

APELLIDOS Y NOMBRES: _____

COMPETENCIA

Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente

CAPACIDAD

Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales

I.- RELACIONAMOS: Hoy relacionaras cuáles son los elementos naturales y sociales de su localidad.

Es un elemento vital.
Lo necesitamos para
respirar



Es un elemento vital,
puede ser líquido,
sólido o gaseoso.



En ella cultivamos
nuestros alimentos.



Las encontramos,
sobre todo, en los
parques; les gusta el
maicito.



Nos da luz y calor.



Acudimos cada vez
que nos sentimos
enfermos.



II.- Observa las imágenes, ubícalas donde correspondan.

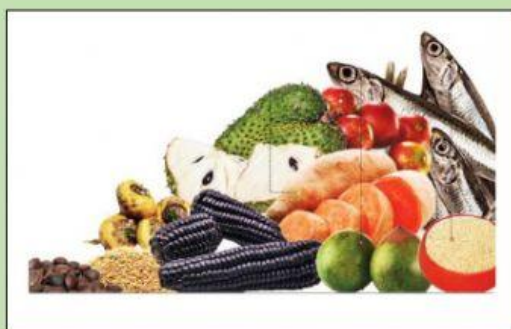
ELEMENTOS NATURALES		ELEMENTOS SOCIALES	



CAPACIDAD

Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente

MARCA SI ES VERDADERO EN LA IMAGEN QUE CORRESPONDE



LA PREGUNTA ES:

¿Cómo aprovecharíamos los alimentos de alto valor nutritivo que nos ofrece nuestra biodiversidad para fortalecer el sistema inmunológico?

En el siguiente gráfico utiliza el lápiz y agrupa lo que corresponde:



QUINUA

➔ Fue el alimento por excelencia para los incas, debido a sus propiedades tanto nutritivas como medicinales. Contiene un alto valor en proteínas y minerales como calcio, fósforo potasio, zinc, entre otros. Además, cuenta con textura fina y suave.

➔ Aportar calcio, fósforo y hierro, tanto para los dientes, huesos y sangre. La infusión obtenida por los tallos de esta planta actúa como un efectivo laxante. Asimismo, aplaca los dolores reumáticos y menstruales.



KIWICHA

- Es un grano de alto valor nutritivo, dado que aporta proteínas, ácidos grasos insaturados y minerales

- Por su contenido de fibra, superior al 6% del peso del grano, favorece el tránsito intestinal, estimula el desarrollo de bacterias benéficas y ayuda a prevenir el cáncer de colon



CAÑIHUA

Contiene vitamina E y complejo B. Sus granos están libres de gluten. Ayuda a la disminución del colesterol en la sangre y previene las afecciones cardiovasculares.



CAMU CAMU

Contiene un alto índice de vitamina C, incluso por encima del aporte de alimentos con alta concentración de ácido ascórbico, como la naranja o el limón.

Es un súper alimento que fortalece el sistema inmunológico, piel y ojos. Aportando gran cantidad de vitamina C, al poseer 16 veces más vitamina C que el jugo de naranja y 60 veces más que el zumo de limón.



LÚCUMA

Entre sus beneficios nutricionales destacan que aporta carbohidratos, vitaminas y minerales a la dieta. Contiene betacaroteno, un antioxidante que retarda el envejecimiento. Disminuye las posibilidades de ataques cardíacos. Previene la anemia y refuerza el sistema inmunológico.