

Área: Personal Social.

El espacio peruano contribuye a nuestra nutrición



Propósito del día:

En esta actividad identificaremos los alimentos naturales presentes en la biodiversidad de nuestro Perú y explicaremos su impacto en la nutrición de la población peruana y de nuestra comunidad.

Criterios de evaluación

- Leer algunas frases sobre las acciones que podemos realizar para cuidar nuestra salud.
 - Leer un texto en el que se brinda información sobre la variedad de alimentos naturales que se producen en nuestras tres regiones y cómo se relacionan con una buena alimentación.
 - Identificar cómo se complementan los alimentos de estas regiones.
 - Explicar cuáles son los alimentos de tu comunidad que enriquecen tu nutrición y la de tu familia.
 - Elaborar un anuncio publicitario sobre un producto de tu comunidad que ayude a mejorar tu nutrición.
1. Las frases que te presento a continuación te recuerdan que debemos de cuidar la salud a través de diferentes acciones: seleccionar y decidir consumir alimentos saludables, practicar algún deporte, tener pensamientos y emociones positivas, etc.

Hay que hidratarnos mucho.

Debemos comer alimentos saludables.

Hay que mantenemos activos y activas.



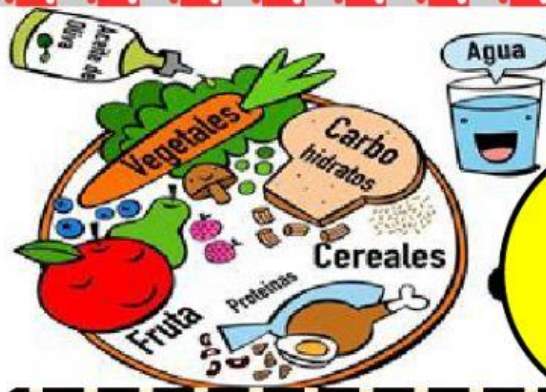
Necesitamos compartir pensamientos positivos.

¡No olvidarse de las frutas y los vegetales! Ah... y las menestras.

- Marca la frase que escogerías tú y luego escribe ¿por qué la elegiste?

Alimentación saludable

Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que toda persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.



¿Cómo lograrlo?

Nutrición

Es el proceso de obtención, asimilación y digestión de nutrientes, el cual beneficia al organismo en la obtención de energía.

2. Ahora te invito a leer el siguiente texto.

DEL PERÚ PARA TU SALUD

La naturaleza nos provee de muchas condiciones para vivir gozando de buena salud. Por ejemplo, contamos con una gran variedad de alimentos naturales. Por ello, si somos peruanas, peruanos o vivimos en el Perú, es necesario reconocer qué nos ofrece nuestro espacio. Para ello, puedes revisar la experiencia de aprendizaje "Nos preparamos para afrontar los fenómenos naturales", en la cual analizaste las ocho regiones del Perú y cómo estas tienen características climáticas y geográficas que nos ofrecen una rica y variada alimentación desde la época preínga. Con el tiempo, nos hemos ido enriqueciendo con la llegada de otros recursos alimenticios de diversos países. Sin embargo, ahora, centrémonos en la riqueza alimentaria que nos ofrece nuestro querido país para una mejor salud. Para ello, puedes revisar el recurso "Alimentos del Perú para tu salud" y "Leemos información sobre el cuidado del agua".

Alimentos naturales

Son aquellos alimentos —plantas o animales— que se encuentran en su estado natural y que no han sido sometidos a modificaciones o transformaciones significativas hasta su preparación culinaria y consumo.

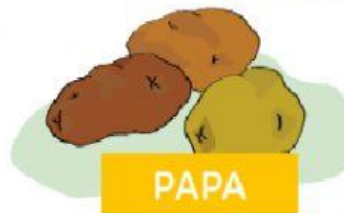


SIERRA:

Muchas de las comunidades se dedican a la agricultura, a la pesca o la ganadería. Esto sucede en Cuzco, Puno, etc.

Los cultivos alto andinos son muy nutritivos; además, proveen de una alimentación rica en nutrientes a casi todo el Perú.

¿Qué nutrientes nos brindan la papa y la quinua para nuestra salud?



PAPA



OLLUCO



QUINUA

Nutrientes

Son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que, al consumirlos, nos brindan energía para realizar funciones vitales y así tener una vida sana.



SELVA:

La actividad agrícola, ganadera y pesquera de esta región provee a la canasta familiar con hortalizas, carnes, frutas y tubérculos.

¿Por qué se registran índices de anemia y desnutrición infantil en algunos departamentos de la Sierra y la Selva?



camu camu



paiche



pijuayo



sajino



cocona



yuca

Dato curioso: Los cultivos alto andinos y de la selva son muy nutritivos; además, proveen de una alimentación rica en nutrientes a casi todo el Perú. Así tener una vida sana.

COSTA:



La actividad agrícola, ganadera y pesquera de esta región provee a la canasta familiar con hortalizas, carnes, frutas y tubérculos.

Identifica cuáles de estos alimentos son hortalizas, carnes, tubérculos y frutas.



palta

No es oriunda, pero producimos una de las mejores.



anchoveta



algarrobo



limón

No es oriunda, pero producimos uno de los mejores.

La población peruana cuenta con variedad de recursos alimenticios, que se han ido integrando para fortalecer la salud frente a cualquier enfermedad. Esto nos reta a conocer los recursos que posee cada región, y que gracias a la red de carreteras pueden ser distribuidos a las familias. A su vez, es importante reconocer los nutrientes de estos alimentos que favorecen nuestra nutrición.

La persona que decide por su salud conoce la diversidad y riqueza geográfica, así como los alimentos nutritivos del país en el que vive. Además, decide consumirlos con el fin de prevenir enfermedades, tales como la desnutrición, el sobrepeso, entre otras. Asimismo, mantiene prácticas saludables en su vida cotidiana.

3. Explica qué alimentos de tu comunidad enriquecen tu nutrición. Puedes apoyarte del texto anterior y del texto "Alimentos del Perú para tu salud".

4. Ahora vas a elaborar un anuncio publicitario teniendo en cuenta el texto "Alimentos del Perú para tu salud" y lee las siguientes sugerencias.

EL ANUNCIO PUBLICITARIO



¿Qué es la publicidad?

Es una estrategia para comunicar y persuadir a las personas con respecto a un objetivo. En este caso, la vamos a utilizar para comunicar cuáles son los alimentos que nos ofrece el espacio peruano y de qué manera contribuyen a una mejor nutrición.



1. Es necesario que pienses en la idea que quieres transmitir con respecto al Perú y los recursos que nos ofrece para una mejor salud. Te puede ayudar la siguiente pregunta:

¿Qué deseo anunciar?, ¿por qué?

2. Precisa el grupo de personas que recibe, decodifica e interpreta el anuncio publicitario.

¿Cuál es el público al que quiero dirigir mi anuncio publicitario?

3. En este caso, ya tienes que precisar la frase concreta que utilizarás en el anuncio publicitario.

El lenguaje que utilices tiene que ser amigable para el público al cual te diriges.

4. Al momento de elaborarlo, tienes que definir cuáles serán los medios de comunicación que permitirán difundir el anuncio publicitario.

Redes sociales, prensa escrita, etc.

5. Puedes utilizar imágenes respetando los derechos de autor o crear tus propios dibujos.
6. Ahora sí puedes empezar tu primer borrador. ¡Haz volar tu creatividad!

FRASE

IMAGEN



Me Autoevalúo:



CRITERIOS	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Leí algunas frases sobre las acciones que podemos realizar para cuidar nuestra salud.			
Leí un texto en el que se brinda información sobre la variedad de alimentos naturales que se producen en nuestras tres regiones y cómo se relacionan con una buena alimentación.			
Identifiqué cómo se complementan los alimentos de estas regiones.			
Explicé cuáles son los alimentos de mi comunidad que enriquecen mi nutrición y la de mi familia.			
Elaboré un anuncio publicitario sobre un producto de mi comunidad que ayudé a mejorar mi nutrición.			