



Experiencia de aprendizaje N° 8

PROMOVEMOS LA PREVENCIÓN DE LA ANEMIA

Demostramos que aprendimos

Propósito: Desarrollo de habilidades que le permiten al estudiante reconocer el gran efecto que tiene la alimentación en su salud física y emocional, así como en la construcción de su identidad

COMPETENCIA: CONSTRUYE SU IDENTIDAD

Criterio de evaluación: Propone hábitos personales de alimentación equilibrada que contribuyan a prevenir la anemia.

1 Observa la imagen y responde con tus palabras



¿Qué es la anemia?

2. ¿Crees que la anemia afecta nuestras actividades diarias? Si- No ¿Por qué? Expícalo con un ejemplo

3. ¿Crees que la anemia afecta a nuestra salud emocional? Si-No ¿Por qué? Expícalo con un ejemplo.



CORRELACIÓN LOS SINTOMAS Y SIGNOS DE LA ANEMIA

Escribe los numeros en los recuadros

1. SINTOMAS GENERALES

()

ALTERACIONES DE LA
FUNCIÓN DE LA MEMORIA
ALTERACIONES EN EL
DESARROLLO PSICOMOTOR

2. ALTERACIÓN EN LA PIEL

()

PICA EL CABELLO, TENDENCIA
EN COMER LA TIERRA.

3. ALTERACIÓN EN CONDUCTA
ALIMENTARIA

()

CAIDA DEL CABELLO, UÑAS
QUEBRADIZAS

4. SINTOMAS NEUROLOGICOS

()

FATIGA Y VERTIGOS

4. Coloca las respuestas correctas:

Alimentos para combatir la anemia

_____ son alimentos de origen vegetal como los frejoles, lentejas, habas secas; y hojas de color verde oscuro como espinaca, acelga y col. Recuerda que para favorecer la absorción de este mineral deben ser consumidos junto con alimentos fuente de vitamina C, como el limón y la naranja.

_____ alimentos como la quinua, la maca, el sacha inchi y el cacao contienen vitaminas, minerales y nutrientes de buena calidad. Por su lado, la avena es un cereal con la capacidad de saciar rápidamente y ser rico en proteínas y antioxidantes.

_____ los alimentos de origen animal tienen un gran aporte de proteínas, que se encuentran principalmente en el pavo, la pechuga de pollo, huevos, carne de res y vísceras (sangrecita, hígado y bofe). Además, se recomienda incluir pescados azules como el bonito.

_____ las almendras, nueces y maníes aportan grasas saludables, ácido fólico (fundamental para las embarazadas) y hierro.

CEREALES

CARNES

MENESTRAS Y LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

5. Si tuvieses que dar mensajes acerca de una buena alimentación. ¿Cuáles sería? (completa la infografía):

