

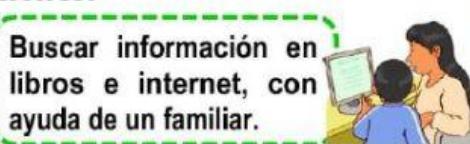
**Nuestro
Propósito**

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:

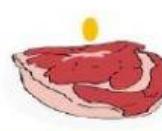
Hidratos de carbono

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.			