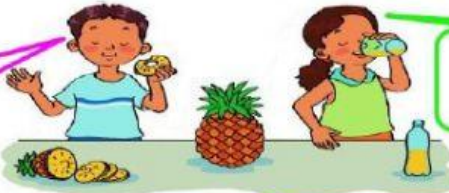


Explicamos cómo aprovechar mejor los alimentos que consumimos

Explicar cómo aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos.

1. Lee y responde:

Me gusta piña picada.



Es más fácil y rápido tomarla en jugo.

a) ¿De forma es mejor consumir la piña?

☐ a) Picada

☐ b) En jugo

¿Por qué lo crees?

b) ¿Qué frutas consumes con más frecuencia?

c) ¿Cómo consumes esas frutas?

☐ a) Picada

☐ b) En jugo

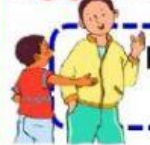
2. Responde a la PREGUNTA DE INDAGACIÓN según tú sabes o conoces.

¿Cómo podemos aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que consumimos?

.....

.....

3. ¿Qué harías para verificar tu respuesta? Pinta las acciones.



Preguntar a mis familiares.



Observar imágenes de alimentos.

Buscar información en libros e internet, con ayuda de un familiar.



4. Lee con ayuda de un familiar la información sobre las frutas. (Anexo N°1)

5. Luego de leer el texto, completa la información.

Piña



Es rica en

También, contiene y minerales.

Estos nutrientes protegen nuestra

Se recomienda consumir

6. Responde: ¿Qué otras frutas debemos consumir, tal como se recoge de la planta?

.....

.....

7. Lee la información sobre “Para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos” (Anexo N°2)

8. Según lo leído, ¿cómo se puede aprovechar mejor sus nutrientes de los alimentos?

Pinta el círculo de la V si es verdadera la oración y F si es falsa.

-Cocinar bastante las verduras. ☒ V ☐ F

-Tomar los zumos después de una hora de ser exprimidos. ☒ V ☐ F

-Evitar los cambios drásticos de temperatura. ☒ V ☐ F

-Escoger alimentos frescos. ☒ V ☐ F

9. Lee la información “Elegimos los alimentos nutritivos” (Anexo N°3)

10. Dibuja y escribe los alimentos nutritivos que consumes con frecuencia en el desayuno, almuerzo y cena.

Desayuno	Almuerzo	Cena

11. ¿Qué alimentos nutritivos te falta incorporar?

12. Observa las imágenes, luego une los alimentos con los nutrientes que contienen:

Hidratos de carbono	Grasas o lípidos.	Proteínas	Agua	Vitaminas y sales minerales
---------------------	-------------------	-----------	------	-----------------------------



13. Luego de haber leído el texto, responde a la PREGUNTA DE INDAGACIÓN.

¿Cómo podemos aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos que consumimos?

Compara tus primeras respuestas con las que diste después de leer el texto. ¿Son iguales o diferentes? ¿Qué nuevas ideas aprendiste? Puedes mejorar tu respuesta.

14. Elige un alimento nutritivo de tu localidad o región que se puede consumir tal como lo proporciona la naturaleza. Completa la información en la ficha.

Ficha informativa

¿Cómo se llama?

¿Qué nutrientes contiene?

¿Cómo debemos consumirlo?

- Evalúa tus aprendizajes:



Evalúa tus aprendizajes:	Lo logré.	Estoy avanzando.	Necesito apoyo
Planteé mis explicaciones iniciales y finales de acuerdo con la pregunta de investigación.			
Expliqué cómo aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos.			