

## TEMA:

Nutrición en los seres vivos.

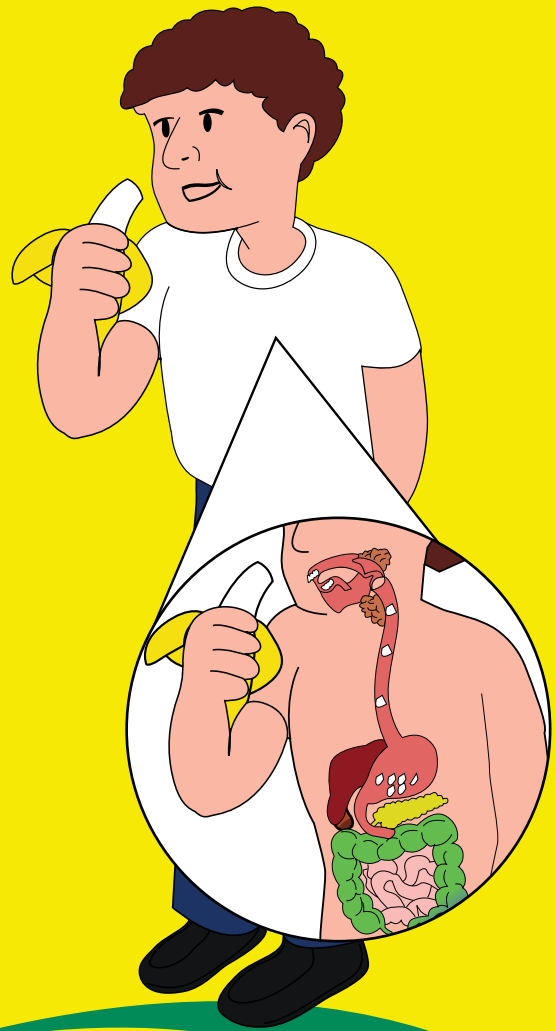
### INTRODUCCIÓN.

En este grado es recomendable ampliar el tema de la nutrición, explicando con claridad que los alimentos aportan los nutrientes que las células necesitan mantenernos sanos y activos.

Los nutrientes aportados por los alimentos son los que le proporcionan la energía al organismo para respirar, digerir los alimentos, mantener la temperatura del cuerpo, crecer y realizar toda la actividad física.

Los nutrientes se pueden agrupar en: Carbohidratos o glúcidos, lípidos, proteínas, agua, sales y vitaminas.

Una mala alimentación puede contribuir a la desnutrición; la cual puede ser causada entre muchos factores: por insuficiencia en el consumo de alimentos, poca variedad en la alimentación, enfermedades, falta de dinero para comprar alimentos, decisiones equivocadas al seleccionar los alimentos. Es un buen momento para motivar al consumo de los alimentos del mismo y a promocionar la construcción del huerto como forma de disponer de alimentos frescos y variados en la casa y en la escuela.



**¿Cual es la diferencia entre nutrición y desnutrición?**

### A-ACTIVIDAD PARA EMPEZAR

Se sugiere al maestro o maestra introducir la actividad con algunas preguntas escritas en la pizarra como por ejemplo:

¿Cuál es la diferencia entre la nutrición y la desnutrición?

¿Cuáles son posibles las causas de la desnutrición?

¿Cuáles nutrientes nos aportan los alimentos?

Después de que los estudiantes discutan en grupos, el maestro o maestra puede profundizar en el tema enfatizando en que los alimentos son los que aportan los nutrientes que necesitamos para mantenernos, crecer y desarrollarnos, mientras que debo continuar, etc.

También debe profundizar en los nutrientes que contiene los alimentos y motivarlos a consumirlos variados, siendo el huerto una alternativa de alimentos diferentes, frescos y saludables.

**Escribir en la pizarra un cuadro como el siguiente para que los estudiantes lo completen de acuerdo al mandato.**

| Nombre del alimento | Nutriente/s que contiene |
|---------------------|--------------------------|
| Tomate              |                          |
| Espinaca            |                          |
| Perejil             |                          |
| Remolacha           |                          |
| Zanahoria           |                          |
| Pepino              |                          |
| Lechuga             |                          |
| Ají                 |                          |
| Cebollín            |                          |
| Repollo             |                          |
| Coliflor            |                          |
| Brocolis            |                          |

Discutir y socializar en el salón de clases los resultados.

### **ACTIVIDADES DE DESARROLLO**

Organizar una excursión científico -didáctica al huerto de la escuela o de la comunidad con los estudiantes de sexto grado.

La excursión debe incluir una guía de observación y algunos recursos como: cinta métrica, regla, bolsas o fundas para recoger muestras de hojas, cuaderno, lápiz, lupa, un mapa, entre otros.

Pedir a los/as estudiantes que observen el entorno del huerto tanto dentro como a sus alrededores, ubicar los puntos cardinales utilizando el mapa, describir el ambiente que lo rodea: colores, aroma, otros.

Hacer anotaciones de sus observaciones.

Oriente a los y las estudiantes para que observen los elementos abióticos y bióticos que rodean el huerto, medir su tamaño. Clasificar las plantas del huerto, atendiendo a si son aromáticas, medicinales, comestibles; también a la parte comestible de la planta el tallo, la raíz, las hojas el fruto, o las flores y hacer dibujos. (dibujo de estudiantes en observación en un huerto)

En el aula pedir orientación a los las estudiantes para completar la guía, socializar las respuestas en el aula.

Pedir a los/as estudiantes que redacten un cuento en el que debe hacer contar sobre los beneficios del huerto, su valor económico y social, presenta y publicar en el mural.

Que los y las estudiantes enumeren algunas ventajas de tener cultivos con producción disponible todo el año. Escribir en sus cuadernos.

-Presentar una propuesta de cómo mejoraría la producción de alimentos para evitar que muchas personas pasen hambre en su comunidad. Leer y comentar en el salón.



### La diferencia entre alimentos y nutrientes.

La importancia de consumir alimentos frescos y variados.

- ¿Para qué le sirven los nutrientes de los alimentos al organismo?.
- ¿Cuáles nutrientes tiene la cebolla roja, la remolacha y el brócoli?.
- ¿Qué es la desnutrición y cómo se produce?  
¿Por qué los alimentos que se cultivan en el huerto contribuyen a nutrir nuestro cuerpo?

### ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Se sugiere evaluar las actividades pidiendo a los estudiantes:

### ACTIVIDADES PARA SABER MÁS.

Investigar en diferentes fuentes incluyendo el Internet sobre:

- <http://www.bing.com/search?q=que+es+la+nutricion+&go=&form=QBRE&filt=all>
- <http://www.nutricion.pro/05-08-2008/alimentos/que-es-la-contaminacion-cruzad>
- <http://www.monografias.com/trabajos15/desnutricion/desnutricion.shtml>

- Establece diferencia entre alimentos y nutrientes.
- Ubica el espacio geográfico que ocupa el huerto en de la escuela.
- Explica la importancia de consumir alimentos frescos y variados.
- Nombra los diferentes nutrientes que poseen los alimentos.
- Argumentar sobre el consumo de vegetales como forma de nutrir el organismo.
- Establece diferencia entre nutrición y desnutrición.
- Identifica el valor nutricional de algunos alimentos.
- Redacta en forma escrita las experiencias sobre causas de la desnutrición.