, leguminosas preparados en forma de purés o papillas.
- ❑ Alimentar al niño durante el destete de cinco a seis veces al día.
- ❑ Consumir una alimentación variada, en cantidades suficientes y con alimentos seguros.
- ❑ Practicar buenos hábitos de higiene personal y al manipular alimentos.
- ❑ Cuidar la higiene del hogar (en especial donde se almacenan, preparan y consumen alimentos), la escuela y del medio ambiente.
- ❑ Asistir a control frecuente de salud y programas de vacunación (especialmente los niños/as pequeños/as).
- ❑ Programas de educación alimentaria nutricional en las escuelas, familia, y comunidad para que todos comprendan la importancia de la alimentación variada y suficiente según edad, incluyendo un desayuno escolar.
- ❑ La mal nutrición por exceso (obesidad); puede ocasionar graves problemas para la salud, entre ellas enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión y ciertos tipos de cánceres. La obesidad es una condición en la que el peso de una persona excede en un 10%.
- ❑ La persona obesas pueden verse rechazadas socialmente y ser excluidas de participar en juegos, deportes o tener dificultades para encontrar trabajo. Todo esto contribuye a bajar la autoestima y deteriorar su calidad de vida. Por primera vez en la historia, el número de personas con sobrepeso comienza a equipararse con el número de personas subnutridas en todo el mundo.

Aunque se considera a menudo un símbolo de riqueza y abundancia, la obesidad suele ser un signo de nutrición deficiente. A medida que la población se desplaza de entornos rurales y urbanos, la alimentación cambia y el estilo de vida comienza a hacerse sedentario. La alimentación a base de combinación de habichuelas, guandules, arroz, maíz, víveres y plátanos deja paso a otras con un contenido mayor de grasa y azúcares.

La obesidad es una condición en la que el peso de una persona excede el peso normal en un 10% o más. Es causada por comer en exceso y puede ser causa de otras enfermedades como, diabetes, presión alta, enfermedades del corazón, venas varicosas.

COMO SE PUEDE PREVENIR LA OBESIDAD

- Comiendo más vegetales y frutas naturales, de preferencia crudas.
- Consumiendo leche y yogur descremados o con bajo contenido de grasa.
- Comiendo cantidades moderadas de pan, cereales, víveres.
- Reduciendo al mínimo el consumo de azúcar, bebidas y otros alimentos dulces.
- Comiendo en pequeñas cantidades y en forma ocasional margarina, mantequilla, mayonesa, frituras, y otros alimentos ricos en grasa.
- Realizando más actividades que aumenten el consumo energético para reducir la grasa corporal. Por ejemplo: caminar, subir y bajar escaleras, hacer actividades deportivas, bailar, nadar, dedicar menos tiempo a ver televisión y las actividades que se realizan sentados.
- La alimentación saludable y la actividad física diaria son la mejor combinación para evitar la obesidad.

Existen varios modos de evaluar el peso apropiado de una persona. Dos de los métodos más frecuentes son los que se basan en el índice de masa corporal (IMC), en el caso de los adultos y peso para la talla en los niños.

Índice de Masa corporal IMC. Este índice mide la gordura o delgadez y se calcula dividiendo el peso de la persona en Kilogramos por el cuadrado de su talla en metros y la fórmula es la siguiente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en Kg.}}{\text{talla}^2 \text{ en metros}}$$

Por ejemplo un adulto pesa 75Kg y mide 1.7m

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso 75 Kg.}}{1.7 \times 1.7} = \frac{75}{2.89} = 26$$

SI EL IMC DE UN ADULTO ES:

- Inferior a 18.5 está falto de peso.
- Comprendido entre 18.5 y 25, esta dentro del margen normal.
- Comprendido entre 25 y 30, tiene probablemente exceso de peso.
- Superior a 30, está probablemente obeso.

Por tanto el adulto de ejemplo mencionado, con un IMC =26 excederá probablemente del peso conveniente o adecuado

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Prácticas del sistema digestivo.

ACTIVIDAD 1

Inicie la actividad preguntando sobre la función del sistema digestivo y la de cada uno de sus órganos.

Luego presente una lámina con el sistema digestivo, pide a los/as estudiantes que identifiquen los órganos de este sistema y digan su función.

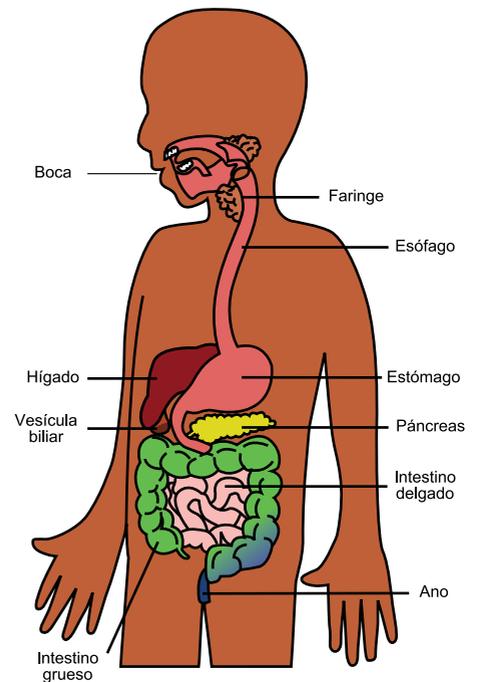
- Enfatiza en la higiene de estos órganos para evitar enfermedades.
- Luego sugiérelas que dibujen el sistema digestivo en sus cuadernos y escriban los nombres a cada órgano y que expliquen su función.
- Finalmente invite a los estudiantes a que localicen los órganos del sistema digestivo en la región de su cuerpo.

Recursos que necesito:

Lámina del sistema digestivo.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Prácticas de Higiene del sistema digestivo



ACTIVIDAD 2

Para que los/las estudiantes aprendan a lavar correctamente las verduras de hojas, pídeles que lleven al aula lo siguiente: una mata de lechuga, un pedazo de repollo o una mata de espinaca, recipientes limpios y agua segura, Luego forma grupos de trabajo y solicítales que laven las verduras como ellos/as acostumbran a hacerlo en sus casas.

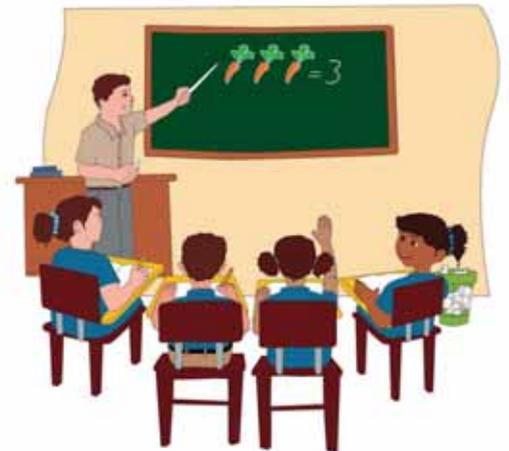
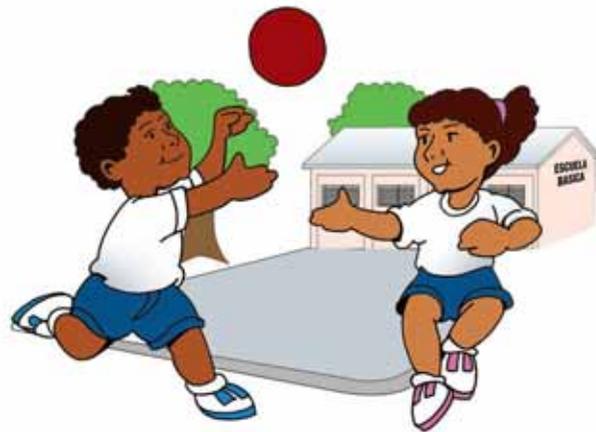
Luego, escribe en la pizarra o en una cartulina los requisitos para lavar correctamente las verduras de hojas, pídeles que los lean y que digan si ellos las lavaron siguiendo las siguientes normas:

- Seleccionar las hojas que estén en buen estado y eliminar las restantes.
- Lavar hoja por hoja con agua limpia.
- Desinfectar en una solución a la que se le agrega medio gotero de cloro por litro de agua, dejar durante 15 minutos.
- Enjuagar bien con agua segura o purificada.

ACTIVIDAD 3

Sugiételes a tus alumnos/as :

- Observar las ilustraciones.
- Analizar y comparar el contenido de las ilustraciones.
- Pídeles que Marquen con una X la ilustración que esté relacionada con problemas de desnutrición.
- Pídeles que expliquen el por qué eligieron esa o esas ilustraciones.
- Finaliza el ejercicio enfatizando la importancia de consumir alimentos frescos, variados que contengan todos los nutrientes para evitar enfermedades.



Recursos que necesito:
Ilustraciones con diferentes situaciones

ACTIVIDAD 4

Previo al desarrollo del tema pídeles a tus estudiantes que consulten a personas y a centros médicos sobre los problemas que ocasionan la obesidad a niños/as.

En el aula solicita a tus estudiantes que expongan el resultado de su consulta.

Prepara un cartel con las orientaciones para prevenir la obesidad y socializarla en el aula.

FORMAS PARA PREVENIR LA OBESIDAD:

- Comer más verduras y frutas.
- Reducir el consumo de azúcar, dulces, bebidas y otros alimentos azucarados.
- Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas como, galletas, chocolates, comida rápida, papas, fritos y otros.
- Realizar más actividades que implican movimiento, como hacer deportes, jugar pelota o correr al aire libre, bailar, entre otras; lo que significa dedicar menos tiempo a ver TV y a las actividades que se realizan sentados.

ACTIVIDAD 5

Orienta a tus estudiantes a que visiten el colmado, lean las etiquetas de por lo menos cinco alimentos enlatados como: latas de sardinas, de tuna, de salsa de tomate, de leche, cajas de jugos, entre otros.

Sugiereles que copien en sus cuadernos la fecha de enlatado y de vencimiento.

En el aula cada alumno/a presentará su trabajo, se analizará si algunos de los alimentos estaban vencidos, y pidan a los alumnos que escriban en sus cuadernos qué le puede pasar a la personas si consumen los alimentos descompuestos.

Sugiereles que le informen a sus familias que deben leer la etiqueta de alimentos enlatados, en cajas o fundas plásticas y si la fecha está vencida no deben comprarlos.

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD:

Elaboración de una dieta sana.

- Forma grupos de trabajo. Pídele a cada grupo que elabore una dieta sana para una semana. Sugiereles que la preparen en una cartulina. Los alimentos lo pueden dibujar o recortar de periódicos, revistas (que ya no usen en su casa) y pegarla con pegamento.
- Presentar el trabajo en plenaria.
- Explicar por qué seleccionaron esos alimentos para su dieta.
- Selecciona los alimentos que más se repiten en la dieta.
- Explica la importancia de estos alimentos.
- Publica en el periódico mural los trabajos realizados.

FIESTA DE NUTRICIÓN

Asigna a cada alumno/a un tipo diferente de alimento, preparen una dieta balanceada y disfrútenla en el receso.

Aplicación de lo aprendido en el hogar.

Pídeles a tus estudiantes que copien en cartulina o en hojas en blanco las medidas para lograr una buena digestión y que la socialicen con sus padres para que la pongan en práctica en el hogar. Sugiereles que coloquen las medidas visibles en su hogar.

Norma para una correcta digestión:

- No comer ni beber demasiado.
- Comer a horas fijas, dejando tiempo entre comidas.
- No tomar alimentos demasiado salados o picantes.
- Masticar y ensalivar bien los alimentos.
- Mantener una dieta adecuada a las necesidades individuales tomando en cuenta los recursos disponibles.
- Tomar agua sana o potable.
- No Hacer ejercicios o trabajos fuertes después de las comidas.

Recursos que necesito:

Cartulina, hojas en blanco y crayones.