

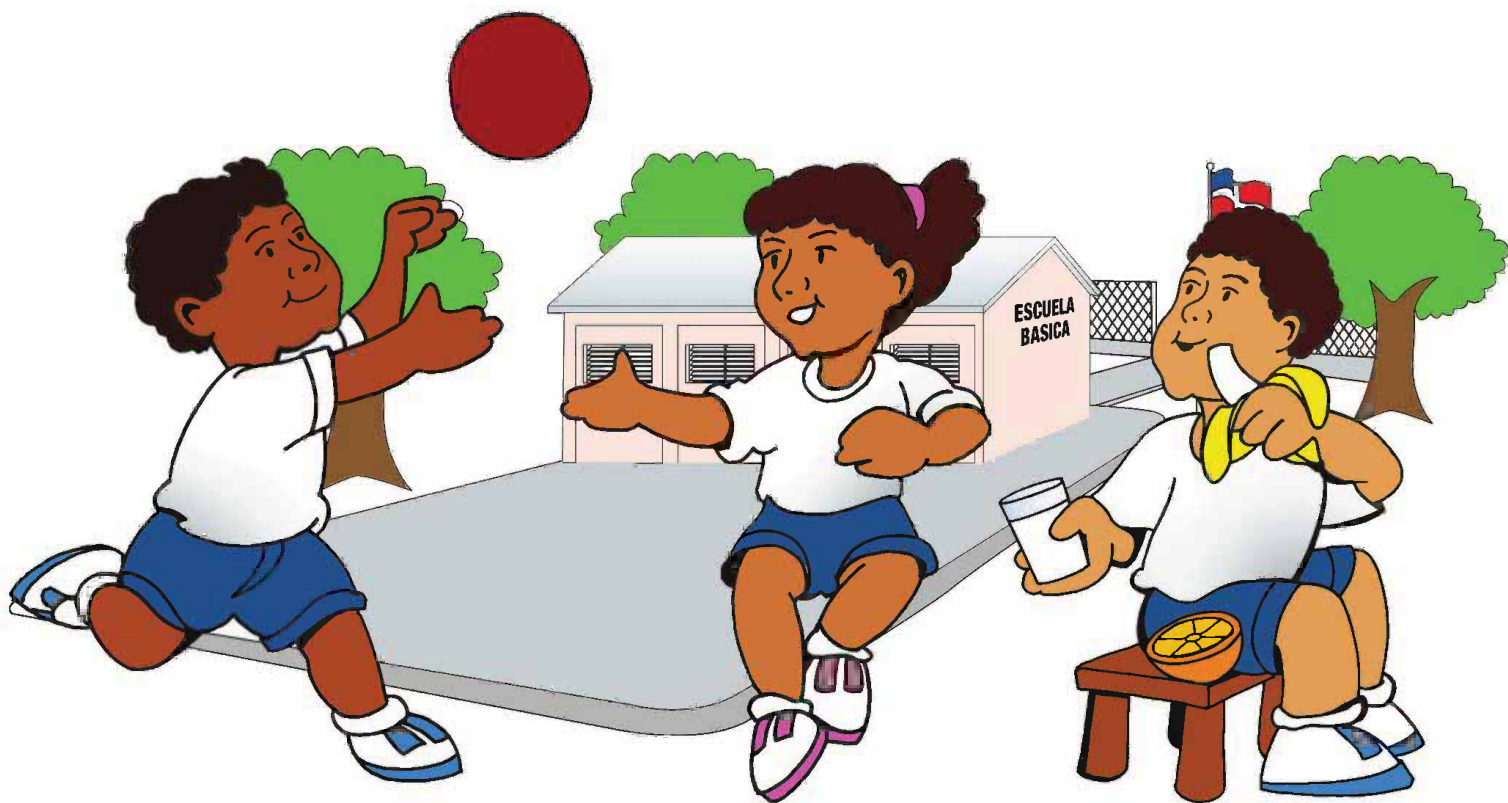
UNIDAD III: TERCER GRADO

PROPÓSITO:

- Practicar hábitos y normas de alimentación e higiene favorables a una vida saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer que los alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la vida.
- Conocer las diferentes vitaminas y minerales que permiten una buena salud.
- Aplicar medidas higiénicas en el manejo y consumo de los alimentos.
- Valorar los alimentos por su aporte nutritivo para una vida sana y activa.



TEMA I: LOS ALIMENTOS SE TRANSFORMAN EN EL SISTEMA DIGESTIVO

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el organismo. Para que el cuerpo pueda utilizar los alimentos que consume, estos deben ser transformados mediante un proceso en pequeños trocitos que permitan obtener la energía y los nutrientes; este proceso se llama digestión. La digestión se lleva a cabo en el aparato digestivo y va desde la boca hasta el ano.

Los órganos que intervienen en este proceso son: la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino grueso y el intestino delgado. También el aparato digestivo requiere de algunas glándulas para cumplir con este proceso como son: las glándulas salivales, el hígado y el páncreas.

Es fundamental que los alimentos y bebidas que consumimos sean limpios e inoocuos, para evitar las enfermedades de origen alimentario.

Sugerencias metodológicas.

ACTIVIDAD 1

Al iniciar el tema plantee algunas preguntas de exploración, tales como:

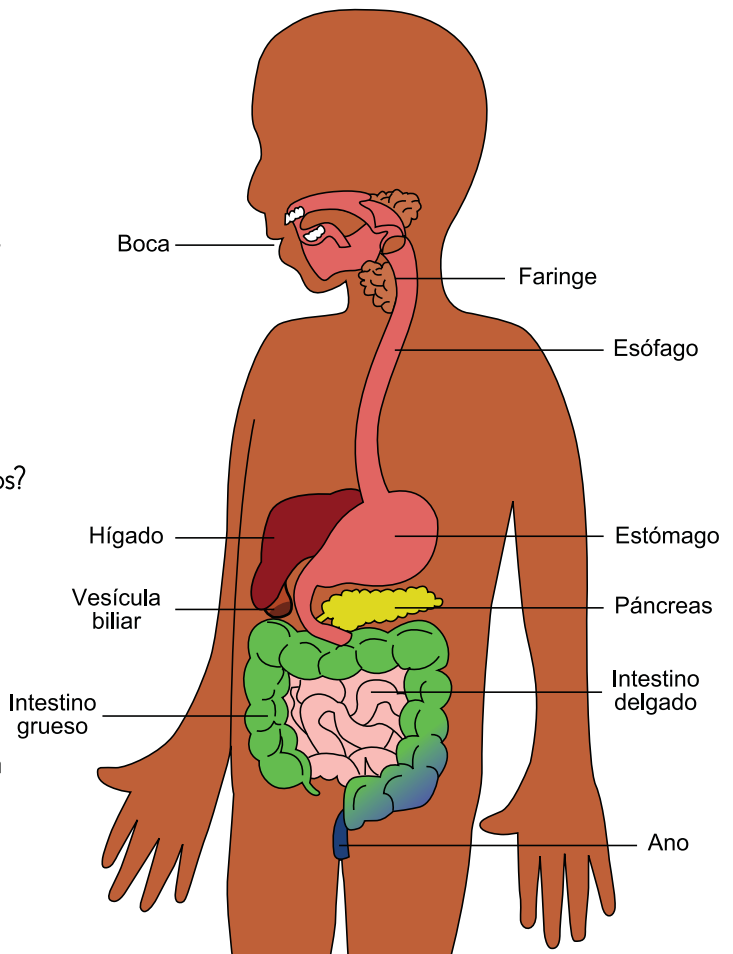
1. ¿Qué comieron ayer?
2. ¿Dónde van los alimentos cuando comemos?
3. ¿De dónde provienen los alimentos que comemos?
4. ¿Qué medidas debemos adoptar al preparar y consumir alimentos?

Permita que los/as estudiantes comenten entre ellos/as. Anote todas las respuestas en la pizarra y que los/as estudiantes las escriban en su cuaderno.

Luego muestre una lámina del aparato digestivo

Pídale a los estudiantes que observen el dibujo, deles tiempo para la observación.

Realice algunas preguntas sobre los órganos que observan en el dibujo. Trate de que los/as estudiantes identifiquen algunos de los órganos del aparato digestivo y los relacionen con su cuerpo.



PREGUNTE:

¿En cuáles de los órganos que observan en la lámina se mastican los alimentos?

Aproveche el momento para orientarlos sobre las medidas higiénicas al comer los alimentos, sobre todo aquellos que se consumen de manera natural; estos deben ser bien lavados, igual que las manos antes de comerlos.

También puede explicarles a los/as estudiantes que deben masticar bien los alimentos para facilitar el proceso de la digestión y así aprovechar mejor los nutrientes contenidos en los alimentos.

Luego de las preguntas y respuestas, colocar la lámina del aparato digestivo en la pizarra o mural para que los/as estudiantes dibujen y colorean los órganos.

Después de colorear, mandar a los/as alumnos/as a escribir en la pizarra los nombres de los órganos del aparato digestivo.

Escribir individual una oración con cada uno de los órganos. Socializar en el aula.

Recursos que necesito:

Pizarra, tiza, láminas del aparato digestivo y lápices de colores.

ACTIVIDAD 2

Escriba en la pizarra en forma desordenada el recorrido de los alimentos desde que entran en la boca hasta el intestino grueso.

Pida a los/as alumnas/os que los escriban en su cuaderno en forma ordenada.

Muestre de nuevo la lámina para que los/as alumnos/as observen y corrijan posibles errores al escribir los nombres de

los órganos por donde pasan las sustancias nutritivas.

Pida a los/as estudiantes que dibujen en sus cuaderno y colorean esos órganos; pueden apoyarse en su libro de texto. Socializar los dibujos colocándolos en la pared.

Recursos que necesito:

Lámina del aparato digestivo, libro de texto y lápices de colores.

ACTIVIDAD 3

Divida a los/as estudiantes en grupos de 5. A cada grupo asígnele un dibujo o lámina para que la discutan entre sí y escriban los resultados. Preguntas como las siguientes le sirven de orientación.

1. ¿Qué están haciendo las/los niñas/os que se observan en el dibujo?

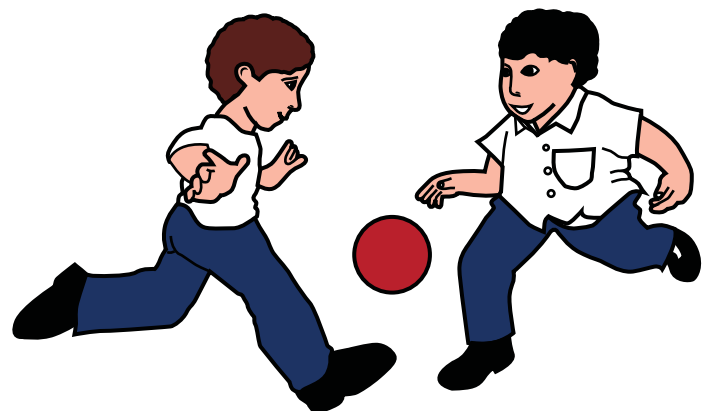
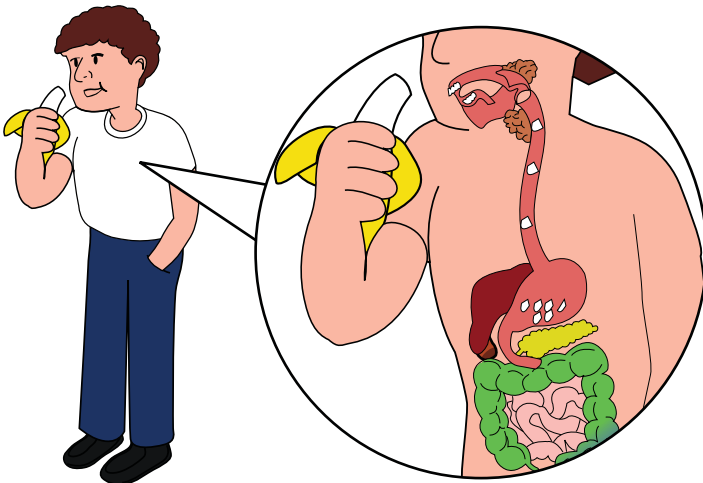
1. _____ 2. _____

2. ¿Por qué es importante la actividad que realizan?

1. _____ 2. _____

3. ¿Por qué es importante consumir alimentos variados y en condiciones higiénicas?

4. ¿Por qué el aparato digestivo es importante para los seres humanos?



Socializar las respuestas, escribir en la pizarra conceptos claves, a medida que los niños/as van haciendo su presentación. Esto le sirve para ir evaluando la comprensión del tema.

Asigne grupos de cuatro estudiantes para contestar las siguientes preguntas. Sugiera apoyarse en su libro de texto u otras fuentes:

1. ¿Qué es el aparato digestivo?
2. ¿Cómo se transforman los alimentos en el aparato digestivo?
3. ¿Cuáles son sus partes?
4. ¿Qué funciones realizan cada una de esas partes?

Socializar en clase sus respuestas.

Recursos que necesito: Láminas, cuadernos, libros de texto, lápices de colores y lápiz de carbón.

TEMA II: SUSTANCIAS NECESARIAS PARA LA VIDA

LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

Los alimentos contienen sustancias nutritivas que se clasifican en **MACRONUTRIENTES** y **MICRONUTRIENTES**.

LOS MACRONUTRIENTES: Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades y aportan la energía (calorías) necesaria para que el cuerpo realice las diferentes funciones: respiración, digestión, circulación, crecimiento y el desarrollo físico y motor.

Los macronutrientes son:

- Los carbohidratos, que comprenden los almidones, azúcares y la fibra dietética.
- Las grasas, que comprenden aceites, mantequilla y margarina.
- Las proteínas de origen vegetal y animal.

LOS MICRONUTRIENTES: Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, Comprende los minerales y vitaminas; entre los cuales están:

- Vitaminas A, C y las del complejo B.
- MINERALES: hierro zinc, fósforo.

Las **VITAMINAS** y los **MINERALES** ayudan al cuerpo a funcionar en forma adecuada y mantener la salud. Algunos minerales forman parte también de los tejidos corporales; por ejemplo: los huesos y los dientes contiene calcio y fluor y la sangre contiene hierro.

La **VITAMINA A** sirve para formar la defensa del organismo, prevenir infecciones, mantener la piel sana y la visión. Se encuentra presente en todos los productos de origen animal; en particular en la leche materna, leche entera y en los vegetales como la zanahoria, la auyama y en las frutas de color amarillo como la lechosa y el mango.

La **VITAMINA C** es necesaria para aumentar la absorción del hierro presente en los alimentos. Previene enfermedades como la gripe y el escorbuto que se caracteriza por sangrado en las encías. Se encuentra en frutas cítricas como; la naranja, limón, chinola, mandarina, y otras. **Consumir frutas y vegetales frescos, es importante tanto para los niños/as como para los adultos.**

Las **VITAMINAS B** son necesarias para transformar los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas en energía. La carencia de estas vitaminas puede provocar debilidad muscular, trastornos del sistema nervioso, problemas digestivos, piel agrietada y escamosa, anemia aguda, entre otras.

El **ÁCIDO FÓLICO** es necesario para la formación de las células de la sangre y evitar la anemia. La carencia de ácido fólico durante el embarazo puede causar defectos congénitos.

Entre los minerales se encuentra, hierro, calcio, el yodo y el fósforo. El **HIERRO** es un componente de la sangre, mientras que el calcio forma parte de los huesos y los dientes.

EL AGUA. Este líquido es el mineral más importante y más abundante para nuestro organismo; la mayor parte de nuestro cuerpo está formado por agua.



Sugerencias metodológicas

ACTIVIDAD 1

Presente lámina de un doctor examinando a un niño/a

Haga las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué piensan ustedes que el niño va al médico?
2. ¿Cuáles de ustedes han ido a consultar al doctor?
3. ¿Qué le ha recomendado?

Aproveche para explicar a los/as estudiantes que una de las causas por la cual los padres llevan a su niña/o al médico es porque no comen los alimentos necesarios para su organismo. Esto provoca varios trastornos en la salud de los niños/as y para su recuperación necesitan incorporar a su dieta diaria alimentos que contengan vitaminas y minerales. **La mejor vitamina es la que se encuentra en los alimentos.**

Recursos que necesito:
Lámina de un niño desnutrido.



ACTIVIDAD 2

Explore con los/as estudiantes si conocen el nombre de algunas vitaminas o minerales.

Escriba los nombres de las vitaminas y los minerales que dicen los/as estudiantes en el pizarrón, aproveche la oportunidad para corregir posibles errores.

Escriba un cuadro como el siguiente. Pida a los/as estudiantes que lo copien y completen en sus cuadernos los espacios en blanco.

VITAMINAS Y MINERALES	ALIMENTOS EN QUE SE ENCUENTRA	ENFERMEDAD QUE EVITA
A		Ceguera nocturna
C		La gripe
Calcio y fósforo	Leche	
Hierro		Anemia
Yodo		Bocio

Continuar con la actividad mandando a los estudiantes al pizarrón para completar los espacios en blanco.

Pida a los/as estudiantes para que escriban y contesten la siguiente pregunta:

¿Cuáles enfermedades de las que se presentan en el cuadro las han sufrido ellos o su familia?

Destaque la importancia de los minerales, incluyendo la sal de cocina, la cual debe consumirse siempre yodada. Enfatizar en el consumo de alimentos que contengan diferentes minerales; por ejemplo: el hierro que se encuentra las legumbres, como las habichuelas. El fósforo lo puede encontrar en el pescado; mientras que el calcio lo se encuentra en la leche y productos lácteos.

Oriente a los/as alumnos/as para que visiten cinco casas de su comunidad y completen el siguiente cuadro:

¿Cuáles de estas enfermedades han sufrido su familia?

Marcar con una X

Gripe

Anemia

Diarrea

Encía sangrada

Propiciar la socialización de los resultados y relacionar las enfermedades con la falta de vitaminas, minerales y malas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos.

ACTIVIDAD 3

(Dibujo de un pote de sal con una inscripción que diga sal yodada) y dibuje sal con gotas de limón y se convierte en color azulado.

Oriente a los/as alumnos/as para realizar una práctica de simulación para comprobar la presencia de yodo en la sal que toma una coloración azul o morada.

Organice a los alumnos/as en un círculo y sobre una mesa coloque algunos limones, sal refinada de diferentes marcas, una cuchara, hojas blanco, exprimidor y un cuchillo.



Echar una cucharadita de sal con varias gotitas de limón sobre el papel en blanco, remover un poco la sal contra el papel y dejar descansar por unos 3 minutos, observar el color. Repetir el procedimiento con otras sales.

Retome la práctica y haga las siguientes preguntas:

1. ¿Tomó alguna coloración la sal o el papel?
2. ¿A qué se debe esto?
3. ¿Cuál de las sales contenía yodo?
4. ¿Qué tipo de sal recomendarías para consumir en tu casa?

Escuche y anote todas las repuestas en la pizarra, sugiera a que los/las estudiantes las escriban en su cuaderno. Enfaticé que la presencia de yodo se pudiera observar por una coloración azul violeta o morada en la sal, sugiera comprobar la presencia de yodo en la sal que utilizan en su casa.

Recursos que necesito:

Sal yodada, limones, papel blanco, sal, una cuchara, mesa, cuchillo, pizarra y tiza.

ACTIVIDAD 4

Oriente a los/as estudiantes para investigar en la casa y la comunidad:

1. ¿Cuál es la sal que utilizan en su casa para cocinar?

Sugiera hacer la investigación por lo menos en cinco casas de su comunidad.

Recoger los resultados en un cuadro como el siguiente.

SAL EN GRANO	SAL MOLIDA	SAL REFINADA
1		
2		
3		
4		
5		

Socializar en clase el resultado de su investigación.

Puntualice la importancia de consumir sal refinada que contenga yodo.

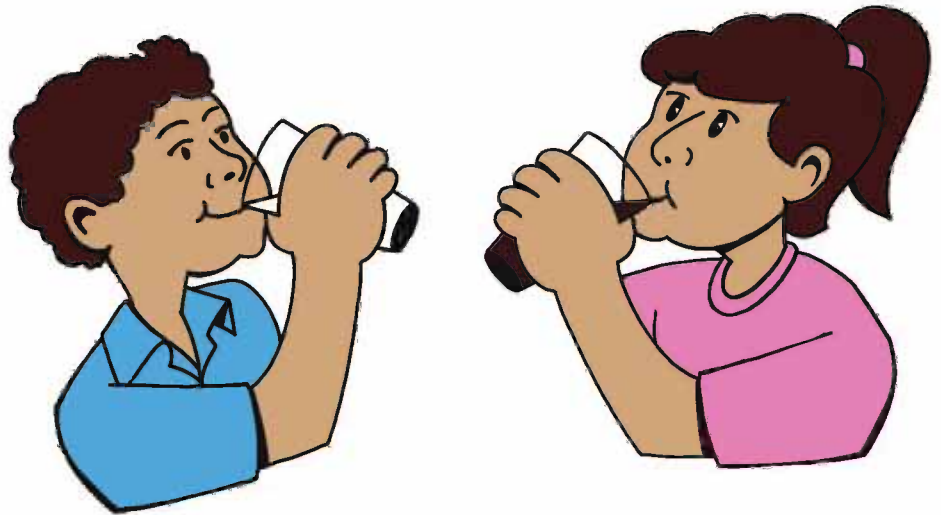
El consumo de sal debe ser moderado.

ACTIVIDAD 5

Sugiera a los alumnos/as observar el dibujo. Darle tiempo para dialogar sobre lo que observan en el dibujo.

Contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál de los dos niños/a está consumiendo una bebida saludable?
2. ¿Por qué debemos tomar agua en lugar de bebidas gaseosas?



Anotar en la pizarra todas las respuestas de los/las estudiantes.

Aproveche para orientar a los/las estudiantes sobre la importancia de consumir suficiente agua durante el día, especialmente durante la realización de actividad física y en el verano o tiempo de calor.

Recursos que necesito:

Lámina de niños/a

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

I. RESPONDA

1.- ¿Dónde se realiza la digestión?

2.- ¿Cuáles son las partes del aparato digestivo?

3.- Cuáles son las glándulas anexas al aparato digestivo.

II. EJERCICIO

Al lado de cada alimento escribe el nombre de las vitaminas y/o minerales que posee.

Naranja Lechosa Pescado Leche Mango

III. EXPLIQUE

1. ¿Por qué debemos consumir alimentos que contengan vitaminas y minerales?

2. ¿Por qué debemos consumir alimentos higiénicamente preparados?

IV. INVESTIGUE

Buscar en el diccionario las siguientes palabras

Páncreas:

Hígado:

Vitaminas:

Minerales: