

# UNIDAD II: SEGUNDO GRADO

## PROPÓSITO GENERAL DE GRADO

- Conocer los diferentes tipos de alimentos, clasificarlos, valorar sus funciones en el desarrollo de los seres vivos y proteger las fuentes de donde provienen.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer que los alimentos nos proporcionan energía para mantener la vida.
- Identificar los tipos de alimentos según origen y procedencia.
- Valorar los alimentos que se producen en su comunidad.
- Aplicar medidas higiénicas en el manejo y consumo de los alimentos.



# TEMA I: LOS ALIMENTOS REPONEN ENERGÍA Y LOS MATERIALES PERDIDOS.

Los alimentos nos proporcionan energía y sustancias nutritivas o nutrientes.

La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales.

La energía se expresa en calorías.



LAS SUSTANCIAS NUTRITIVAS O NUTRIENTES QUE APORTAN LOS ALIMENTOS DESARROLLAN MÚLTIPLES Y VARIADAS FUNCIONES EN EL ORGANISMO, ESTAS SON:

## Las **PROTEÍNAS**.

Se necesitan para formar y mantener la masa muscular, la sangre, la piel, los huesos; así como otros tejidos y órganos y proporcionan los materiales necesarios para desarrollar y mantener el cuerpo.

## Los **HIDRATOS DE CARBONO**

y las grasas son la fuente principal de energía.

Algunas grasas son necesarias para ayudar al cuerpo a utilizar determinadas vitaminas.

Las **VITAMINAS** y las sales **MINERALES** son necesarias en cantidades más reducidas que las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, pero son esenciales para una buena nutrición y reforzar las resistencias a las enfermedades. Algunos minerales forman parte de los tejidos corporales; por ejemplo: los huesos y los dientes.

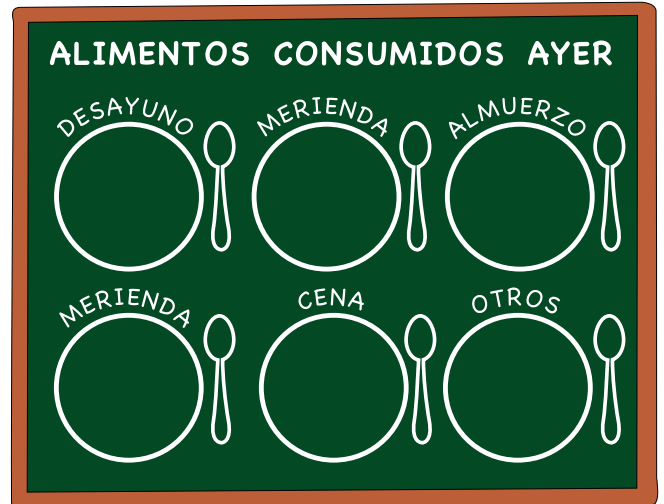
El consumo de alimentos que contengan **FIBRAS** y tomar **AGUA**, son necesarios para una buena alimentación.

## Sugencias metodológicas

### ACTIVIDAD 1

La docente puede introducir el tema, mediante la siguiente actividad: Elabora un cuadro en la pizarra y solicita a los niños y niñas que escriban en su cuaderno los alimentos que consumieron el día anterior.

Anote en la pizarra, las respuestas de los alumno/as. Puntualice la importancia de consumir alimentos ricos en carbohidratos para el crecimiento y el desarrollo de las actividades diarias. Utilice la lámina del “Pilón de la Buena Alimentación” o los grupos de alimentos que aparecen en él y enfatice los que son fuente de energía, como los cereales, las raíces, grasas y aceites.



Recursos que necesito:

Pizarra, tiza, lámina del pilón y guía alimentaria del pilón de la alimentación saludable.

### ACTIVIDAD 2

Instruya a los/as estudiantes a dibujar en su cuaderno o en una hoja en blanco los siguientes alimentos de su comunidad que producen energía.

YUCA, PLÁTANO, BATATA, YAUTÍA, ÑAME, ARROZ, MAÍZ, COCO...

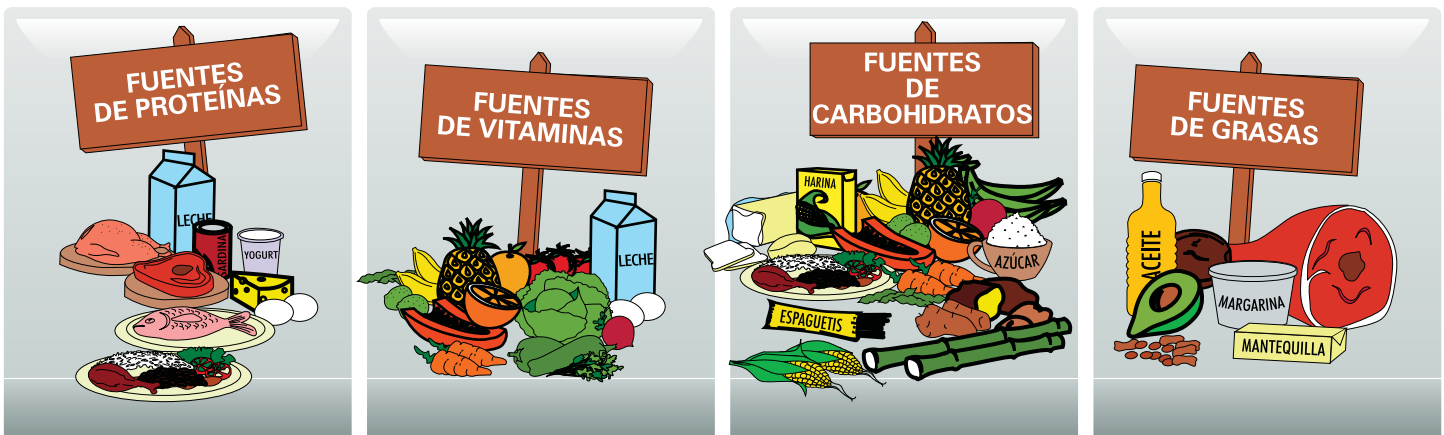
Luego instruya a cada estudiante para que escriba cinco oraciones con los nombres de los alimentos,

Ej: María come maíz.....

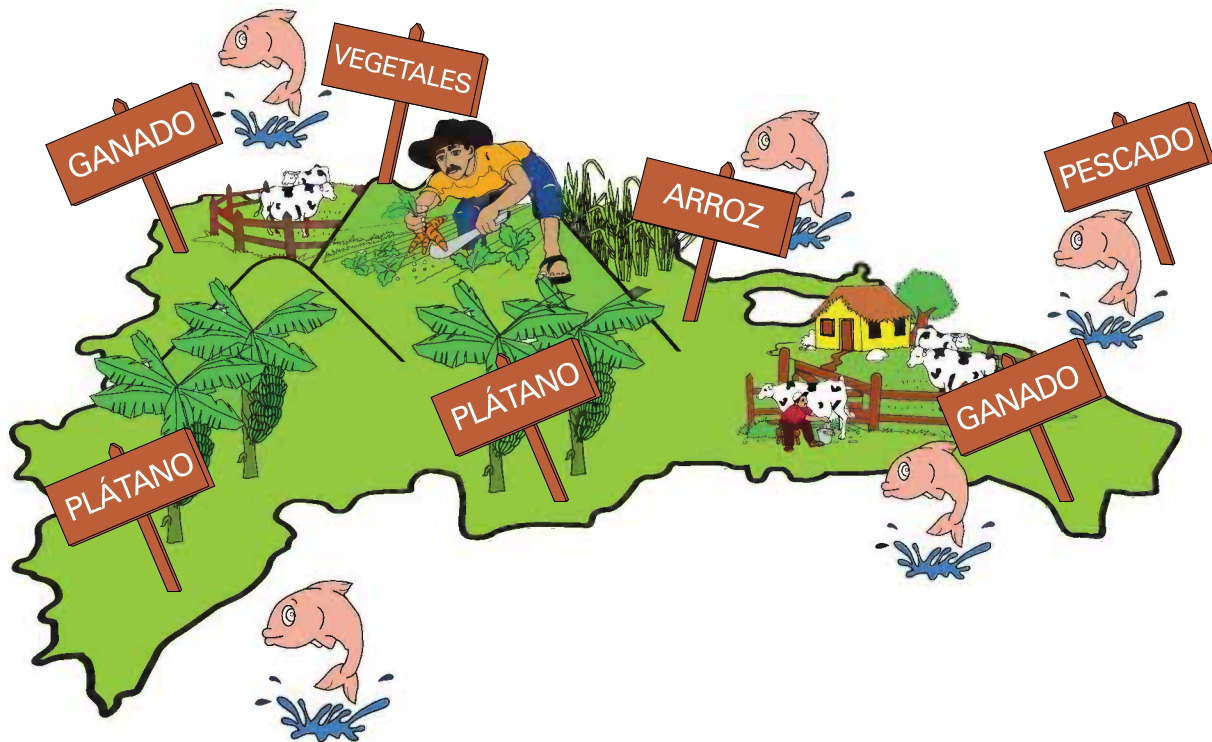
En plenaria pídale a los/las estudiantes que lean algunas de las oraciones.

Recursos que necesito:

Hojas en blanco, lápices de carbón y lápices de colores.



## TEMA II: ALIMENTOS DE LA COMUNIDAD



Es importante promover la producción local y el consumo de alimentos de la comunidad, la mayor parte de las familias consumen alimentos básicos como el arroz, las habichuelas, las raíces y el plátano; a los que añaden cantidades más pequeñas de vegetales, carnes o pescados.

Esta producción de alimentos nos garantiza alimentos accesibles, económicos, frescos, de gran valor nutritivo, sanos y seguros; lo que contribuye a lograr una buena salud y crecimiento. Una de las ventajas de promover la producción local y utilización de los alimentos de la comunidad, es que las familias mejoran la variedad de alimentos en la dieta, y que además, generan ingresos; lo que fortalece la seguridad alimentaria de la comunidad.

Debe promoverse el consumo de los alimentos tradicionales de nuestro país. Los hábitos alimentarios y la forma de preparar, combinar y presentar los alimentos forman parte importante de la cultura y tradición de nuestras comunidades y del país.

Algunos problemas de salud están relacionados con la nutrición. Se producen por cambios en los hábitos alimentarios influenciados por la vida moderna, en que las comidas, fuera de hogar, se hacen más frecuentes reemplazando por alimentos ligeros a chatarras.

En República Dominicana, existen combinaciones de alimentos propios de nuestra cultura, como los moros y el chambre. Estos al combinarse se complementan entre sí, mejorando la calidad de las proteínas que estos dos alimentos contienen.

Otras comidas tradicionales son el locrio, el asopao, el sancocho, el sancocho de habichuelas, de guandules; el cocido de habichuelas blancas, el chenchén, el rancho, los domplines con bacalao, el pescado con coco y arroz blanco y las habichuelas con dulce.

## Sugencias metodológicas

### ACTIVIDAD 1

El docente forma grupos de trabajo y les escribe en la pizarra las siguientes preguntas para que la trabajen en grupo y las presenten en plenaria.

1. De los alimentos que consumes, ¿Cuáles son de tu comunidad?.
2. Escribe dos alimentos que se produzcan en tu país.
3. Nombra tres comidas tradicionales de tu comunidad.

Haga una lista de las comidas tradicionales que más le gusten. Oriente a los/las estudiantes para seleccionar las combinaciones de alimentos.

Puntualice la importancia de valorar y respetar las costumbres alimentarias nacionales.

### ACTIVIDAD 2

Pida a los/las estudiantes que realicen una entrevista a su vecino o vecina de: ¿Cuáles son los alimentos que se producen en su comunidad?

En el aula instruya a que cada uno lea su trabajo y que responda la siguiente pregunta:

1. De los alimentos que produce tu comunidad, ¿Cuáles consumieron en el día de ayer?

Mientras tanto anote en la pizarra las respuestas e invite a los/las estudiantes a hacer una lista con estos alimentos.

Invite a los/las estudiantes a escribir la lista de alimentos en el mural con el título “Alimentos de mi comunidad”.



# TEMA III: LA CADENA ALIMENTARIA

Las plantas, los animales, y las personas necesitan alimentarse para vivir. Las plantas necesitan aire, sol, agua y de las sustancias del suelo, para desarrollar sus frutos.

Los animales y los seres humanos obtienen sus alimentos de las plantas y de los animales.

Hay animales que comen alimentos de origen vegetal, estos son **herbívoros**, como la vaca; otros como el león comen alimentos de origen animal son **carnívoros** y los que se alimentan de vegetales y animales, son **omnívoros** como el hombre.

Las personas necesitan aire, sol, agua, ejercicios, afecto y alimentos. EL SISTEMA QUE PROPORCIONA LOS ALIMENTOS COMPRENDE MUCHAS ETAPAS:

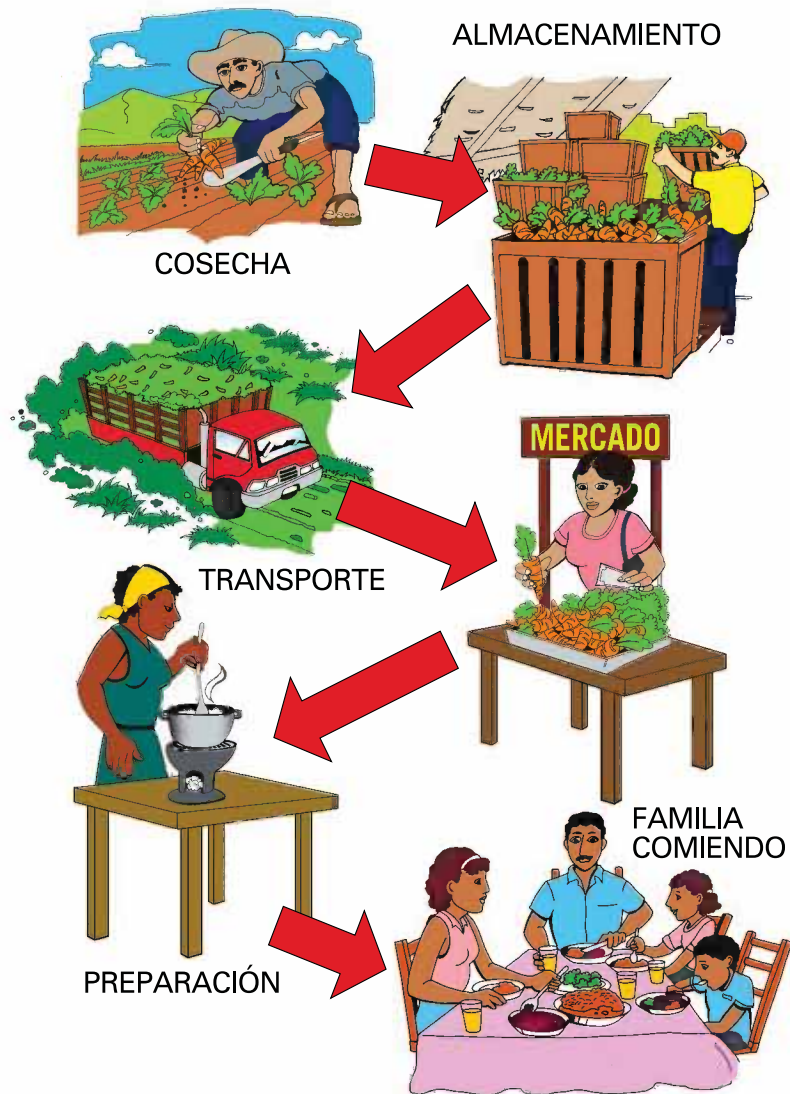
- LA PREPARACIÓN DE LA TIERRA PARA CULTIVAR LOS ALIMENTOS.

- EL CULTIVO Y COSECHA DE LOS ALIMENTOS.

- EL TRANSPORTE DE LOS ALIMENTOS DESDE EL CAMPO.

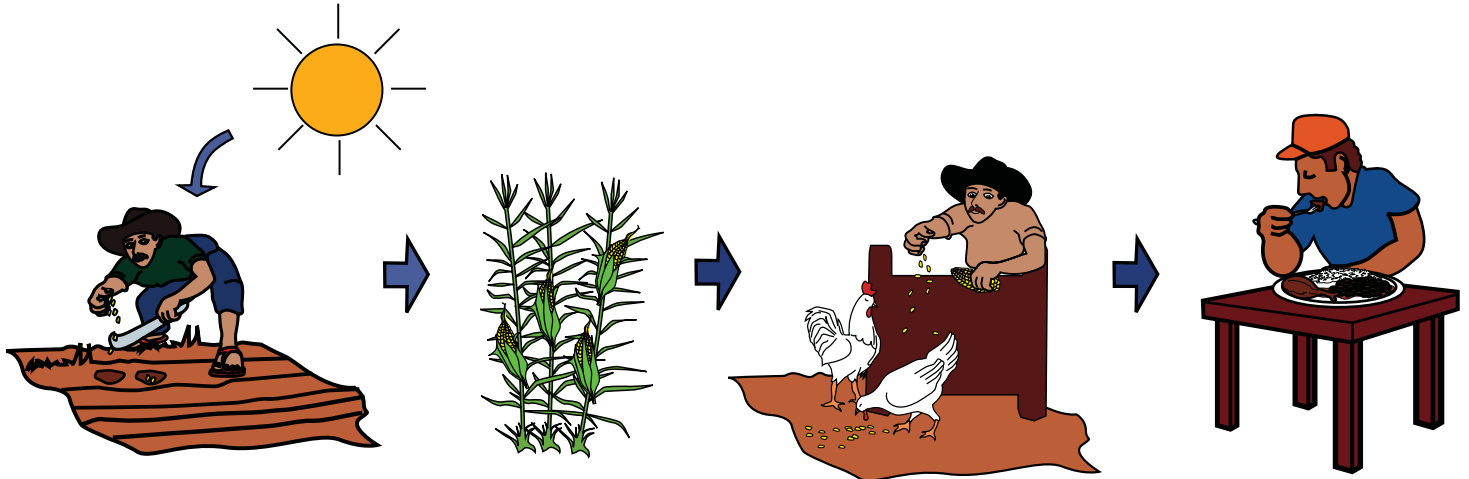
- EL EMPACADO Y VENTA O ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS.

- LA PREPARACIÓN Y EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS.



Cada una de estas etapas comprende numerosos procesos y consideraciones. Cada proceso puede involucrar muchas personas, como agricultores, extencionistas agrícolas, conductores de camiones, manipuladores de alimentos, condiciones metereológicas, carreteras, estabilidad económica y política. El número de las etapas y las condiciones depende de la situación de la comunidad y de cada familia.

ESTA RELACIÓN ENTRE LOS SERES VIVOS ES LO QUE SE CONOCE COMO CADENA ALIMENTARIA.



### Sugerencias metodológicas

#### ACTIVIDAD 1

Instruya a cada estudiante a realizar un dibujo de una cadena alimentaria. Coloque los dibujos en el mural del aula y puntualice que la cadena alimentaria es una relación entre los seres vivos, donde las plantas necesitan del sol, los animales necesitan de las plantas y el ser humano de las plantas y los animales.

Oriente sobre la relación que existe entre los seres vivos, en vista de que unos se alimentan de otros. Ejemplo: la vaca se alimenta de hierbas y los seres humanos nos alimentamos de la vaca.

Recursos que necesito:

Hojas en blanco, lápices de colores y lápiz de carbón.

#### ACTIVIDAD 2

El/la docente orienta a los/estudiantes a que realicen un dibujo en una hoja de un ser vivo (niño, gallina, perro, vaca), y al lado del dibujo escribir dos alimentos de los que come cada uno.

**Invita a los/as estudiantes a colocar el dibujo en el mural de Ciencias, y luego todos observan los dibujos de sus compañeros/as.**

Recursos que necesito:

Hojas en blanco o cuaderno, lápices de colores y lápiz de carbón

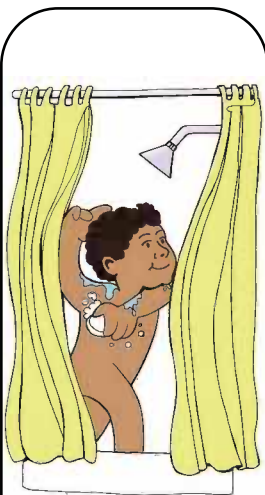
# TEMA IV: QUÉ HACEMOS PARA MANTERNOS SANOS

**PARA**  
**MANTERNOS SANOS**

**ES NECESARIO REALIZAR**

**Y ACTIVOS,**

**LO SIGUIENTE**



**PRACTICAR HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL,** tales como bañarse todos los días, cepillarse los dientes y lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.



**MANTENER LA HIGIENE DEL HOGAR,** el patio y sus alrededores, evitando la acumulación de basura, que pueda atraer insectos y otros animales como roedores.



**ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE,** implica comer una variedad de alimentos en cantidades suficientes y preparados en forma higiénica, ya que los microbios entran a nuestro organismo a través de los alimentos. Cuando no son manipulados higiénicamente.



**VACUNARSE.** Los niños y niñas deben cumplir con el programa de inmunizaciones acompañados de sus padres, madres o tutores.



**REALIZAR EJERCICIOS.** En los niños/as es recomendable realizar alguna actividad física al aire libre o practicar algún deporte; esto les ayudará a mantenerse sanos y fuertes.

\*En los adultos, además, controla la presión arterial, el colesterol, mejora su auto imagen, su estado de ánimo y disminuye el riesgo de presentar diabetes y osteoporosis.



## Sugerencias metodológicas.

### ACTIVIDAD 1

Copie en la pizarra la siguiente actividad y pida a los/las estudiantes que la completen en su cuaderno.

Presente del lado izquierdo una serie de afirmaciones que describen ciertas situaciones relacionadas con alimentos: agua, basura y la escuela. Del lado derecho los dibujos. Indique a los/las estudiantes que relacionen con una raya cada frase con el dibujo correspondiente.

(Indíqueles que pueden utilizar su cuaderno de trabajo para este ejercicio).

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lavarse las manos.</li><li>2. Barrer la escuela.</li><li>3. Lavado de verduras y frutas.</li><li>4. Poner la basura en su lugar.</li><li>5. Hervir el agua.</li><li>6. Mantener el agua tapada.</li></ol>			
			

Corrija si es necesario y puntualice que éstas son parte de las acciones que debemos realizar para mantenernos sanos.

Recursos que necesito:

Lápiz de carbón y lápices de colores.

### ACTIVIDAD 2

Invite a los/las estudiantes a realizar diferentes dibujos de las situaciones donde aparezcan actividades que debemos realizar para mantenernos sanos.

Pida a cada alumno/a que muestre su dibujo, y aplauda mientras lo presentan. Coloque los dibujos en la pared o mural de curso. Enfatice que debemos realizar diferentes actividades para mantenernos sanos y sobre todo comer saludable y aplicar medidas de higiene.

Recursos que necesito:

Hojas en blanco, lápices de colores y lápiz de carbón.

# EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

## I EJERCICIO

Instruya a los/las estudiantes, a que copien en sus cuaderno los siguientes enunciados y respondan con una **A SI ESTA DE ACUERDO**, con una **D SI ESTÁ EN DESACUERDO** y una **I SI ESTÁ INDECISO**.

<input type="checkbox"/>	Los alimentos producen energía.
<input type="checkbox"/>	Las grasas y las proteínas son fuentes de energía.
<input type="checkbox"/>	Es importante valorar y respetar las costumbres alimentarias de nuestra comunidad.
<input type="checkbox"/>	Los animales necesitan las plantas para vivir.
<input type="checkbox"/>	Para mantenernos sanos es necesario hacer ejercicios.
<input type="checkbox"/>	Hervir el agua es una medida para llevar una alimentación saludable.

Luego de que respondan en forma individual los enunciados, coloque tres letreros en distintas partes de salón de clases. Uno que diga: **ACUERDO**, **OTRO DESACUERDO** E **INDECISO/A**. Llame a los/las estudiantes al centro del aula y explíqueles que usted va a leer cada enunciado y que ellos/as deben correr al lugar del salón donde está el letrero correspondiente con sus respuestas.

Al final del ejercicio amplíe si es necesario y felicite a los/las estudiantes que han respondido correctamente.

## II RESPONDE

1. Menciona dos actividades que nos permitan mantenernos sanos

\_\_\_\_\_

2. Escribe el nombre de dos animales carnívoros

\_\_\_\_\_

3. Menciona cinco alimentos que se producen en tu comunidad

\_\_\_\_\_

4. Menciona cinco alimentos que proporcionan energía

\_\_\_\_\_

## III EXPLIQUE

Explique una cadena alimentos de tres seres vivos. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_