AREA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA.

ACTIVIDAD: Una buena alimentación nos ayuda a prevenir enfermedades.



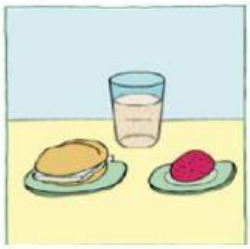
"Hoy, explicarás, sobre la base de conocimientos científicos, cómo una alimentación saludable influye en nuestra salud al prevenir enfermedades.

Nuestro Propósito

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Lee atentamente el caso de 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!

PREGUNTA DE INGAGACIÓN

2. Responde a la siguiente pregunta de investigación a partir de lo que conoces.

¿Cómo una alimentación saludable influye en la salud?

POSIBLES RESPUESTAS O HIPOTESIS

PLAN DE ACCIÓN

3. Elabora un plan como guía para la búsqueda de información, para su organización y análisis.

¿Qué información buscaré?	¿Qué quiero lograr?	¿Cómo lo haré?

LIVEWORKSHEETS

RECOJO DE DATOS

4. Lee las siguientes lecturas, en las que podrás obtener información para responder a 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.

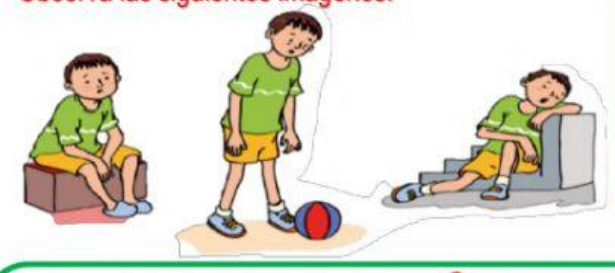


5. Responde las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante alimentarnos saludablemente?	¿Cómo se producen las enfermedades relacionadas con la alimentación?
----------	----------
----------	----------
----------	----------

¡Conozcamos un poco más sobre la anemia!

6. Observa las siguientes imágenes:

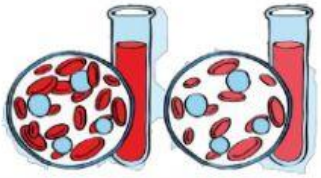


¿Qué observas?, ¿por qué crees que el niño puede presentar esas características?

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.

SANGRE NORMAL



ANEMIA

LIVEWORKSHEETS

¿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.


carne


huevo


hígado


lentejas


frutas ácidas


frijoles

7. Responde las siguientes preguntas:

¿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?
----------	----------	----------
----------	----------	----------
----------	----------	----------

8. Es momento de contrastar tu nueva información con las respuestas iniciales que te planteaste en relación con la pregunta de investigación.

¿Cómo una alimentación saludable influye en la salud?

Mis respuestas iniciales



Mis respuestas finales (Explicaciones)

---

9. Conversa con tu familia sobre las siguientes preguntas:

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

EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Evalúa tus aprendizajes:	Lo logré	Estoy avanzando	Necesito apoyo
Leí el mensaje de Estela acerca de las tres comidas que consume en el día y así dar mis explicaciones iniciales.			
Leí información sobre la alimentación saludable, qué ocurre cuando no nos alimentamos saludablemente, qué es la anemia y cuáles son sus síntomas.			
Expliqué el porqué es importante tener una buena alimentación saludable y así prevenir las diversas enfermedades.			

LIVEWORKSHEETS