



Ciencia y Tecnología

6to. grado

Sesión 15: Valoramos nuestra biodiversidad conociendo los alimentos locales y su valor nutricional

APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos; materia y energía; biodiversidad, Tierra y universo. ❖ Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos; materia y energía; biodiversidad, tierra y universo.	• Explica la importancia de la conservación de las especies de plantas y árboles nativos en su hábitat

Propósito: Conocer las especies de plantas y árboles nativos, de acuerdo a su hábitat.

Actividad 1

Dialogamos:

¿Saben qué alimentos se cultivan en nuestro país?

¿Cuáles se cultivan en la región en que vivimos?

Observamos:



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

Actividad 2

- **Investigamos:**

¿Qué características y propiedades tienen esas plantas?

- **Formulamos hipótesis:**

- Pienso que tienen las siguientes características: -----

- Pienso que tienen las siguientes propiedades : -----

Actividad 3

- **Analizamos y comparamos nuestras hipótesis:**

- Nos informamos a través del anexo 1 y completamos el cuadro.

Nombre de Planta nativa	Región	Aspecto	Características	Propiedades
Maca	Sierra		• Tubérculo • Contiene calcio, potasio, hierro, silicio, yodo y fosforo.	• Altamente energizante. • Ayuda a combatir la osteoporosis. • Oxigena los tejidos musculares. • Normaliza l función de la tiroides y glándulas endocrinas.
Quinoa				
Achiote				
Papa				

- **Argumentamos:**

- Respondemos a las preguntas iniciales basándonos en la información del anexo 1

- **Evaluamos y comunicamos:**



- Confeccionamos carteles atractivos para promocionar las características y sus propiedades nutricionales de las plantas nativas del Perú trabajadas en clases.
- No olvides fotografiar tu trabajo y subirlo a tu portafolio virtual para compartirlo en casa.

Evaluación

Metacognición	
1. ¿Qué he aprendido?	
2. ¿Cómo he aprendido?	
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?	

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>



ANEXO 1

10 ejemplos de plantas nativas del Perú

1. Maca (*Lepidium meyenii*)

Es un tubérculo que crece en los Andes y es usado desde tiempos precolombinos por sus propiedades. Contiene calcio, potasio, hierro, silicio, yodo y fósforo. Es altamente energizante, ayuda a combatir la osteoporosis, oxigena los tejidos musculares, normaliza la función de la tiroides y las glándulas endocrinas. Afecta las hormonas.

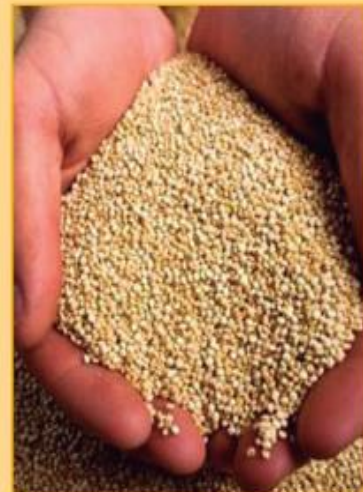


2. Achiote (*Bixa orellana*)

Una pulpa de color rojo o anaranjado intensos. Las hojas del achiote tienen propiedades medicinales; actúan contra los malestares de garganta, vómitos sanguíneos, diarrea, hemorroides, angina, abscesos, cefalalgia, dolores renales, la malaria y el asma.

3. Quinua (*Chenopodium quinoa*)

Se le encuentra entre los 2800 a 3800 m.s.n.m. a temperaturas de 13° a 20° C. Los cultivos en secano son se riegan con agua de lluvia. Planta rústica, de diversa variedad, domesticada por la cultura andina. Es uno de los cereales de buen contenido de proteínas, fuente de aminoácidos esenciales, recomendado para la dieta de niños y adultos. Alimento de la longevidad. Industrialmente se obtienen harina y hojuelas y se comercializa en mezcla con avena y chocolate. Se consume en dulces, sopas y guisos.





4. Mashua (*Tropaeolum tuberosum*)

Se le encuentra de 2800 a 3800 m.s.n.m. Se consume cocida o sancochada, en dulces con leche. El consumo de mashua previene la prostatitis y es un extraordinario diurético. Industrialmente es insumo para antibióticos y reduce los niveles de testosterona, por lo que suele recomendarse para prevenir y curar afecciones a la próstata. También se le atribuyen propiedades curativas del hígado y riñones. Se le atribuye el efecto contrario de la maca, inhibe la sexualidad en lugar de exaltarla.

5. El Hecampuri (*Gentianella alborosea*)

Es una planta oriunda de la sierra del Perú, crece entre los 3500 y 4300 metros sobre el nivel del mar. Es un gran regulador del metabolismo de las grasas, motivo por el cual se utiliza para ayudar a reducir la obesidad.

- Facilita la circulación y debido a su acción diurética se usa para normalizar la presión sanguínea.
- Facilita la secreción y excreción de la bilis.
- Es hepatoprotector (tonifica, regula, refuerza, desintoxica y protege el hígado, también regula las enzimas).
- Diurético (tonifica, regula, refuerza, desintoxica y protege los riñones, ayuda a reducir el ácido úrico).
- Reduce el colesterol LDL.
- Hipoglicémico.





6. Uña de Gato (*Uncaria tomentosa*)

El nombre se debe a los pares de espinas grandes, encorvadas que crecen a lo largo de la parra. Contiene químicos llamados alcaloides oxindoles. Los ashánincas, nativos de las selvas peruanas, han usado la uña de gato por siglos como medicina para tratar las enfermedades inflamatorias como la artritis, para limpiar el tracto digestivo y para tratar el cáncer. También se ha usado para tratar la disentería, recuperación del parto y los desequilibrios de la hormona de mujeres. Es útil en cáncer, sida, candidiasis sistémica, herpes varios y sarcoma de Kaposi, artritis diversas, bursitis, reumas, lupus y fibromialgias. Protectora de eritrocitos frente a tóxicos.

7. Sacha inchi (*Plukenetia volubilis*)

El aceite posee muchas propiedades funcionales que le brindan una categoría de alimento nutracéutico. Entre las principales destaca la presencia de vitamina A, vitamina E y ácidos grasos esenciales (insaturados) linolénico, linoleico y oleico denominados omega 3, omega 6 y omega 9 respectivamente. Sus activos reducen la tasa de triglicéridos y la hipertensión arterial, permite la reducción de la inflamación en las articulaciones afectadas. El sacha inchi se puede consumir como granos sancochados o licuados en forma de puré. Es un gran alimento para las personas de toda edad.



8. Yacón o aricoma (*Polymnia sonchifolia*)

- Suplemento alimentario.
- Alimento bajo en calorías y grasas, ideal para las personas que siguen dietas para bajar de peso.
- Tiene propiedades antidiabéticas, proporciona alivio a problemas gastrointestinales, riñones y como rejuvenecedor de la piel.
- El té de las hojas de yacón, como infusión, reduce el contenido de glucosa en la sangre.

9. Aguaymanto

- Por ser digestivo, ayuda a prevenir cáncer del estómago, colon y del intestino.
- Reconstruye y fortifica el nervio óptico. Aplicado externamente, su jugo cura las cataratas oculares.
- Rica en vitamina C (alto contenido de ácido ascórbico).
- Disminuye la albúmina de los riñones.
- Contribuye a aliviar las afecciones de la garganta y próstata.

Actúa como un potente antioxidante previniendo el envejecimiento celular y la aparición de cáncer, favorece la cicatrización de las heridas y combate algunas alergias como el asma.



10. Guayaba (Psidium guajava)

Esta deliciosa fruta de origen americano tropical es abundante en vitamina C, al grado de que puede sustituir a la naranja como fuente de esta importante sustancia. Estimula la actividad del corazón, y contrarresta la presión alta. La guayaba roja contiene mayor cantidad de vitaminas A, B1, B2, B12 y hierro; a diferencia de la blanca, que tiene más vitamina E. Asimismo, es baja en sodio, pero alta en potasio. No solo la fruta es benéfica. Si las hojas, ramas o la corteza del árbol se preparan en infusión, se pueden utilizar como astringentes intestinales y para dolores de estómago. Si hay encías inflamadas o ulceradas y otras heridas en la boca, las gárgaras son astringentes y antisépticas. También se pueden utilizar como compresas para la cicatrización de heridas, y otras afecciones en la piel.