



Ciencia y Tecnología

6to. grado

Sesión 29: Las prácticas de hábitos no saludables de alimentación y alternativas para una dieta saludable.

APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
<p>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos; materia y energía; biodiversidad, Tierra y universo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos; materia y energía; biodiversidad, tierra y universo. Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico 	<ul style="list-style-type: none"> Argumenta que algunos objetos tecnológicos y conocimientos científicos han ayudado a formular nuevas teorías que propiciaron el cambio en la forma de pensar y el estilo de vida de las personas.

Propósito: Comprender la importancia de una alimentación sana para proponer un plan de dieta saludable.

Actividad 1

Dialogamos:

- ¿Crees que el cambio de hábitos alimenticios por la pandemia les genere problemas de salud?, ¿cómo cuáles? En el caso de Ana, Luis y María.
- ¿Qué sabes sobre el contenido nutricional de los alimentos?
- ¿Qué clases de alimentos consumes en tu dieta diaria?
- ¿Qué sabes sobre los alimentos nutritivos y no nutritivos?
- ¿Qué enfermedades están asociadas a los malos hábitos alimenticios?, ¿y qué enfermedades están asociadas a la vida sedentaria?

Actividad 2

Investigamos:

- ¿Qué efectos podrán tener la malnutrición y la vida sedentaria en la salud? ¿Qué alimentos saludables y nutritivos podemos incluir en nuestra dieta diaria?

Formulamos hipótesis:

Yo creo que los efectos de la malnutrición y la vida sedentaria en la salud

son: _____

Porque: _____

Yo creo que los alimentos que podemos incluir en nuestra dieta diaria

son: _____

Porque: _____

Actividad 3

Investigamos:

- Formulamos objetivos:

¿Qué esperas demostrar con tu investigación?

Los objetivos de mi investigación son	1	
	2	

- Plan de acciones:

¿Cuáles son las tareas o pasos ordenados que realizaras para demostrar que tus hipótesis son verdaderas?

¿Qué acciones organizadas realizaré?	¿Qué haré primero?	
	¿Qué haré luego?	
	¿Qué haré después?	

¿Qué materiales o recursos necesitaré?	Material 1	La malnutrición y sus afecciones: alternativas nutricionales saludables para enfrentarla
	Material 2	
	Material 3	
¿En qué registraré la información?	Cuadros	
	Otro (especificar)	

Actividad 4

Leemos y argumentamos ficha del anexo 1: "La malnutrición y sus afecciones: alternativas nutricionales saludables para enfrentarla", al leer, te sugiero que escribas resúmenes de cada parte del texto.

Malnutrición
- ¿El sobrepeso es lo mismo que la obesidad?
- Enfermedades no transmisibles relacionadas con la malnutrición
- Sobrepeso, obesidad e índice de masa corporal (IMC)
- Formas de malnutrición
- La alimentación sana
- Consejos prácticos para una alimentación sana según la OMS
- Opciones para evitar una vida sedentaria

Evaluamos y comunicamos:

Ya conocemos nuevas ideas sobre los efectos de la malnutrición y la vida sedentaria en la salud, así como los alimentos para nuestra dieta diaria. Ahora sí estas en condiciones de escribir algo más sobre las preguntas de investigación.

- ¿Qué efectos podrán tener la malnutrición y la vida sedentaria en la salud?
- ¿Qué alimentos saludables y nutritivos podemos incluir en nuestra dieta diaria?

Escribe y argumenta tus respuestas científicamente.

Yo creo que los efectos de la malnutrición y la vida sedentaria en la salud	son: _____ _____ Porque: _____ _____
Yo creo que los alimentos que podemos incluir en nuestra dieta diaria	son: _____ _____ Porque: _____ _____

Actividad 5

Aplicamos:

Analiza la situación que presentaba el caso de Luis, trabajado en la sesión de ayer, donde se nos informa que ha dejado el deporte y a quien su abuelo le compra ciertos alimentos, seguramente como manera de compensación por la falta de amigos debido a la pandemia.

“Su abuelito para animarlo le compra diariamente galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas o salchipapas que disfrutan viendo la televisión”

- Completa la información del siguiente cuadro sobre le caso de Luis:

¿Qué alimentos consume?	¿Qué tipos de alimentos son? ¿Qué características tienen?	¿Qué efectos puede tener consumir esos alimentos?	¿Qué enfermedades podría contraer en el futuro?	¿Qué le recomendarías?

- Analiza, utilizando el mismo cuadro, tu propio caso:

¿Qué alimentos consume?	¿Qué tipos de alimentos son? ¿Qué características tienen?	¿Qué efectos puede tener consumir esos alimentos?	¿Qué enfermedades podría contraer en el futuro?	¿Qué le recomendarías?

✚ Elabora un plan de dieta saludable. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:



- Incluir frutas, verduras y hortalizas.
- Elige alimentos naturales como la base de tu alimentación y evita los alimentos ultraprocesados como gaseosas, jugos de frutas azucarados envasados y yogures azucarados y con colorantes, papas fritas envasadas, entre otros.
- Incluir comidas con alimentos naturales, recurre a la rica y variada tradición culinaria.
- Considerar muy pocos alimentos que contengan grasas.
- Incluir muy pocos alimentos azucarados.
- Conjunto de mensajes que describan práctica como beber agua, hacer ejercicios...

Autoevaluación:

Mis criterios de evaluación	¿Lo lograste?	
	SÍ	NO
Explicué la malnutrición como la carencia, exceso o desequilibrio de la ingesta o consumo de calorías y nutrientes de una persona.		
Explicué que la malnutrición abarca tres tipos de afecciones: desnutrición, malnutrición de micronutrientes y sobrepeso.		
Identifiqué las enfermedades no transmisibles relacionadas con la malnutrición, tales como el infarto de miocardio, los accidentes cerebrovasculares —a menudo asociados a la hipertensión arterial—, algunos cánceres y la diabetes.		
Reconozco que el bajo consumo de sodio, alimentos calóricos, especialmente azúcares y grasas, son necesarios para tener una alimentación sana.		
Reconozco que una alimentación sana incluye el consumo de frutas, verduras y legumbres, frutos secos, y cereales integrales.		

Con tu familia:

- Explica lo importante que son los alimentos saludables y nutritivos para tener una buena salud, así como evitar la vida sedentaria para estar sana/o.
- Explica también que en nuestro país tenemos excelentes recursos para una nutrición saludable y nutritiva.
- Presenta la propuesta de la dieta saludable y pide que opinen sobre ella.

Reflexionamos:

- ¿Lograste la meta? Explica en un texto corto.
- ¿Qué logros tuviste? ¿Qué te falta mejorar?
- ¿Qué acciones realizaste para lograr la meta?
- ¿Cómo te ayudó el proceso de investigación a lograr la meta?
- ¿Qué fue lo que te permitió construir tus conclusiones respecto a la pregunta de investigación? ¿por qué?

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>

