

3° y 4°  
19 DE  
OCTUBRE



# Ciencia y Tecnología

**Competencia:** Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- Capacidad:**
- **Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.**
  - **Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.**

**Evidencia:**

Describe, a través de un texto con dibujos, el efecto de la dieta en nuestra salud

**Criterios**

Utiliza información con respaldo científico que investiga por su cuenta, o que recibe en la sesión, para realizar su descripción.

Realiza su descripción a partir de actividades cotidianas.

**Sesión: Describimos el efecto de la dieta en nuestra salud**

## Así debe ser tu plato

Vegetales

Cereales

Proteína



 Nutriologa Daniela Valadez

## ¿Qué aprenderemos?

Queridos niños y niñas nuestra Sesión de hoy es: **Describimos** el efecto de la dieta en nuestra salud

## ¿Cuál es nuestro propósito?

Niños y niñas tenemos el **siguiente propósito**. **Describir** el efecto de la dieta de nuestra salud

## ¿Cómo lo haremos? Actividades

**Primero:** Escucharán un caso y reflexionarán sobre el problema planteado.

**Segundo:** Dialogarán con un familiar de lo que saben sobre el efecto de la dieta en nuestra salud y escribirán su posible respuesta.

**Tercero:** Obtendrán información de una lectura que le permitirá comprobar su posible respuesta.

**Cuarto:** Escribirán un texto con gráficos que describe el efecto de la dieta en nuestra salud.

## Planteamos la situación problemática

✚ Leemos el mensaje de Yuly.

Hola amiguitos, escuché en el noticiero que por la emergencia sanitaria que vivimos por el COVID-19 en nuestro país, es fundamental apostar por la buena alimentación de los niños, me interesó mucho porque se decía que la dieta que consumimos debe considerar diversos alimentos con un valor nutricional alto, propios de la región, estación, y también se deben realizar combinaciones nutritivas y económicas. Nosotros los niños nos encontramos en etapa de crecimiento y necesitamos fortalecer nuestro sistema inmunológico para hacer frente a cualquier enfermedad y crecer sanos y fuertes.



**¿Qué es la dieta?** la dieta es el conjunto de sustancias que se ingiere constantemente como alimentos y tiene efecto en el estado nutricional de las personas. A veces se ha utilizado de manera errónea la palabra dieta, para referirse a regímenes restrictivos como bajar de peso.



## Planteamos la siguiente pregunta

Excelente pregunta y será muy importante y necesario que nuestros niños y niñas nos ayuden a responderla

**¿Cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud?**





## Iniciamos con la Indagación

- ✚ Pídanle al familiar que les acompaña que les ayude a anotar la pregunta en cuaderno de apuntes.
- ✚ Luego van a dialogar con su familia sobre posibles respuestas a la pregunta.
- ✚ Escriben su posible respuesta en su cuaderno de apuntes.



## Respondemos la pregunta y comprobamos respuesta

### ¿Cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud?

- ✚ ¿De dónde podrían obtener información que les ayude a comprobar su respuesta?
- ✓ Escribe una lista de fuente de información de dónde ustedes creen que podrían obtener información.



## Buscamos y analizamos información

En su cuaderno de apuntes van a escribir una lista de fuentes de información. Tienen un momento para elaborar la lista.



### Nuestra fuente de información

- ✓ Libro sobre los alimentos
- ✓ Internet
- ✓ Especialista: Nutricionista o un médico
- ✓ Revista Científica
- ✓ Un familiar



Felicitaciones niños y niñas por su trabajo... pero en este momento, nosotros les ayudaremos a obtener información... ya que por la forma en que podemos contagiarnos de la Covid-19, tenemos que estar distanciados físicamente de las personas, por lo que no deben salir a buscar un libro u otra fuente de información que podrían necesitar.

## Iniciamos con la lectura

### La dieta y sus efectos en la salud

La dieta es el conjunto de sustancias que se ingieren constantemente como alimentos y tiene efecto en el estado nutricional de las personas. Debe brindar nutrientes de acuerdo a las necesidades alimentarias del organismo. También es considerado un hábito, una forma de vivir. Muchas veces se ha utilizado erróneamente la palabra dieta para referirse a periodos de restricción de alimentos como la pérdida de peso o enfermedad.



Anoten en su cuaderno algunas ideas que les parezca interesante y necesario



## La dieta tomará en cuenta:

- **A la alimentación**, ya que es un acto voluntario que surge de la necesidad de lograr un equilibrio con su cuerpo, la alimentación es consciente y se aprende a lo largo de la vida, abarca elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos. Las diversas formas de alimentarnos están influenciadas por las costumbres familiares y de la comunidad, por el clima, recursos económicos y por los propios gustos individuales.
- **Y a la nutrición**, porque es un proceso que transforma los alimentos e incorporando los nutrientes al organismo para producir energía. Los nutrientes son; los glúcidos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, además de otros componentes protectores como fibra, antioxidantes presentes en los vegetales.

**La vinculación de alimentación y nutrición**, permite determinar el modo más adecuado la dieta, considerando, además; la edad, el sexo, presencia de enfermedades, u otros factores.

**La dieta tiene efectos positivos o negativos** en el estado nutricional de las personas y en consecuencia en su salud. Una dieta que considera alimentos naturales, variados, y nutritivos ayuda a protegernos de la mal nutrición y reduce el riesgo de sufrir enfermedades a corto, mediano y largo plazo.

Si una persona no considera en su dieta sus necesidades nutricionales, es decir, las cantidades de nutrientes que les proporciona la energía suficiente para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus actividades, puede originar la malnutrición. La malnutrición es el estado nutricional anormal, causado por la deficiencia o exceso de energía. La malnutrición se da de dos formas:

- **La malnutrición por déficit** que se manifiesta en desnutrición y anemia especialmente en los niños y gestantes.
- **La malnutrición por exceso** debido al consumo de alimentos de alto contenido energético y bajo valor nutricional. (alimentos ultra procesados, chatarra), han ocasionado un incremento del sobrepeso y la obesidad en las últimas dos décadas, siendo un problema en todos los grupos poblacionales, ocasionando enfermedades asociadas al sobrepeso, como son la diabetes, enfermedades cardio-vasculares, hipertensión arterial y varios cánceres.



**En todo el mundo, las dietas no adecuadas y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.**

## Dialogamos y respondemos en familia



¿Qué relación tiene la dieta con la alimentación y nutrición?

¿Qué sucede cuando nuestra dieta no considera lo que el organismo necesita?

## Comparamos respuestas

## Evidencia del estudiante para el PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN

✚ Que dijeron al principio de la pregunta:



*¿Cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud?*



Niños y niñas, con la información brindada en la lectura y las actividades realizadas; miren la respuesta que escribieron al inicio. Luego observarán los datos que obtuvieron de la lectura, a partir de ello, traten de encontrar las diferencias y similitudes.

A partir de su respuesta a la pregunta identifica las:

Diferencias	Similitudes

✓ Escribe tú respuesta final a la pregunta.

*¿Cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud?*

---



---



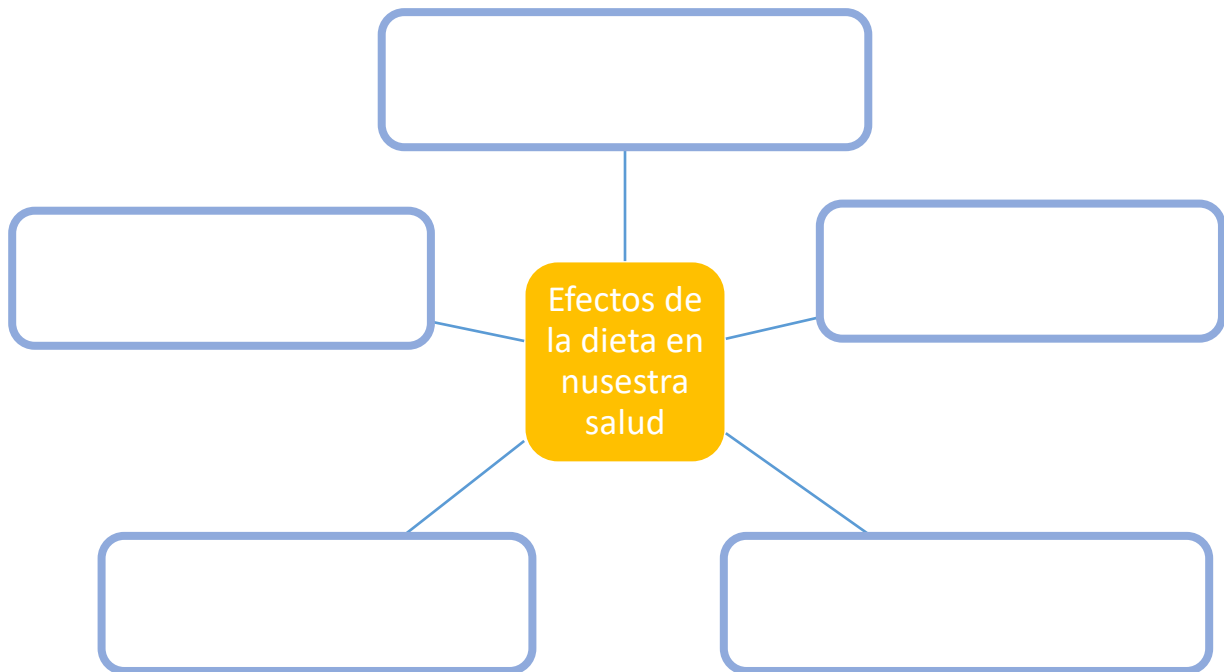
---

**Escribe el texto**

Utilizando las respuestas, **realizarás el texto con gráfico**; luego entrega a tú profesor.

✓ Escriban el texto gráfico para describir cuales son los efectos de la dieta en nuestra salud .

**Texto gráfico**



## Actividades de extensión

- ✓ Les invitamos a realizar la siguiente actividad, que te ayudarán a complementar lo aprendido:

**Identificarán los alimentos que consumen en su dieta**

¿qué ha influenciado en su consumo?			
Valor nutritivo	Tradiciones familiares	Acceso económico	Gusto individual

¿qué efectos causa en tu salud?

¿Ha sido favorable o desfavorable? ¿Por qué?

**Tomando en cuenta los alimentos que proporciona la biodiversidad en tu comunidad, responderás:**

¿Cuál de ellos incorporar a tu dieta?

## Nos evaluamos



¿Cuál era el propósito del día de hoy?

¿Cuál fue nuestro producto del día?

## Para el docente

### Acciones del docente para el proceso de retroalimentación

- ✓ A partir del problema detectado en el mensaje de Yuly, propón una posible respuesta para la pregunta: ¿Cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud? Utiliza tus conocimientos previos y la información que te brindan tus familiares.
- ✓ Mejora tu respuesta con la información que te brindemos en la sesión y con las ideas que te proporcionan tus familiares.
- ✓ Redacta tu respuesta final en tu cuaderno. Para ello, con el apoyo de un familiar, compara la información de tus apuntes con la de tu respuesta inicial para encontrar las similitudes o diferencias. Esta respuesta la utilizarás para elaborar un texto con dibujos donde describas los efectos de la dieta en la salud. Recuerda que este producto será un insumo que usarás más adelante para elaborar un folleto sobre el cuidado de la salud denominado: "La importancia de una alimentación saludable"

*Recuerden estudiantes Abdel, Juan, Cesar y Nelsy; ¡estudiar para triunfar en la vida!*

