

Centro Escolar Colonia Las Brisas
Código 10901

Guía de autoaprendizaje
Ciencia, Salud y Medio Ambiente

Fecha: 14 al 17 de abril

5.º Grado



Profesor: Saúl Antonio Guardado Pereira

SEGUNDA GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE.**FECHA: 14 AL 17 DE ABRIL****Orientación sobre el uso de la guía**

Esta guía contiene las actividades específicas para que continúes con tus aprendizajes desde casa. Se incluyen las instrucciones, las tareas que debes realizar, cómo serán calificadas y los recursos que te ayudarán a resolverlas. Si tienes dudas, puedes pedir ayuda a alguien de tu familia. Tu docente responsable revisará y evaluará todas las tareas en tu cuaderno cuando se reanuden las clases presenciales.

UNIDAD	TAREAS PROPUESTAS
<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">3</div> <div style="text-align: center;">Alimentación, nutrición y transformación de la energía</div>	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 1: Sopa de letras (30%) Actividad 2: Respuesta a preguntas (70%)

NOTA IMPORTANTE: Para el desarrollo de las actividades necesitarás la guía número 1.

INDICACIÓN: Con base a lo visto en la primera guía de autoaprendizaje resuelve las siguientes actividades.


ACTIVIDAD 1:

- Lee el extracto de la “Guía Alimentaria para la Familia Salvadoreña” que se anexa al final de este documento.
- Encuentra las 11 palabras que se relacionan a una dieta saludable:

J	X	U	Z	C	T	K	O	M	B	P	U	I	U	E	P
Y	W	D	U	E	O	T	L	K	Y	R	J	U	A	N	T
U	S	N	A	R	A	N	J	A	L	O	Y	U	V	S	W
A	G	Y	E	E	M	E	P	R	U	T	M	I	E	A	Z
W	V	A	R	A	T	H	L	J	D	E	K	E	R	L	I
D	R	H	E	L	E	I	A	A	J	I	T	V	D	A	E
W	G	U	D	E	Y	H	T	Z	Z	N	L	B	U	D	C
E	Q	U	I	S	D	A	A	A	G	A	I	I	R	A	I
X	H	F	T	E	C	G	N	K	K	S	V	J	A	Y	X
A	D	R	I	H	O	U	O	E	P	E	A	O	S	V	E
E	O	U	E	R	L	A	U	E	A	J	I	B	K	E	R
L	H	T	I	S	I	M	R	A	N	T	S	A	L	U	D
K	Q	A	O	J	F	A	S	O	N	C	M	Q	S	M	A
V	X	S	Q	D	L	J	R	U	S	E	V	R	Y	F	V
N	D	U	E	B	O	D	U	K	K	M	E	N	Y	L	O
I	P	X	O	O	R	L	Z	U	T	E	P	D	E	N	R

ACTIVIDAD 2: Investiga entre los adultos mayores de tu familia diferentes recetas fáciles de preparar, en las cuales se incluyan verduras, legumbres, raíces o frutas. Anótalas en tu cuaderno como si de un libro de recetas se tratase.

ACTIVIDAD 3: Busca en YouTube el video titulado “¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?” y escribe en tu cuaderno el significado de las siguientes palabras:



Sesión 1: ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?

Nestlé por Niños Saludables • 215.453 visualizaciones • hace 4 años

Nutrir Niños Saludables. Módulo 1: Mide sus porciones. Sesión 1: ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?

Una buena alimentación debe tener en cuenta estos seis apartados	
Completa	
Equilibrada	
Suficiente	
Variada	
Inocua	
Adecuada	

Extracto de la Guía Alimentaria para la Familia Salvadoreña

La educación alimentaria nutricional contribuye a la formación de buenos hábitos alimentarios, por ello, es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones alimentarias para las familias salvadoreñas



I. Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos naturales.

La variedad de alimentos empleados en la alimentación, refleja hasta cierto punto la calidad nutricional de la dieta. Los alimentos se pueden agrupar con base a su contenido de nutrientes: 1. Cereales, granos y raíces. 2. Huevos, leche y derivados 3. Verduras y frutas 4. Aves, pescado, res, vísceras o menudos 5. Aceites y azúcares. Un solo alimento no posee todos los nutrientes que el organismo necesita para crecer y mantener una buena salud.

II. Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día.

Las verduras y frutas son fuente de vitaminas, minerales, agua y antioxidantes. Las verduras contienen además fibra soluble e insoluble. La fibra nos proporciona muchos beneficios, mejora el movimiento del intestino, da sensación de saciedad o llenura, atrapa las partículas de azúcar y grasa en el intestino. El color de las verduras y frutas nos ayuda a identificar las sustancias que contienen en mayor cantidad, así vemos color rojo, verde, morado, amarillo o anaranjado y en la variedad del consumo se encuentran las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita, la ausencia o escasez puede ocasionar enfermedades. Una de las sustancias presente en las frutas y verduras es el “beta caroteno”, que se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo; es necesaria para los ojos, la piel, el cabello y todos los tejidos. Ejemplos que contienen esta sustancia: zanahoria, espinaca, espárragos, acelga y calabaza.

Las verduras y las frutas deben lavarse bien con abundante agua segura, pues la suciedad y los insecticidas son un riesgo para la salud.

III. Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo.

Son una importante fuente de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y calcio, mineral importante para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis. Prefiera los productos lácteos semi o descremados, esto evita que se aumente en sangre el colesterol y en los niños se les pueden ofrecer los enteros. Los quesos como: duro blando, duro viejo morolique, quesillo, capita, procesado tipo americano, entre otros, tienen alto contenido de sodio y grasa. Recomendamos consumir queso fresco, cuajada y requesón. Los huevos deben cocinarse bien pues pueden estar contaminados con bacterias como la salmonella que en el humano causan enfermedades.



IV. Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos.

Son fuente de nutrientes como proteínas, hierro, zinc, fósforo, cobre y vitaminas del complejo “B” y en el pollo también de ácido fólico. Pueden consumirse en sopa, enteros o lonja horneada, se debe tener cuidado con las espinas principalmente al ofrecer a los niños pequeños. Son de fácil digestibilidad para niños y adultos mayores. Los alimentos que pertenecen a esta lista se dividen en 4 grupos de acuerdo a la cantidad de grasa que contengan. **Carne magra**, Baja en grasa. **(2) Semimagra**, Moderada en grasa. **(3) Grasa**, Alta en grasa. **(4) Soya**, Sin colesterol

Siempre que sea posible seleccione carnes magras (poca grasa) como el salón, aleta y carne molida de lomo. Todas las carnes

Extracto de la Guía Alimentaria para la Familia Salvadoreña

deben ser consumidas bien cocidas, esto evitará contaminación con bacterias. La carne de aves que recomendamos consumir: pollo, gallina, pavo, codorniz, gallo y pato. De preferencia al cocinar retire la piel y la grasa visible. Los pescados como macarela, atún, sardinas, boca colorada, róbalo, curvina, mojarra y tilapia

V. Al cocinar utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas.

Las grasas son esenciales para la formación de estructuras dentro de nuestro cuerpo. Deben consumirse en pequeñas cantidades el consumo en exceso trae complicaciones en la salud, como el engrosamiento de las arterias. Los aceites recomendados son los de: soya, canola, maíz, girasol y oliva; contienen vitamina E que es indispensable para la vida y no contienen colesterol. Al contrario, la manteca vegetal sólida, margarinas de barra y algunas margarinas de envase durante el proceso de elaboración forman ácidos grasos trans. Prefiera preparaciones: horneada, al vapor, asado, sopas y evite los alimentos fritos.

VI. Sazone sus comidas con hierbas y especias naturales sustituyendo el uso de condimentos, sazónadores artificiales, salsas procesadas.

Todos los alimentos contienen sal en forma natural y no es necesario agregar en la preparación de las comidas grandes cantidades de condimentos y sazónadores. La sal en El Salvador esta fortificada con yodo, mineral importante para mantener la salud. Es recomendable suprimir el salero de la mesa, si la comida ya contiene no es necesario agregar extra. Se pueden utilizar hierbas y especias para resaltar el sabor y olor natural de las comidas. Por ejemplo; **hierbas**, Cilantro, perejil, apio, hierbabuena, epazote, menta, albahaca, laurel, orégano, romero, tomillo, eneldo, comino; y, **especias**, Achiote, canela, alguashte, morro, nuez moscada, curry, clavo de olor, vainilla, ajo y cebolla molida, jengibre, azafrán.

VII. Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embutidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.

Estos alimentos tienen sabor delicioso y apariencia apetecible pero aportan grandes cantidades de grasas saturadas y calorías. Por lo tanto, las consecuencias del consumo frecuente son: sobrepeso y obesidad, apareamiento de enfermedades del corazón, diabetes mellitus, hipertensión arterial, tumores y cánceres, caries dentales. den prepararse hamburguesas, pizzas y pollos empanizados de una manera casera y con ingredientes

naturales. Recordemos que la mostaza y salsa tipo cátsup contienen bastante azúcar y sodio. Recomendamos evitar el consumo de todos estos alimentos debido a la cantidad de aditivos alimentarios que le agregan durante el procesamiento y el tipo de las grasas que se utilizan para la preparación.

VIII. Consuma por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día.

El agua está presente dentro y fuera del organismo humano y la vida es imposible sin este vital líquido. El cuerpo humano está conformado en su mayor parte de agua, los niños y los adultos mayores requieren especial atención con respecto al consumo. En los niños recomendamos consumir 6 vasos de agua y para los adultos 8 vasos de agua durante el día. situaciones fisiológicas especiales como el embarazo, lactancia materna y en el deporte se tiene que aumentar el consumo de agua, así como en algunas enfermedades como la diarrea, el vómito y la fiebre pueden deshidratar a la persona que las está padeciendo y es necesario hidratarle frecuentemente. El uso de agua embotellada o en bolsa en exceso está provocando contaminación ambiental y es nuestro deber cuidar el medio ambiente. Otras bebidas como la gaseosa y cerveza brindan calorías extras.

***IX. Realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.***

La actividad física regular tiene muchos beneficios para el cuerpo humano: libera sustancias en el cerebro que proporcionan sensación de bienestar, tonifica los músculos, fortalece los huesos, flexibiliza las articulaciones, aumenta las defensas del organismo, evita el estreñimiento y mejora el control de azúcar y grasas en la sangre.

En los niños motive juegos de pelota para la socialización y evite que pasen horas frente a la pantalla del televisor o del monitor de una computadora. Los adultos mayores deben hacer actividad física dependiendo del funcionamiento de las facultades físicas. Procure buscar la seguridad de la zona en donde se realizará la actividad, es importante evaluar la presencia de perros y también lo accidentado del terreno.



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN