

GUÍA DE LOS MAESTROS
ACTIVIDAD: ALIMENTOS DE PLANTAS Y DE ANIMALES

REQUIERE UNA PREPARACIÓN PREVIA DE TRES A CUATRO DÍAS.

Tiempo Sugerido: 130 minutos (seis períodos de 20 minutos)

Objetivo General:

Conocer el origen y la importancia de los alimentos que debemos comer.

Objetivos Específicos:

- a. Identificar de dónde provienen los alimentos que consumimos.
- b. Clasificar los alimentos que ingerimos de acuerdo con su origen y al grupo nutritivo al que pertenecen.
- c. Explicar la importancia de la alimentación.

Conceptos: Alimentos (frutas, carnes, vegetales, cereales, leche y derivados)

Conceptos Erróneos: Muchas personas creen que todo lo que comemos es un alimento. Alimento se refiere a una sustancia que sirve para obtener energía de éste.

Procesos De La Ciencia: observación, comunicación, clasificación

Técnica De Enseñanza: trabajo en grupos pequeños, trabajo individual, discusión

alimentos de origen vegetal (ejemplo: papa, ñame, plátano verde, yautía, guineo, manzana, mangó, china, piña, guayaba, acerolas, pimienta, cebolla, ajos, tomate, pepinillo, berenjena, lechuga, pan, maní tostado, habichuelas, gandules)

alimentos de origen animal (sugerimos carne molida, pollo, "hot dog", jamón, tocineta, tocino, huevos, leche, quesos, yogurt, miel)

1 caja grande

1 lámina grande que muestre diferentes animales (vaca, pollos, cabros, pescado, etc)

1 lámina grande que muestre plantas

2 cartulinas

2 bandejas

Parte B:

Para cada estudiante

1 papel de construcción

3 papeles blancos

1 tijera

1 pega

1 pedazo de cinta o cordón de 18" de largo

láminas en las que se observen alimentos

Para el grupo:

1 perforadora

Materiales: (Preparación previa)

Parte A:

Para el maestro:

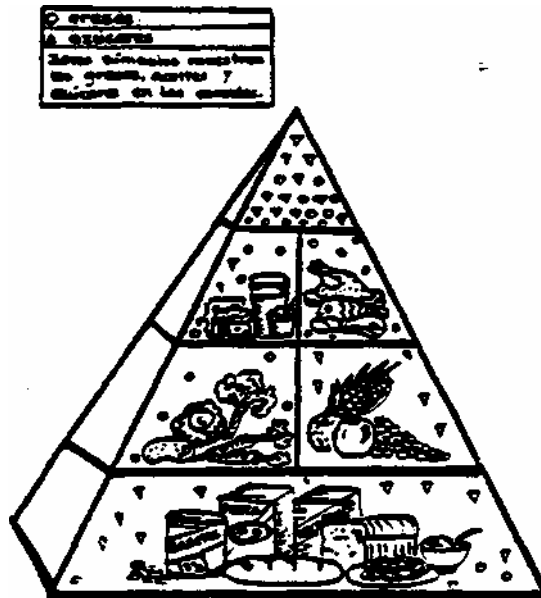
Trasfondo:

Es necesario alimentarnos diariamente para proveerle al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener un estado de salud adecuado. Los nutrientes son compuestos químicos que nuestro cuerpo utiliza de diversas maneras. Una dieta balanceada consiste de nutrientes esenciales que debemos consumir diariamente. Los nutrientes más importantes son: carbohidratos (azúcares y almidones), proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Aunque el agua no se considera un nutriente, para mantener un buen estado de salud, debemos consumir varios vasos al día.

Las células de nuestro cuerpo utilizan las proteínas para muchas funciones diferentes, una de estas funciones es formar nuevos tejidos. Los carbohidratos o hidratos de carbono y las grasas se utilizan mayormente como fuente de energía. Las vitaminas y los minerales hay que ingerirlos diariamente y son bien importantes para regular muchas de las funciones que ocurren en nuestro cuerpo.

Para que una dieta sea balanceada, debe ofrecer algo más que la energía necesaria para cada día. Debe contener, además, un abasto adecuado de los nutrientes para actividades tales como crecimiento y la reparación de tejidos. Una dieta que contenga las cantidades adecuadas de los cinco grupos básicos de alimentos provee estos nutrientes. A continuación presentamos la pirámide alimentaria que muestra los cinco grupos básicos de alimentos.

PIRÁMIDE ALIMENTARIA



Se estima que el 12% de nuestra dieta diaria debe consistir de proteínas, de un 20-30% deben ser grasas y el 50-60 % restante deben ser carbohidratos complejos (cereales, pan, frutas y vegetales). No se recomienda ingerir mucha azúcar.

Muchas de las cosas que comemos diariamente tienen muy poco o ningún valor nutritivo, como por ejemplo, papitas de bolsa, los refrescos de soda y los doritos. Esto se debe a que son muy altos en grasa, en azúcares y en otras sustancias químicas que se utilizan para dar color o preservar los alimentos. Aunque las grasas y los azúcares son nutrientes que necesitamos, cuando los consumimos en exceso contribuyen a que aumentemos de peso. Los colorantes y preservativos son sustancias químicas utilizadas para preservar algunos alimentos empacados o enlatados. En realidad no son necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo pero sí para preservar los alimentos.

Se ha demostrado que algunos preservativos pueden ser perjudiciales para la salud.

Los alimentos que comemos se obtienen de las plantas o de los animales. La mayoría de los alimentos de origen animal contienen más proteínas y grasas que los de origen vegetal. Los de origen vegetal son más altos en carbohidratos (azúcares y almidones) y fibras. Las fibras no son digeridas por nuestro sistema pero son importantes para el buen funcionamiento del sistema digestivo.

Reglas De Seguridad: Supervise el uso de las tijeras. Asegúrese de que sean tijeras de puntas redondeadas.

Procedimiento:

Preparación previa:

a. Para la **parte A** seleccione alimentos de la lista que se provee en la sección de materiales. Se recomienda seleccionar el mayor número posible de alimentos. Asegúrese de que por lo menos tienen un alimento por estudiante, de manera que todos tengan la oportunidad de sacar uno de la caja. Si lo desea, el día antes de la actividad, puede pedir a los estudiantes que traigan algunos de los alimentos de su casa. Si decide hacerlo, anótelos en la libreta del estudiante como asignación.

b. Mantenga las carnes cerradas dentro de envases plásticos. Ponga los huevos dentro de un envase plástico protegidos con papel

c. Acomode todos los alimentos dentro de una caja con tapa.

d. Consiga láminas que ilustren animales y láminas que ilustren plantas (sugerimos que las láminas de plantas sean de algunas que provean alimentos). Pegue en una cartulina la lámina que ilustra los animales y en otra la que ilustra las plantas.

Preparación previa (cont.):

e. Pegue cada cartulina, una al lado de la otra en una pared y coloque frente a las mismas una mesa. En la mesa ponga las dos bandejas, una debajo de la cartulina de los animales y la otra bajo la cartulina de las plantas. En esta forma los estudiantes colocarán en la bandeja correspondiente los alimentos que vayan sacando de la caja.

f. Coloque una franja con la palabra animal y otra franja con la palabra planta al frente de las bandejas correspondientes.

g. Para la **parte C** necesita revistas en la que aparezcan láminas que se puedan recortar de diferentes alimentos. Puede asignarle con anticipación a los estudiantes que traigan las revistas o láminas y conservarlas en el salón hasta el momento de usarlas.

h. Antes de realizar la **parte D** haga arreglos con los empleados del comedor para que los estudiantes puedan llegar al comedor media hora antes de almorzar y les permita observar los alimentos y el área donde se preparan.

Parte A.

1. Discuta con los estudiantes la introducción de sus Guías. Permita que los estudiantes se expresen pero no busque contestaciones precisas sobre los alimentos y su importancia.
2. Trabaje con los estudiantes la parte A del procedimiento de sus Guías.
3. Permita que cada estudiante identifique el alimento por su nombre y de dónde proviene el mismo. Si algún estudiante no conoce el alimento pida ayuda al resto del grupo. De ser necesario identifique usted el alimento y compare su sabor con algún otro alimento que le sea conocido a los estudiantes.

Parte B:

1. Divida la clase en dos subgrupos y siéntelos en el piso. Asigne a cada subgrupo uno

de los grupos de alimentos que formaron (plantas o animales). Realice con los estudiantes la instrucción #2. Cuando terminen examine cuántos subgrupos formó cada grupo y formule la pregunta en la instrucción #3.

2. Trabaje con los estudiantes la instrucción #4.

3. Indique a los estudiantes que busquen la pirámide de alimentos que aparece en sus Guías. Realice con ellos la instrucción #5. Identifique cada grupo de alimentos que aparece en la pirámide y ayúdelos a agrupar sus alimentos de acuerdo con ésta.

Explique que en muchas etiquetas de alimentos observamos esta pirámide (ejemplo: en la bolsas de pan). Dígales que los alimentos de cada grupo nos ayudan de manera diferente y que para estar sanos y crecer tenemos que incluir, alimentos de cada uno de los grupos en nuestra dieta diaria. Pregunte a los estudiantes si ellos lo hacen.

Déles oportunidad de expresarse. Aproveche este momento para conversar sobre lo que ellos comen diariamente, lo que más les gusta y lo que son alimentos saludables y los que no lo son si los comemos en cantidades muy grandes. Hable aquí de que no es saludable comer dulces en exceso, cosas fritas altas en grasas, refrescos de soda, etc.

Parte C:

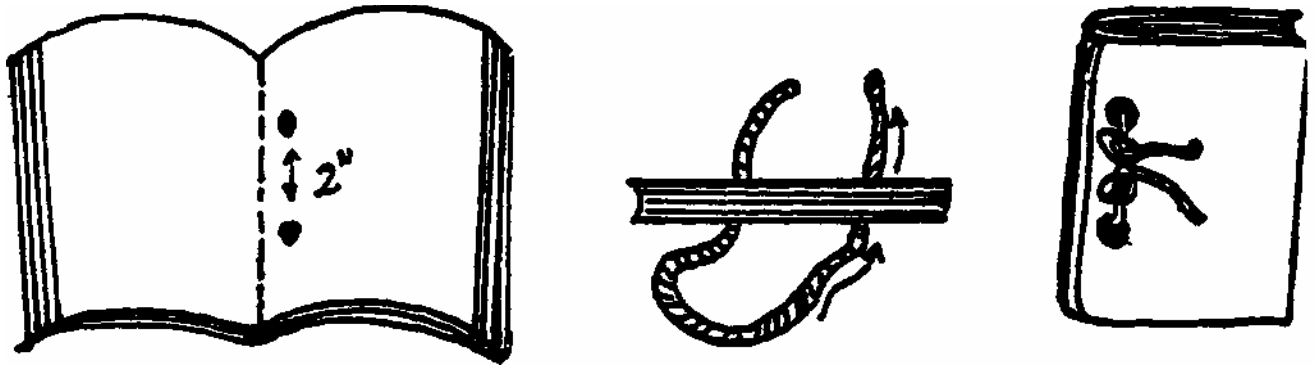
1. Entregue a cada estudiante un papel de construcción y tres papeles en blanco.

Indique a los estudiantes que busquen su tijera y su pega.

2. Trabaje con los estudiantes la instrucción #1 del procedimiento de sus Guías. Tenga con usted revistas viejas que los estudiantes puedan recortar en caso de que alguno no tenga. Una vez hayan recortado las láminas, discuta las preguntas.

3. Muestre a los estudiantes cómo preparar su libro. Doble por la mitad transversalmente el papel de construcción y los papeles en blanco. Ponga los papeles en blanco dentro del papel de construcción. Perfore juntos todos los papeles en el

borde superior (las perforaciones deben quedar como a 2 pulgadas de separación una de la otra). Pase la cinta o cordón por las perforaciones y amarre en un lazo.



4. Diga a los estudiantes que agrupen las láminas en los cinco grupos de alimentos estudiados en la pirámide alimentaria.
5. Indique a los estudiantes que peguen juntas las láminas que correspondan a un mismo grupo de alimentos.
6. Dígalos que seleccionen una lámina de un alimento que les guste mucho y que lo peguen en la portada de su libro.
7. Si los estudiantes no pueden escribir su nombre, escríbalo usted en la parte de abajo de la portada de su libro. Escriba también la fecha y los nombres de los grupos de alimentos.
8. Permítale que lleven el libro a su casa para que lo muestren a sus familiares pero pídale que lo traigan nuevamente para exhibirlos en el salón. Esto puede formar parte del portafolio de cada estudiante.

Parte D:

1. Visite con los estudiantes el comedor escolar y explíqueles el propósito de la visita (instrucción #1 del procedimiento de sus Guías).

2. Cuando llegue con los estudiantes al comedor acomódelos alrededor del área de la comida.

3. Traiga la atención de los estudiantes hacia la higiene que se observa en el área donde están los alimentos y sobre lo que hacen las empleadas(os) para proteger los alimentos. Deje que los estudiantes se expresen (deben hacer mención a la limpieza del área, el uso de tapas, el uso de protectores para el pelo, etc.). Dirija la conversación de tal manera que logre que los estudiantes establezcan la relación entre prácticas de higiene adecuadas en el manejo de los alimentos y el mantener un buen estado de salud. Al finalizar la actividad pida a la encargada del comedor que le permita a los estudiantes ver cómo limpian y lavan los utensilios de comer.

4. Con la ayuda de alguna empleada del comedor, proceda a destapar uno de los recipientes con comida.

Pregunte: El alimento, ¿proviene de las plantas o de los animales?

¿En cuál de los grupos de alimentos lo colocarían?

Repita este procedimiento con todos los alimentos.

5. Siente a los estudiantes en las mesas del comedor y discuta las preguntas de sus Guías.

Alternativas Para Estudiantes Con Necesidades Especiales:

Asigne previamente que hagan un diario de comidas ingeridas. El diario puede ser por etiquetas, dibujos u otros medios y con la ayuda de los padres. En la clase, ellos pueden clasificar lo que ellos mismos han consumido y evaluar si es saludable o no. Pueden además, hacer su menú previamente de lo que comerán al otro día. Esta actividad puede hacerla con todos los estudiantes y utilizarla como assessment.

Actividades De Extensión O Suplementarias:

Haga una actividad en la que antes de comer la merienda, los estudiantes descubran a qué grupo nutritivo pertenecen los alimentos que trajeron y si creen que su merienda es saludable. Permítales que se expresen y discuta con ellos que no todo lo que nos gusta le hace bien a nuestro cuerpo.

GUÍA DE LOS ESTUDIANTES

ACTIVIDAD: ALIMENTOS DE PLANTAS Y DE ANIMALES

Introducción:

Desde que naciste has observado cambios en tu cuerpo. ¿Puedes mencionar alguno? Para que estos cambios puedan ocurrir tenemos que cuidar nuestro cuerpo. ¿Podrías mencionar algunas cosas que haces diariamente para cuidar tu cuerpo y que te han permitido ir cambiando? Hoy vas a estudiar una de ellas.

Materiales:

- 1 papel de construcción
- 3 papeles blancos
- revistas viejas que puedas recortar
- 1 tijera de puntas redondeadas
- 1 pega
- 1 pedazo de cinta o cordón



Reglas De Seguridad: Ten cuidado al manejar las tijeras.

Procedimiento:

Parte A: Clasificación de los alimentos según su origen

1. Hoy vas a descubrir de dónde provienen los alimentos que comes diariamente.

2. **Saca** un alimento de la caja y **muéstralo** al grupo, cuando la maestra te lo indique.

3. **Di** su nombre y **señala** si proviene de una planta o un animal.



4. **Comenta** si te gusta o no.

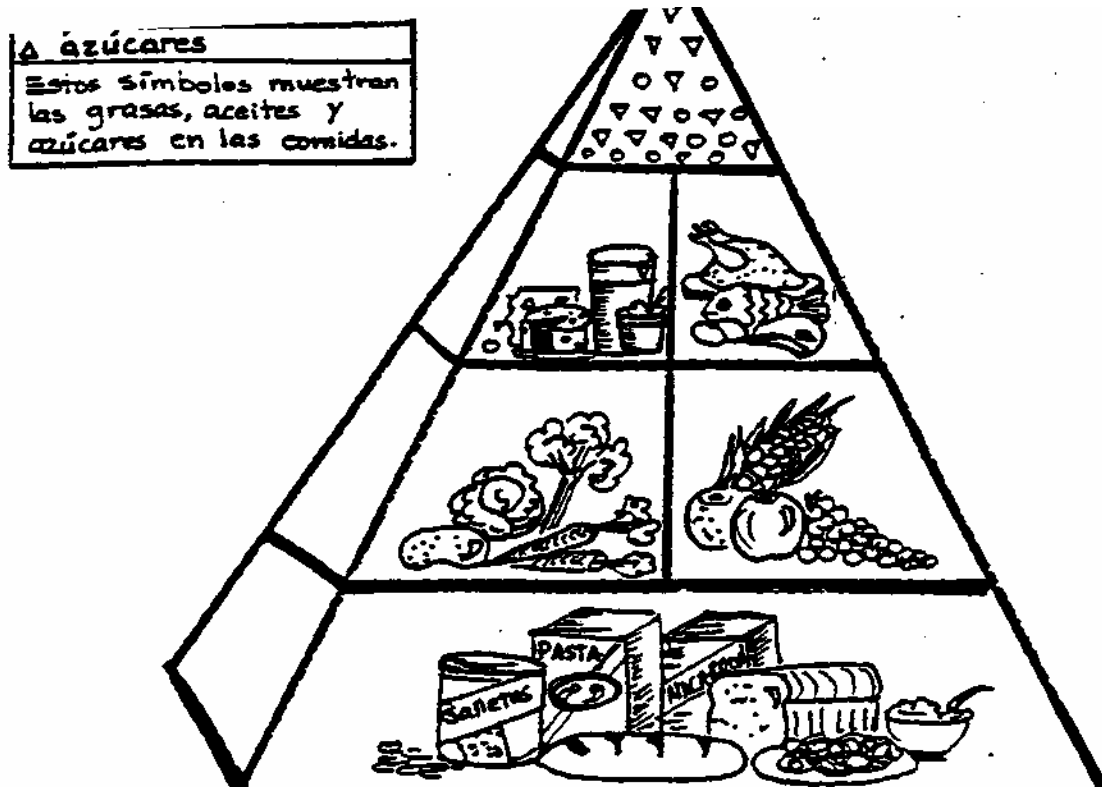
5. Cuando lo hayas identificado correctamente, **colócalo** en la bandeja que le corresponde (planta o animal).



Parte B:

1. **Escucha** atentamente las instrucciones que te dará tu maestro o maestra.

2. Junto a tus compañeros **agrupa** los alimentos de la bandeja de acuerdo con los que más se parezcan entre sí. 3.)En qué se parecen los alimentos que colocaste juntos?
4. **Mira** los subgrupos que formaron los otros estudiantes y **piensa** si alguno de tus alimentos podría ponerse con éstos. **Explica** por qué.
5. **Utiliza** la pirámide de alimentos que aparece a continuación y **clasifica** los alimentos estudiados hoy.



Parte C. Construyendo un libro de alimentos.

1. **Busca y recorta** en las revistas viejas, láminas de alimentos.



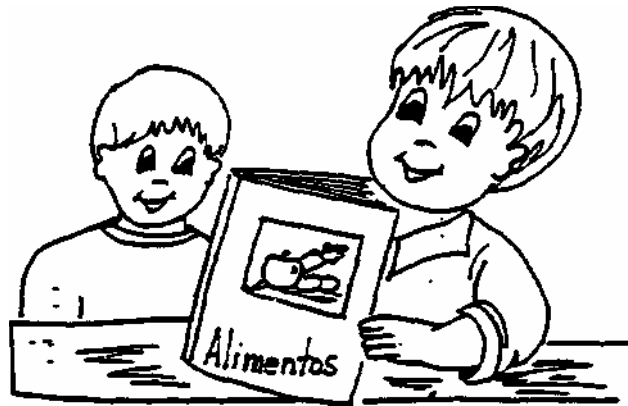
a.)Encontraste alimentos diferentes a los que habías estudiado en clase?)Cuáles?

b.)Encontraste algún alimento que se te hizo difícil clasificar?)Por qué?

c.)Encontraste algún alimento que crees que no es muy bueno para la salud?)Cuál?)Por qué crees que no es bueno?

2. **Escucha** las instrucciones que te dará la maestra o el maestro para preparar tu libro de alimentos.

3. **Muestra** el libro a tus familiares y **cuéntales** lo mucho que has aprendido sobre los alimentos.



4. **Lleva** el libro nuevamente al salón para exhibirlo.

Parte D. Visita al comedor escolar.



1.

Descubre cuando visites el comedor escolar, de dónde provienen los alimentos que comes, a cuál de los grupos de alimentos pertenece y si te están ofreciendo una dieta saludable.

2.)Dirías que la dieta que te ofrecen en el comedor es saludable?)Por qué?)Te gusta?

3. En tu casa, ¿acostumbra comer alimentos saludables?

4. ¿Qué cosas podrías hacer para mejorar tu dieta diaria?

5. ¿Qué cosas están haciendo las empleadas (os) del comedor para mantener una higiene adecuada de los alimentos?

6. En tu casa, ¿qué hacen tú y tus familiares para mantener una buena higiene de los alimentos?