

"Hoy, reflexionar sobre la importancia de los alimentos en nuestra salud física a través del consumo de la cantidad de calorías adecuadas para la prevención de enfermedades comunes del contexto"

Nuestro Propósito



1. Lee atentamente la siguiente situación.

Pedro, al despertar por la mañana, pregunta a su mamá si necesita ayuda en la preparación del desayuno. Ella le responde que sí y que van a preparar un rico desayuno con alimentos que produce la comunidad.



En ese instante, Pedro recuerda la clasificación de los alimentos por la función que cumplen en nuestro organismo, como energéticos, constructores y protectores. Asimismo, recordó que cada uno de ellos tiene un determinado contenido nutricional, que su consumo debe ayudar a obtener las calorías necesarias para desarrollar las funciones vitales del organismo y que también proveen de energía para las actividades físicas o el trabajo que se realizan durante el día. Además de recordar lo aprendido en las sesiones anteriores, se preguntó lo siguiente: **¿los alimentos tendrán relación con la**

prevención de las enfermedades más frecuentes en la comunidad?, ¿cómo podemos mantener un estilo de vida saludable?

Dialoga con la persona que va a preparar los alimentos en tu casa. Reúne la información necesaria para conversar con ella o él. La información que obtengas te servirá para proponer una combinación más adecuada. Así aprovecharán mejor los alimentos con los que cuentan en tu comunidad. Con ello, mantendrán una alimentación saludable tú y tu familia

Distribución de calorías en un día



Desayuno

Almuerzo

Cena

ANTES DEL DIÁLOGO

2. Planifícalo tu diálogo.

¿Qué voy a realizar?	¿A quién voy a entrevistar?	¿Para qué lo haré y qué información espero obtener?

3. Prepara tus preguntas:

- ¿Qué alimentos se producen en mi comunidad?
- ¿Qué alimentos, que también consumimos, son transportados de otros lugares?
- ¿Qué alimentos consumimos más en la familia?
- ¿Qué aporte nutricional brindan a nuestro desarrollo?

- _____

- _____

DURANTE EL DIÁLOGO

4. Prepara un espacio para el diálogo e invita a la persona con quien vas a conversar.

A continuación, en el diálogo con la persona que va a preparar el desayuno, almuerzo o cena, elabora una lista con los diferentes productos alimenticios que produce tu comunidad o que han comprado en el mercado y que ya se encuentran en tu casa. Organícenlos y comparen su valor nutritivo para poder combinarlos y obtener una alimentación saludable.

5. Puedes considerar la siguiente tabla, que sirve para consignar la información que recogerás en la conversación

	Productos que tienen en casa	Contenido nutricional			
		kcal	g	g	g
Cereales					
Tubérculos					
Menestras					
Verduras					
Frutas					
Lácteos y derivados					
Carnes, pescados y huevos					
Azúcares y derivados					
Grasas					

6. Tomando en cuenta la información recogida, tú y tu familia consensuen sobre cuáles serían las mejores alternativas para un desayuno, almuerzo o cena saludable.

Recuerden considerar una alimentación saludable para toda tu familia. El siguiente cuadro te ayudará en esta tarea.

Desayuno		Almuerzo		Cena	
Alimentos	Valor nutricional	Alimentos	Valor nutricional	Alimentos	Valor nutricional

Total, del valor nutricional		Total, del valor nutricional		Total, del valor nutricional	

DESPUÉS DEL DIÁLOGO

Agradece la participación y la disposición de tu familiar por el momento brindado, pues te permitirá organizar una alimentación saludable para toda tu familia. Coméntale que la información proporcionada es de mucha utilidad.



7. Sistematiza la información obtenida en el diálogo.

Enfermedades más frecuentes en la familia y en tu comunidad.

Alimentos que produce tu comunidad.

Alimentos más consumidos y su relación con nuestra salud.

Otros alimentos que consume con frecuencia tu familia, pero que no son de tu comunidad.

Alimentos de tu localidad más consumidos en tu familia

8. Organiza tus ideas y responde:

Según la información obtenida y el análisis realizado, escribe tu opinión sobre lo que representa la alimentación en tu vida diaria, en tu familia y en tu comunidad.

Escribe la posible relación entre la alimentación y la prevención de las enfermedades más frecuentes identificadas en tu comunidad.

9. Comparte un video informativo sobre los alimentos que se producen en tu localidad y cuáles son los más consumidos.

Emite tu opinión dando a conocer si existe o no relación entre la alimentación y la prevención de las enfermedades más frecuentes de tu comunidad. Finalmente, plantea algunas sugerencias para desarrollar un estilo de vida saludable.

10. Reflexiona sobre lo realizado.

- ¿Qué aprendiste en esta actividad?



- ¿Qué te gustó más?, ¿por qué?



- ¿Qué fue lo más difícil de realizar?, ¿por qué?



- ¿Qué te falta por aprender acerca del tema y cómo lo puedes lograr?



- ¿Cuál es tu conclusión sobre la alimentación y si esta tiene o no relación con las enfermedades?



- ¿Cómo puedes aprovechar diariamente el conocimiento sobre la alimentación con el fin de prevenir enfermedades y establecer un estilo de vida saludable?



EVALÚA TUS APRENDIZAJES

CRITERIOS PARA EVALUAR MIS APRENDIZAJES	LO LOGRÉ	LO ESTOY INTENTANDO	NECESITO APOYO
Consideré los procesos de planificación de un diálogo y preparé algunas preguntas a utilizar durante el diálogo.			
Empleé con mi familia una tabla con los diversos alimentos que tiene mi hogar y así proponer una combinación saludable.			
Sistematicé la información recogida sobre cómo mantener un estilo de vida saludable y establecí relaciones entre la alimentación y la prevención de enfermedades comunes.			
Elaboré un video informativo sobre los alimentos que se producen en mi comunidad y cuáles son los más consumidos.			