



## “AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”.

**APRENDO**  
en casa



### EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE INTEGRADA N° 8: “PROMOVEMOS LA SALUD COMO UN BIEN DE TODOS “

Profesora: E. Mercedes Cisneros Grández

Grado: Segundo Sección: A-B-C-D-E-F-G-H

Curso: Educación Física

Estudiante: .....Yomira Vega Flores.....

Fecha: 05 de Noviembre del 2021

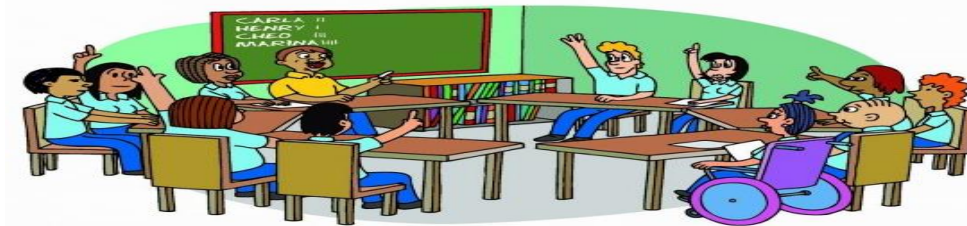


## Actividad 11 : PROPONEMOS DIFERENTES TIPOS DE DIETAS RICAS EN HIERRO PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDADES
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li> <li>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>
PROPOSITO	CRITERIO/ EVIDENCIA
<p>Conocerán alimentos y recetas ricas en hierro. También, practicarán en familia actividades físicas de desplazamiento libre. Con esta información, reflexionarán sobre los alimentos que deben consumir para prevenir la anemia, y cómo la actividad física impacta en la fuerza, resistencia o agilidad.</p> <p><b>*RETO</b> ¿Que acciones podríamos promover para prevenir la anemia en nuestra familia o comunidad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia de consumir alimentos ricos en hierro, de incluir hábitos de higiene y de practicar actividad física regularmente para cuidar su salud, <b>según sus potencialidades y NEE.</b></li> <li>Promueve la inclusión de diversas recetas nutritivas ricas en hierro en la dieta familiar , <b>según sus potencialidades y NEE.</b></li> <li>Identifica los beneficios que tienen los ejercicios de desplazamiento libre en la salud física , <b>la inclusión y el respeto.</b></li> </ul>

## ***NORMAS DE CONVIVENCIA***

- **Tener un espacio cómodo para realizar las clases virtuales (teóricas y prácticas)**
- **Respetar el horario establecido y ser puntual para escuchar mis clases virtuales**
- **Enviar las evidencias en la hora, fecha y medio WhatsApp establecidos por el docente.**
- **Respetamos las opiniones de mis compañeras según las reglas de “NETIQUETA”.**
- **Respetar a los maestro y compañeras.**
- **Debo ser honesta y no copiar de mis compañeras.**
- **Debo justificar mi inasistencia con mi auxiliar.**



## Soporte emocional

Mis estimadas estudiante tengan ustedes muy buenos días, esperando se que se encuentren bien de salud en compañía de sus familiares, con mucho entusiasmo y energía iniciamos nuestras actividades el día de hoy, antes de empezar elige un espacio de tu casa cómodo, iluminado para realizar tus actividades con tranquilidad. Recuerda las medidas de bioseguridad son importantes para proteger tu vida y la de tu familia.



## Situación significativa

Yony es un estudiante de primero de secundaria que vive en la provincia de Carabaya, en la región Puno.

Él ha escuchado, en una reciente campaña de salud, que prevenir la anemia es muy importante, aunque no sabe exactamente por qué. Hace poco, su mamá llevó a su hermanito de 3 años a la posta médica para su chequeo de salud, y regresó a casa con unos sobrecitos, cuyo contenido le da todos los días. Además, ha notado que en las últimas semanas están comiendo diferente: sangrecita, menestras y bazo, y aunque no le molesta comerlos, se pregunta a qué se debe el cambio en la dieta familiar.

A partir del caso de Yony, y considerando el cuidado de la alimentación frente a la anemia, nos hacemos la siguiente pregunta:

**¿De qué manera podemos prevenir la anemia en nuestra familia y comunidad?**

## **ACTIVIDAD 11, TEMA: “ PROPONEMOS DIFERENTES TIPOS DE DIETAS RICAS EN HIERRO PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN”**



¡Hola! En la actividad anterior argumentamos sobre nuestros hábitos alimenticios y las consecuencias de la anemia en las diferentes etapas de crecimiento. En esta actividad, te proponemos elaborar en familia recetas ricas en hierro que ayuden a prevenir la anemia y conocer los beneficios de la actividad física para la salud física y emocional.

## Tarea 1: Conocemos diferentes recetas que incluyen alimentos ricos en hierro

- Observemos las imágenes y reflexionemos sobre el consumo regular de estas comidas en nuestra vida diaria. Luego, respondamos la siguiente pregunta:



Imagen 1



Imagen 2

¿Que otro tipo de comida que consumimos regularmente contiene hierro? el hígado

---

---

---

---

---



• Revisemos el texto **“Guías Alimentarias para la población peruana”**, en el cual encontraremos, diferentes recetas saludables y variadas con hierro según el MINSA  
**link**     <https://bit.ly/2Qer4jk>

## Recetas saludables y variadas

A fin de facilitar la planificación de las comidas de la semana y poner en práctica los mensajes y consejos prácticos de alimentación, el Ministerio de Salud (MINSA) presenta en el documento “Guías Alimentarias para la Población Peruana” un conjunto de preparaciones nutritivas para el momento del almuerzo.

Esta es una manera de promover la participación de los integrantes de la familia en la planificación y preparación de las comidas.

### Sudado de pescado con lentejitas

Ingredientes para 4 porciones

- 1 1/2 taza de arroz
- 1/4 kg de pescado
- 1/4 kg de lentejas
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 1 cebolla.
- 1/4 taza de aceite vegetal
- Sal yodada



## Higaditos de pollo a la jardinera con zarandaja

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 porciones

- 1 1/2 taza de arroz
- 1/4 kg de hígado de pollo
- 1/4 kg de frijol zarandaja
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de arveja fresca sin vaina
- Sal yodada



## Chanfainita

Con ensalada, fruta y refresco bajo en azúcar

Ingredientes para 4 porciones

- 1 1/2 taza de arroz
- 1/2 kg de bofe de res
- 1/2 kg de papa blanca
- 1/4 kg de maíz mote
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Hierba buena
- Ají colorado y ají amarillos molidos
- Ajo molido
- Sal yodada
- Orégano, comino y pimienta.





## Recordemos que...

Según la OMS (2019), existe un alto índice de anemia en nuestro país, provocada por la falta del consumo de alimentos ricos en hierro, que trae como consecuencia la disminución de la concentración y el poco rendimiento físico, entre otros problemas.

- **Beneficios de la actividad física de nuestra preferencia, y su impacto en nuestra salud física y emocional.**

Solemos practicar actividades físicas saludables y desplazarnos libremente; por ejemplo, caminamos, corremos, saltamos, trepamos, gateamos, etc.

A continuación, te proponemos una actividad en familia que sea de su agrado. Sigue estos pasos:

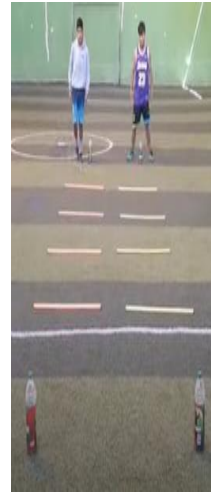
1. Reúnete con los integrantes de tu familia y dialoguen sobre los diferentes desplazamientos naturales que realizan. Luego, propongan diferentes ejercicios de desplazamientos que sean de su agrado y fáciles de hacer para todas y todos, y que busquen el beneficio de su salud.
2. Luego de ponerse de acuerdo, busquen el espacio y los materiales que necesiten para practicar la actividad física, y pónganla en práctica.

Es momento de llevar a cabo la actividad física propuesta en beneficio de la salud. Procuren pasar un momento agradable y divertido juntos.

Practiquen la actividad durante unos 15 a 30 minutos, según la condición y capacidades de los integrantes de tu familia.

### Juego "Saltar los obstáculos"

- **Materiales:** 4 palos de escoba
- **Reglas:** saltamos los bastones de diferentes formas
- **Desarrollo:** colocar los bastones de un metro y medio, distantes y formando dos filas. A la señal, salen dos participantes, que corren hasta llegar al otro extremo. Al llegar hacen **diez flexiones profundas de piernas (ranas)**. Al terminar regresan al inicio lo más rápido posible. **Van haciendo variaciones**, al inicio **saltando con los pies juntos**, **saltando los bastones y haciendo flexión profunda de brazos (planchas)** en vez de flexión de piernas.



DEMOSTRACIÓN EN FOTOS, DIBUJOS O VÍDEO DEL JUEGO PROPUESTO **HACIENDO ALGUNA VARIACIÓN.**

## RETO:

1. ¿QUÉ ACCIONES PODRÍAMOS PROMOVER PARA PREVENIR LA ANEMIA EN NUESTRA FAMILIA O COMUNIDAD?

llevando una dieta rica en hierro y saludable

2. PROPONER UNA RECETA RICA EN HIERRO PARA PREVENIR LA ANEMIA.

lentejitas con pollo a la plancha

## Recuerda que...

- Antes de practicar actividad física, deben hacer la activación corporal durante unos 8 a 12 minutos. Al finalizar, deben hacer ejercicios de relajación o recuperación durante unos 5 a 8 minutos, sin olvidarse de tomar el pulso antes, durante y después de la actividad.
- Deben hidratarse durante y después de cada actividad física.
- Después de la actividad, deben hacer las actividades de higiene personal, como lavarse las manos y cuerpo, y cambiarse de ropa para evitar enfermarse.

## Recordemos que...

Así como es importante preparar diferentes recetas ricas en hierro, debemos tomar en cuenta las prácticas de actividad física y los hábitos de higiene personal diariamente o con regularidad; de esta forma nos mantendremos sanos y sin enfermedad, fortaleceremos nuestros sistemas muscular y cardiopulmonar, para garantizar nuestro bienestar.

**Luego de la práctica de actividad física, responde la siguiente pregunta:**

¿Qué aspecto de tus capacidades básicas (fuerza, resistencia y agilidad) estás reforzando con esta actividad física?

.....estaría reforzando mas los movimientos.....  
.....  
.....

## Tarea 2: Reflexionamos sobre nuestro aprendizaje en esta actividad

Hasta ahora hemos leído información sobre cómo preparar recetas con nutrientes ricos en hierro para estar saludables y practicamos actividad física de nuestro agrado. Ahora, te proponemos responder con tu familia las siguientes preguntas:

- **¿Cuáles fueron las dificultades que tuvieron en la práctica de esta actividad física y cómo las resolvieron?**

no tuve ninguna dificultad

- **¿Qué nutrientes deben consumir para mantenerse saludables y sin anemia?**

debemos consumir en nuestra dieta el carbohidrato, las proteínas, frutos

secos y verduras de hoja verde

- **¿Qué parte de tu cuerpo se ha fortalecido con esta actividad?**

yo diría que todo mi cuerpo



## EVALUAMOS NUESTROS AVANCES

Ahora, nos autoevaluamos para reconocer nuestros avances y lo que requerimos mejorar.

Coloca una “X” de acuerdo a lo que consideres.

### COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso de lograrlo	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Reconocí la importancia de consumir alimentos ricos en hierro, de llevar hábitos de higiene y practicar actividad física regularmente para cuidar mi salud.	X		
Conocí diversas recetas nutritivas ricas en hierro que incluiremos en la dieta familiar.	X		
Explicué los beneficios que tienen los ejercicios en mi salud física y emocional para mejorar mi calidad de vida.	X		



¡Muy bien! Hemos aprendido diferentes recetas ricas en hierro, conocimos los alimentos que ayudan a prevenir la anemia y practicado actividades físicas de nuestra preferencia. Ahora, te invitamos a elaborar guías para promover en familia y tu comunidad el consumo de alimentos ricos en hierro a fin de evitar la anemia.



**! Les agradezco su participación, espero que sigan teniendo un buen día, estaré esperando sus REPORTES, cuídense no salgan de casa.**

