



## Personal Social

6to grado

### Sesión 27: Explicamos la relación entre los elementos, recursos naturales y nutrición

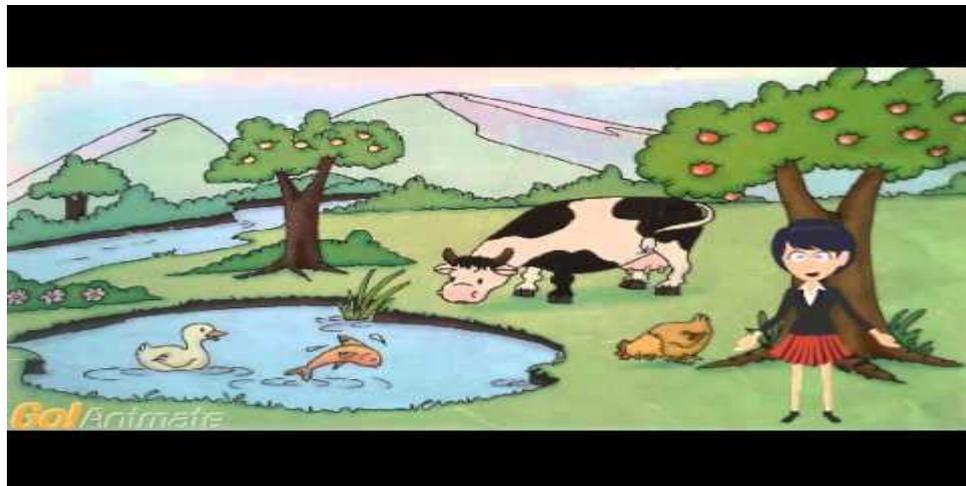
#### APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
<b>GESTIONA RESPONSABLEMENTE EL ESPACIO Y EL AMBIENTE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales</li> <li>✚ Maneja fuente de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.</li> <li>✚ Genera acciones para conservar el ambiente local y global.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Explica e identifica los elementos naturales de su comunidad y región asociados a la alimentación. Luego los compara estos elementos de su comunidad y región.</li> </ul>

**Propósito:** Hoy explican a través de un texto, como los elementos naturales contribuyen a la nutrición.

## Actividad 1

✚ Observa el video y responde:



<https://www.youtube.com/watch?v=8akRgFSLqhg>

Responde:

- ❖ ¿Qué te pareció el video?
- ❖ ¿Crees que es importante los recursos naturales para la vida? ¿Por qué?
- ❖ ¿Qué entiendes por nutrición?
- ❖ ¿Crees que los recursos naturales se relacionan con la nutrición? ¿Por qué?

- ❖ ¿Te has puesto a pensar que pasaría si no existiera los recursos naturales ¿Por qué?
- ❖ ¿Crees qué el ser humano utiliza bien los recursos naturales en el consumo humano con respecto a la nutrición? ¿Por qué?

## Actividad 2

✚ Te invito a leer el texto:

### La pachamanca

Tengo para contarles cosas del Norte. Por ejemplo, un plato muy especial que hicimos en Purmamarca: es de origen inca y se llama *pachamanca* o *pachamanka*. Consiste en la preparación de verduras y carnes en piedras precalentadas. Es un rito culinario que se ha extendido y popularizado en la región norteña.

Para hacer la comida hay que preparar dos pozos en forma de ocho. El más grande se utiliza para hacer el fuego y calentar las piedras. Una vez que las piedras están calientes, se pasan al pozo más pequeño y se colocan por encima verduras (apio, acelga, papas, camote o batata, etc.), luego otros alimentos (carnes de la zona, pollo, cordero, cuy) y sobre ellos, nuevamente verdura. Luego se cubren con alfalfa, en este caso y, como siempre, con una buena cantidad de tierra. Luego de un poco más de una hora, ya se puede desenterrar el manjar que se cocinó allí abajo, en el corazón de la tierra.

Si bien no es una receta para hacer en cualquier momento, vale la pena conocer algunas de las costumbres de nuestros antepasados.

MARTINIANO MOLINA. *Noticias del Norte I y II*, [en línea]. La Nación.

✚ Responde las preguntas:

- ❖ ¿Los alimentos que se utilizaron para la pachamanca son recursos naturales que sirven para la salud del ser humano? ¿Por qué?
- ❖ ¿Crees qué los elementos naturales utilizados para la pachamanca son de gran utilidad para el hombre? ¿Por qué?
- ❖ ¿Mencione los elementos que utilizaron para la pachamanca?
- ❖ ¿En esta pachamanca como se relaciona la nutrición con los recursos naturales para el bienestar de los miembros de la familia?
- ❖ ¿Crees qué la pachamanca tiene alimentos nutricionales? ¿Por qué?
- ❖ ¿El consumo de la pachamanca en exceso crees que afectara la salud? ¿Por qué?
- ❖ Este plato típico es reconocido a nivel nacional como el consumo tradicional ¿Por qué?
- ❖ ¿Crees qué este alimento constituye una dieta saludable para la comunidad o región?
- ❖ ¿Qué alimentos nutricionales debería mejorar en el programa de kaliwarmi para el bienestar de la salud de los estudiantes como refuerzo ante el Covid 19?



✚ Lee el siguiente artículo. Luego contesta:

## INSECTOS COMESTIBLES: SON NUTRITIVOS, LUCRATIVOS, Y UN BUEN CONTROL BIOLÓGICO CONTRA LAS PLAGAS

Los insectos comestibles, como algunas orugas y larvas, son importantes fuentes de proteínas y deberían tomarse en cuenta como recurso para incrementar la seguridad alimentaria en los países del África central, declaró hoy la FAO.

En muchos países de esta región las orugas son un alimento importante, ya que cerca del 85 por ciento de los participantes en un estudio realizado en la República Centroafricana consumen orugas. La investigación revela que estos insectos cubrirían las necesidades diarias de algunos minerales y vitaminas.

“Debido a su elevado valor nutricional, en algunas regiones se utiliza la harina de orugas en la alimentación infantil para combatir la malnutrición”, explica Paul Vantomme. “Al contrario de lo que podría pensarse, en muchas regiones las orugas no representan un alimento que se consume en situaciones de emergencia, sino que forman parte integral de la alimentación cotidiana, de acuerdo a su disponibilidad estacional. Son consideradas un manjar”, señala.

Por otra parte muchas especies de orugas se nutren de hojas frescas de los árboles. Por ello, recoger las orugas sirve de control biológico contra las plagas.

La recolección de insectos comestibles de los bosques también es una buena fuente de ingresos, en especial para las mujeres, ya que requiere una escasa inversión si se recogen a mano. Es muy frecuente encontrar insectos en los mercados locales de las aldeas, mientras que algunas especies más codiciadas, como las orugas Sapelli, llegan a los mercados urbanos y a los restaurantes.

FAO. SALA DE PRENSA. *Insectos comestibles: importante fuente de proteínas en el África Central,*

✚ Ahora responde:

- ❖ ¿Qué te pareció la lectura?
- ❖ ¿Alguna vez has escuchado sobre este insecto que tiene un valor nutritivo?
- ❖ ¿Crees que las orugas se le debería tomar como recurso para incrementar la seguridad alimentaria en los países?
- ❖ ¿Crees que en nuestro país existe las orugas?
- ❖ ¿En qué región del Perú crees que estas especies abundan más?
- ❖ ¿Por qué crees que estos recursos son considerados en África como fuente principal de alimento nutricional?
- ❖ ¿Cómo crees que es considerado estos insectos en relación con respecto a su valor nutricional?
- ❖ ¿Por qué crees que estos insectos son fuente de ingreso económico en África central?
- ❖ ¿Cómo crees que se relaciona este delicioso manjar como parte de la nutrición?
- ❖ ¿Crees que un niño africano elegiría otra comida que no sea la oruga en el mercado de su comunidad?
- ❖ ¿Comerías un plato de ese alimento exquisito de África? ¿Porqué?
- ❖ ¿Para qué más crees que sirve la oruga?
- ❖ ¿Crees que este alimento sirvió como soporte y defensa nutricional en África contra el covid 19 ¿Por qué?
- ❖ ¿Crees que este recurso natural ayudó a los niños y a la población disminuir la desnutrición? ¿Por qué?

- ❖ ¿Compara la diferencia que existe de los recursos naturales como la oruga que tiene África Central con América del Sur con respecto a su importancia y reconocimiento del alimento?
- ❖ ¿Crees que en nuestro país es considerado como alimento nutricional? ¿Por qué?
- ❖ ¿Explica en forma breve la relación que hay entre los recursos de los elementos naturales con la nutrición?

✚ **Completa lo que se indique:**

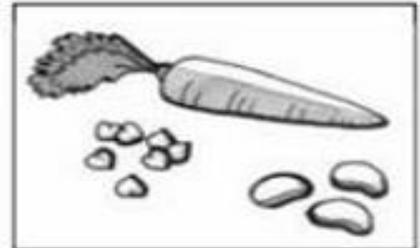
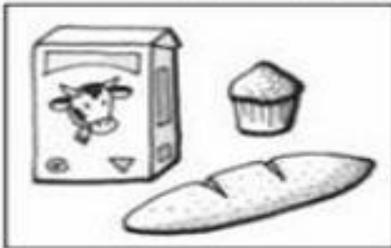
**Rodea los alimentos de los que no se debe abusar.**



**Escribe los nutrientes que tiene cada uno de estos alimentos.**

- yogur ▶ \_\_\_\_\_
- pimienta ▶ \_\_\_\_\_
- aceite ▶ \_\_\_\_\_
- lentejas ▶ \_\_\_\_\_
- pan ▶ \_\_\_\_\_

**Tacha el alimento intruso en cada grupo.**



**Escribe una oración con cada grupo de palabras.**

deporte      alimentación      higiene

• \_\_\_\_\_

alimentos      grasas      moderación

• \_\_\_\_\_

**¿Qué es una dieta equilibrada?, ¿y una dieta suficiente? Explica.**

---



---



---



---

Envía tu trabajo a tu portafolio por wasap o por correo.

## Evaluación

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

Criterios para la evaluación		
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

5. Te invitamos a visitar nuestra página web

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