



Ciencia y Tecnología

5° y 6°
19 DE
OCTUBRE

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:

Explica, a través de un texto cómo el estado nutricional determina la dieta

Criterios

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

Realiza su explicación a partir de **actividades cotidianas**.

Sesión: Explicamos que el estado nutricional determina la dieta



¿Qué aprenderemos?



Queridos niños y niñas nuestra Sesión de hoy es: **Explicamos** que el estado nutricional determina la dieta

¿Cuál es nuestro propósito?

Niños y niñas tenemos el **siguiente propósito**. **Explicar** que el estado nutricional determina la dieta

¿Cómo lo haremos? Actividades

Primero: Escucharán un caso y plantearán respuesta a una pregunta.

Segundo: Elaborarán un plan para la búsqueda de información

Tercero: Identificarán conceptos y los relacionarán en ideas.

Cuarto: Escribirán un texto y gráficos de por qué el estado nutricional determina la dieta.

Planteamos la situación problemática

📖 Leemos el mensaje de María.

Hola amiguitos, soy María, les cuento que yo me levanto temprano, le doy la comida a las gallinas, luego ayudo a ordeñar a las vacas y desayuno. Durante la mañana, riego, deshierbo el huerto y ayudo a cocinar y almuerzo. Por la tarde, escucho mis clases en las sesiones radiales y hago las tareas. Pero me he dado cuenta que hay actividades que ya no realizo como jugar vóley con mis amigas y amigos del colegio, acompañar a mis padres a la chacra todos los días a llevar a pastar a los animales y regar la chacra con ellos, a mí gusta caminar y correr. Mi madre me dice que escuchó en la radio local que una nutricionista decía que la dieta depende de nuestro estado nutricional, de cómo nuestro organismo utiliza los alimentos que comemos, es la situación de salud decía. Recomendaba, aprovechar los alimentos que produce la comunidad. Mi madre dice que mis actividades han cambiado entonces mi dieta debe cambiar y que incluirá productos de la comunidad porque son de fácil acceso y están frescos.



En **etapa de crecimiento** necesitan algunos nutrientes más que otros. Nuestros estados nutricionales son diferentes.

La **nutricionista** expresa que la dieta depende de nuestro estado nutricional, de cómo nuestro organismo utiliza los alimentos. ¿Las **actividades** que realizamos influirán?

Planteamos la siguiente pregunta

Fanny, con lo que nos contó María y lo que hemos comentado, me pongo a pensar y me pregunto **¿cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta?**





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.



Planteamos una respuesta

¿Cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta?

Buscamos información

- ✚ Sobre la dieta y el estado nutricional.
- ✓ ¿qué haremos para buscar información?



Elaboramos un plan

- ✚ Que nos permite orientar la búsqueda de la información
- ✚ Nos permita su organización y análisis
- ✚ Para responder la interrogante

Para ello tener claro:

- ¿Qué información buscarán?
- ¿Dónde buscarán la información?
- ¿Cómo se organizarán para la búsqueda de la información?



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.

Anoten en su cuaderno algunas ideas que les identifiquen y relacionen conceptos o ideas



Empezamos

- ✓ **El estado nutricional** es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, de su nutrición, de su estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud. Nos permite conocer si la alimentación cubre las necesidades del organismo.
- ✓ **El estado nutricional** de las personas depende de cómo nos alimentamos regularmente, de nuestro estilo de vida, es decir, de nuestros hábitos, si hacemos actividad física, cómo manejamos nuestras emociones y cómo nos relacionamos con las personas. También influyen las condiciones ambientales y de salubridad en las que vivimos.



Todas las personas tenemos un estado nutricional, y requerimientos diferentes, esto determinará la dieta que básicamente debería considerar alimentos de alto valor nutritivo y alimentos naturales.

Y ¿la dieta son todos los alimentos que comemos o los que comemos siempre?



La dieta es un conjunto de sustancias que se ingieren constantemente como alimentos, y responderán al estado nutricional de las personas según las necesidades de su organismo. Por ejemplo, yo consumo con regularidad, en el desayuno avena o quinua, pan con huevo o queso y una fruta siempre por las mañanas ya es parte de mi dieta. Necesito ingerir un buen desayuno pues mis realizo muchas actividades en especial en las mañanas. No se trata solo de ingerir el alimento ya que el estado nutricional también considera que nuestro organismo haga una buena absorción y utilización de nutrientes de los alimentos, si estos procesos se realizan bien se podrá satisfacer las necesidades de nuestro organismo. Si no son las adecuadas se presenta la deficiencia o exceso de nutrientes, en ambos casos si es prolongado afectará a tejidos, órganos; pudiendo ocasionar malnutrición.

Si una persona en su dieta diaria no consume lo que necesita entonces su estado nutricional cambiará, y afectará su salud, pudiendo llevar a una malnutrición. La malnutrición es el estado de nutrición anormal, causado por la deficiencia o exceso de energía, macronutrientes y/o micronutrientes, e incluye delgadez, sobrepeso, obesidad, anemia y otros.

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, como; alimentos ultra procesados, los que muchas veces son llamados chatarra. Estos alimentos ocasionan el aumento de problemas de sobrepeso y obesidad.



La poca o mucha actividad que se realiza, realmente el problema que se ocasionaría es grave, ya que se originarían las enfermedades. Por eso es importante conocer nuestro estado nutricional, mediante una evaluación. La evaluación nutricional es la mejor manera de determinar si efectivamente se están atendiendo las necesidades nutricionales de las personas.

¿qué aspectos podríamos considerar en esta evaluación?

Esta evaluación y seguimiento nutricional la debe realizar un nutricionista, valiéndose de resultados de exámenes clínicos y entrevistas que se realizar al paciente. Pero podemos compartir algunas acciones que podríamos realizar para ir conociendo nuestro estado nutricional, por ejemplo:

- ✚ Podemos identificar cuáles son nuestras actividades en el día y cómo nos estamos alimentando.
- ✚ Conocer si tenemos antecedentes de enfermedades personales o familiares o tratamientos que incluyen medicamentos que modifican el apetito o evite algún alimento.
- ✚ Explorar físicamente, para saber si la talla y peso son adecuados para la edad, así como el tamaño corporal.
- ✚ Observar si la piel seca, escamosas, manchas, y lesiones que demoran en cicatrizar.
- ✚ Conocer información de los hábitos alimentarios y de cómo se consumen los alimentos; tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tomas, etc.

Planteamos preguntas

- ✓ Permitirá analizar y organizar las ideas de la información compartida



¿Cuál es la relación del estado nutricional y la dieta?

¿Qué aspectos puedes tomar en cuenta para realizar una evaluación de tu estado nutricional?



Comenten en familia

Evidencia del estudiante para el PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN

- ✓ La respuesta a la siguiente pregunta

¿Cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta?

- ✓ Organizarán un listado las ideas principales

Escribe el texto

Escribimos el listado de ideas principales

Cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



- ✓ Estas ideas serán el insumo para que, terminada la sesión radial, elabores un texto y gráficos que te permitan explicar porque nuestro estado nutricional determinará nuestra dieta.

Dialogamos en familia

- ✓ Dialoga y registra las dificultades y como resolviste.

A partir de la actividad realizada:

<i>¿Cuáles fueron las dificultades encontradas?</i>	<i>Cómo lo resolviste</i>

Actividades de extensión

- ✦ Queridos niños y niñas 5° y 6°, con ayuda de tu familia, y de tu profesor o profesora, te invitamos a realizar las siguientes actividades que te ayudarán a complementar lo aprendido.

Evaluaran su estado nutricional (completan el cuadro)

Evaluación de su estado nutricional

Actividades que realizan	Alimentos que consumen	Antecedentes de enfermedades	Tratamientos	Exploración física	Información de hábitos

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 María, propón una posible respuesta para la pregunta ¿Cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta? Utiliza tus conocimientos previos y la información que te brindan tus familiares.
 - ✓ Registra en tu cuaderno un listado de las ideas más relevantes sobre cómo el estado nutricional determina la dieta que requiere una persona. Extrae estas ideas de la información que te brindemos en la sesión y de la que te proporcionan tus familiares.
 - ✓ Elabora en tu cuaderno la versión final de tu listado. Para ello, contrasta tu respuesta inicial con tu listado de ideas principales. Ten presente que este listado será un insumo para elaborar un texto con dibujos donde explicarás por qué nuestro estado nutricional determina nuestra dieta.
 - ✓ Para reflexionar sobre el aprendizaje que has alcanzado, conversa con tus familiares sobre lo aprendido. Además, dialoga con ellos en torno a estas preguntas: ¿Cuáles fueron las dificultades que tuviste? ¿Cómo las resolviste?

Recuerden estudiantes Abdel, Juan, Leonardo y Arely; ¡estudiar para triunfar en la vida!

