

UN RECORRIDO POR LAS CIENCIAS

LOS ALIMENTOS Y EL CUIDADO DEL CUERPO A TRAVÉS DEL TIEMPO



editorial

Chicos y chicas
de 2º grado

Esta guía de actividades
es para compartir momentos
de aprendizaje con tu familia.

¡Esperamos que les agrade
y la disfruten!



1

Mirá estas imágenes y pensá en lo trabajado en el aula, luego contale a tu familia qué aprendiste sobre los alimentos ...



ORIGEN ANIMAL



ORIGEN VEGETAL



ORIGEN MINERAL

2

Escribí:



¿Qué alimentos te gustan más?

.....

.....

¿Cuáles son los que te gustan menos? ¿Por qué?

.....

.....

3

Recortá de revistas de supermercado o de folletos de productos, diferentes alimentos, luego clasificalos y pegalos en el siguiente cuadro:



ORIGEN ANIMAL

ORIGEN MINERAL

ORIGEN VEGETAL

4

Para pensar y clasificar:

Productos que se caracterizan porque:



SE DEBEN CONSERVAR EN HELADERA

SE PUEDEN GUARDAR EN LA ALACENA

Investigá en casa por qué algunos alimentos deben conservarse en la heladera

.....

.....

5



En clase vimos que clasificar es separar, agrupar, ordenar un todo, y que hacer una clasificación nos permite ordenar y organizar la información. para clasificar, utilizamos ciertas pautas que llamamos "criterios de clasificación". los criterios pueden ser muy variados y dependen de quiénes hacen la clasificación.

.....

.....

6



Teniendo en cuenta lo anterior, volvé a revisar los alimentos que recortaste y pegaste en la actividad 3. proponé una clasificación diferente a la de esa actividad y organizá nuevamente los alimentos según el nuevo criterio.

.....

.....

7



En la clase presencial estuvimos trabajando sobre la "gráfica de la alimentación saludable"



Resolvé las siguientes consignas:

Explicá con tus palabras qué información nos brinda esta gráfica.

¿Por qué el agua está presente en todo el óvalo?

.....

.....

8



Te invitamos a mirar nuevamente los fragmentos del video “la asombrosa excursión de zamba al mundo de la alimentación”, especialmente desde el minuto 6.25 al minuto 8.38, y desde el minuto 12.01 al minuto 14.

Invitá a tu familia a mirarlo y comenten que les pareció. ¿qué fue lo que más les llamó la atención del video? escribilo en tu cuaderno así lo compartis en el aula.

<https://www.youtube.com/watch?v=6vxk6lhaoq0>

Realizá un dibujo o escribí una frase que represente la idea más importante del video.

9



¿Te acordás que en el aula trabajamos con la revista “comidaventuras 2”?

¿ Qué comían los pueblos originarios?

.....

.....

Escribí el nombre de 3 o 4 de esos alimentos en tu cuaderno .

Pregunta entre tus familiares si los conocen.

Si conocen alguno, pedí en tu familia que te escriban la receta para llevarla al aula.

.....

.....

10



Lee en tu cuaderno lo trabajado con respecto al circuito productivo del pan y dibuja las distintas etapas de ese circuito: acordate que el proceso se inicia cuando después del sembrado, se recolectan las espigas de trigo.

.....

.....



En clase vimos que otra forma de graficar lo que los especialistas en alimentación recomiendan, es el plato nutricional. esta gráfica hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que deberías consumir distribuidos a lo largo del día. fue diseñada especialmente para nuestro país. es una guía para que realices de forma variada y armónica una alimentación completa.

La gráfica incluye un grupo de consumo opcional (6to. grupo de color rojo), que no aportan nutrientes esenciales y no deberías incorporar en tu alimentación diaria: productos ultraprocesados con exceso de azúcares, grasas y/o sal, nocivos para la salud a todas las edades.





Después de lo conversado en clase, observa el nutriplato, piensa y dibuja un menú saludable y variado para vos.



CONSEJOS SALUDABLES PARA LEER Y PRACTICAR EN FAMILIA.

1. Realizar las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) e incluir alimentos de todos los grupos. comer tranquilo y masticar bien los alimentos.
2. Consumir 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores. en almuerzo y cena no pueden faltar verduras.
3. Beber 8 vasos de agua segura diarios.
4. Consumir alimentos con calcio diariamente: leche, yogur, quesos blandos y descremados, garbanzos, semillas de sésamo, frutos secos, vegetales de hoja verde.
5. Consumir carnes magras, huevo e incluir pescado 2 veces por semana. siempre retirar la grasa visible o la piel del pollo.
6. Ingerir legumbres y cereales/harinas preferentemente integrales.
7. Consumir aceite crudo para condimentar, frutos secos y semillas (chía, lino, girasol). limitar el consumo de alimentos fritos y de productos de panadería, confitería.
8. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y con edulcorante (aguas saborizadas, jugos concentrados, gaseosas) y de golosinas.
9. Reducir el uso de sal y de alimentos con alto contenido en sodio. preferir para condimentar condimentos aromáticos (orégano, perejil, ajo, albahaca, laurel, romero, tomillo, verdeo)

