

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

"Cuidamos nuestra salud aprovechando y conservando nuestro ambiente".

ACTIVIDAD

Una buena alimentación nos ayuda a prevenir enfermedades

Nuestro propósito

Hoy investigaremos y explicaremos cómo una alimentación saludable influye en la salud. Para ello elaboraremos explicaciones iniciales, organizaremos un plan de acción, analizaremos fuentes de información confiable y elaboraremos una respuesta final a la pregunta de investigación

El producto de hoy

Explicación final con información científica de cómo una alimentación saludable influye en la salud.



¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré los siguientes pasos:

COMPETENCIA	PASOS (CRITERIOS)
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	<b>Utilizar y analizar</b> la información científica de diversas fuentes para responder la pregunta de investigación.
	<b>Explicar</b> con información científica cómo una alimentación saludable influye en la salud.



¡EMPEZAMOS!

Lee atentamente el mensaje que nos envió Estela.

¡Hola, amigas y amigos! Mi nombre es Estela, y les envío unas fotos de mis comidas de hoy. En el desayuno, tomé un vaso de quinua, una tuna y un pan con queso. Para el almuerzo, comí sangrecita salteada con yuca, choclo y ensalada, ¡esta es mi comida preferida! Y, finalmente, para la cena, tomé una rica sopa de pollo con verduras y yuca. En mi casa, siempre me dicen que debo comer todo tipo de alimentos. En ese momento, me pregunto: ¿por qué debo comer estos alimentos?, ¿me ayudan en algo?



¡Ayudemos a Estela a responder sus interrogantes!

Teniendo en cuenta la situación anterior iniciamos nuestra investigación siguiendo el proceso

1. Planteamos las siguientes preguntas de investigación.

¿Cómo una alimentación saludable influye en la salud?



2. Elaboramos una hipótesis

- **Escribe** tus posibles respuestas (explicación inicial) con algunas ideas que tengas sobre la pregunta de investigación.

Pienso una alimentación saludable influye en la salud de esta manera...

---



---



---



---

¿Qué haré para responder a la pregunta de indagación?

3. Elabora un plan para investigar con el fin de orientar tu búsqueda de información, organización y análisis.

¿Qué información buscaré?	¿Qué quiero lograr?	¿Cómo lo haré?
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

- **Lee** las siguientes lecturas para responder la pregunta de investigación

**Alimentación saludable**

Significa tener una dieta con la calidad y cantidad adecuada de alimentos para cubrir todas las necesidades de nutrientes y energía para nuestro organismo. Alimentarnos saludablemente es importante, pues nos mantiene sanas y sanos, activas y activos, lo que influye en un buen funcionamiento físico e intelectual. Para ello, debemos consumir y preparar comidas con alimentos variados, balancear su combinación y procurar la seguridad en su consumo.



**¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando no nos alimentamos saludablemente?**

Aparecen las enfermedades que son causadas por el déficit o consumo excesivo de alimentos.

Veamos algunos de estos trastornos.

- **Desnutrición:** ocurre por la carencia o déficit de algunos o varios nutrientes que comprometen el crecimiento y desarrollo. Además, causa daños irreversibles en el organismo y en el logro de aprendizajes.
- **Anemia:** se presenta por la deficiencia de glóbulos rojos en la sangre y el bajo nivel de hemoglobina, lo cual afecta al desarrollo físico, cognitivo y emocional.
- **Obesidad:** se caracteriza por el exceso de grasa corporal y el incremento de peso debido al consumo de calorías por encima del límite que el cuerpo necesita.



- **Responde las siguientes preguntas:**

¿Por qué es importante alimentarnos saludablemente?

---

¿Cómo se producen las enfermedades relacionadas con la alimentación?

---

**¡Conozcamos un poco más sobre la anemia!**

- **Observa las siguientes imágenes:**

¿Qué observas?

.....  
.....  
.....

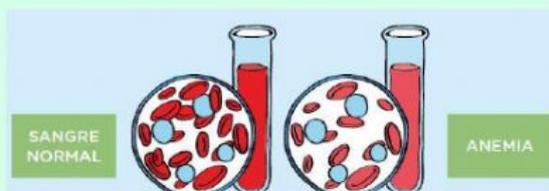
¿por qué crees que el niño puede presentar esas características?

.....  
.....  
.....



**La anemia**

Es una enfermedad ocasionada por una disminución de hemoglobina en la sangre. La causa más frecuente es el bajo consumo de alimentos ricos en hierro. Otros factores pueden ser los parásitos intestinales, los malos hábitos alimentarios, las enfermedades hereditarias o la deficiencia de vitaminas A, B o B12. Cuando una niña o un niño presenta esta enfermedad, tiene mayores dificultades en su aprendizaje, así como efectos graves en su desarrollo cerebral, motor, cognitivo y emocional.



¿Cuáles son los síntomas de la anemia?

Uno de los síntomas es la debilidad; por ejemplo, no hay deseo de jugar, caminar, correr, estudiar, etc. Además, produce mucho sueño, piel pálida, uñas quebradizas, poco cabello, mareos y cansancio.

La anemia se puede superar con el consumo de una dieta balanceada que contenga alimentos ricos en hierro, como las carnes rojas, frijoles, lentejas, quinua, espinaca, frutas ácidas, pescados, etc.



- Luego de las lecturas, **responde** las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuestas
¿Por qué es importante prevenir la anemia y cómo lo logramos?	..... ..... ..... .....
Averigua y describe algunos casos y causas de anemia en tu comunidad.	..... ..... ..... .....
¿Qué alimentos de tu comunidad le recomendarías consumir a una persona con anemia?	..... ..... .....

4. Estructura la nueva información

- **Escribe** una nueva respuesta (explicación final) para la pregunta de investigación

¿Cómo una alimentación saludable influye en la salud?



Una alimentación saludable influye en la salud de esta manera...	Una mala alimentación produce trastornos alimenticios como:
..... ..... .....	..... ..... .....

5. Evalúa y comunica lo aprendido

- **Conversa** con tu familia a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las dificultades que tuviste para investigar? ¿Qué hiciste para resolverlas?
- ¿Cómo contribuyó esta actividad para sustentar tu explicación?
- ¿Qué otras preguntas te han surgido?

6. Reflexiona sobre lo que has aprendido

- ¿Qué pasaría si los fenómenos naturales, como las lluvias, por ejemplo, se intensificaran o, por el contrario, dejaran de producirse?
- ¿Qué tipos de riesgos se presentarían?

7. Evalúa tus aprendizajes en el siguiente cuadro

¿Qué hiciste para investigar?	lo logré	Necesito mejorar
<b>Utilicé y analicé</b> la información científica de diversas fuentes para responder la pregunta de investigación.		
<b>Explicé</b> con información científica cómo una alimentación saludable influye en la salud.		