



Sesión 27

"Los alimentos en el tiempo de Jesús eran saludable"

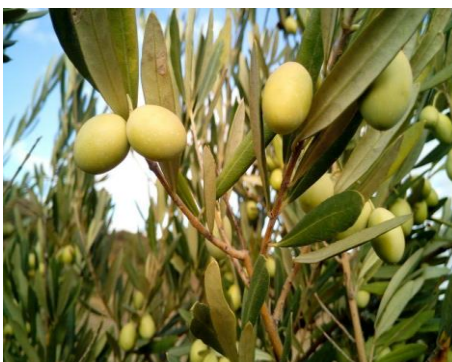
APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
Construye su identidad como persona humana, amada por Dios, digna, libre y trascendente, comprendiendo la doctrina de su propia religión, abierto al diálogo con los que le son cercanas. - Cultiva y valora las manifestaciones religiosas de su entorno argumentando su fe de manera comprensible y respetuosa	Establece relaciones fraternas y respetuosas con los demás en diferentes escenarios, y participa en celebraciones religiosas de su comunidad.

Propósito: Reflexionar que la Biblia nos dice que durante todo el tiempo las personas consumían alimentos saludables.

Actividad 1

Observa las imágenes y dialoguemos:



1.- ¿Qué observas en las imágenes?

- 2.- ¿Desde cuándo crees tú que existen estos alimentos?
- 3.- ¿Reconoces algunos frutos que están en la 3ra figura?
- 4.- ¿Qué tipo de plantas o semillas se encuentra en la figura cuatro?
- 5.- ¿Crees tú que en el tiempo de Jesús los alimentos eran saludables?

Actividad 2

Nos Informamos:

¿Cuál era la dieta de Jesús de Nazaret durante su paso por la tierra?

La Biblia que es el libro que documenta la vida del **Jesús** registra que comía pescado, según el evangelio de Lucas capítulo 24 y versículo 42 y 43, donde literalmente relata “Entonces ellos le dieron parte de un pescado asado y un panal de miel. Y él lo tomó y comió delante de ellos” La arqueóloga brasileña Fernanda Camargo investigó como era la dieta de Jesús y de las diversas clases sociales; lo más cercano a lo que comía la clase social a la que pertenecían Jesús y sus padres José y María estaría hecho fundamentalmente con crema de berenjenas, pescados con salsas agrídulces, dátiles del desierto rellenos de almendra y miel, carne de cordero, , pescados, granos, pan, miel y legumbres forman parte de la alimentación que consumió el Hijo de Dios. Otra variedad de postres eran los higos, almendras, melocotones secos, al sol, rellenos también de almendras y miel silvestre, frutos de oliva, uvas y semillas de cebada trigo, La miel también formó parte de la dieta junto a las legumbres ocupaban un lugar destacado en la alimentación. Los judíos se alimentaban de forma modesta. El pan constituía el elemento esencial, ya que se usaban para la sopa como sémola y para muchos otros platos, el pan no se partía con cuchillo sino con la mano. En ese tiempo las personas valoraban los alimentos sanos, saludables porque así evitaban enfermarse.

❖ Escribe en tu cuaderno o en tu hoja de reusó las respuestas a las preguntas

- 1.- ¿Qué nos dice la Biblia sobre la alimentación de Jesús?
- 2.- ¿Qué investigo la arqueóloga brasileña Fernanda Camargo sobre la alimentación de las personas y de la familia de Jesús?
- 3.- ¿Qué tipo de frutas comían en ese tiempo?
- 4.- ¿Qué valoraban las personas en ese tiempo a parte de la salud?
- 5.- ¿Cuál era el elemento esencial y porque?

ACTIVIDAD 3



- ❖ Te invito a ver el video: <https://www.youtube.com/watch?v=hbAvLILdylw>
La dieta bíblica los secretos para estar saludable.
- ❖ Interpreta el evangelio Lucas capítulo 24 versículo del 42 al 43?
. y escríbelo en tu cuaderno.
Fotografía tu trabajo y envíalo a tu portafolio virtual

REFLEXIONAMOS:

Que tu alimento sea tu medicina, que tú medicina sea tu alimento.

Una **alimentación saludable** consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas y es la primera necesidad del ser humano para crecer sano y gozar de una buena salud física y mental.

Un estilo de vida **saludable** conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de **alimentación** equilibrado. Si eres consciente en tus alimentos obtendrás muchos beneficios como disminución de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol. Presión arterial en niveles normales. Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales También es importante frutas, verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces .Los **alimentos más saludable** son: Salmón. coles de Bruselas, arándanos, nueces yogur. Sabemos que todos estos alimentos existían desde la época de Jesús ellos tenían una alimentación saludable por eso Vivian más de 100 años que era algo normal nosotros debemos imitar estas dietas. Por nuestro bien y de nuestros familiares.

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

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

