



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



Educación Especial

Ciencias. Nuestro cuerpo y el cuidado de la salud.

“Buscando Chefs en la escuela”

3° y 4° Primaria



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Explica la interacción entre los sistemas de su cuerpo, argumenta la importancia de una correcta alimentación, medidas de higiene y prevención de accidentes.
- ✓ Toma decisiones en distintos escenarios considerando las consecuencias para sí mismo y de los demás.
- ✓ Escucha, lee y escribe diversos tipos de texto con propósitos diferenciados.



¿Qué voy a aprender?

Temas que conocerás:

- ✓ Tema 1. Mi cuerpo y los alimentos.
- ✓ Tema 2. ¿Cómo cocinamos los alimentos?
- ✓ Tema 3. ¿Mi dieta es correcta?
- ✓ Tema 4. Se solicitan Chefs en la escuela.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a alumnos con Aptitudes Sobresalientes, para que puedan ser guiados por sus padres, en caso necesario; ésta contiene orientaciones para el desarrollo de actividades desde casa, para cuatro semanas de trabajo, basadas en la metodología por proyectos.

Se recomienda mantener contacto con el maestro de grupo en caso de tener alguna duda respecto a la forma de trabajo, de manera específica, con su hijo (a). Así como para tomar acuerdos sobre el desarrollo de un portafolio de evidencias para entregar de manera física o digital.

Materiales:

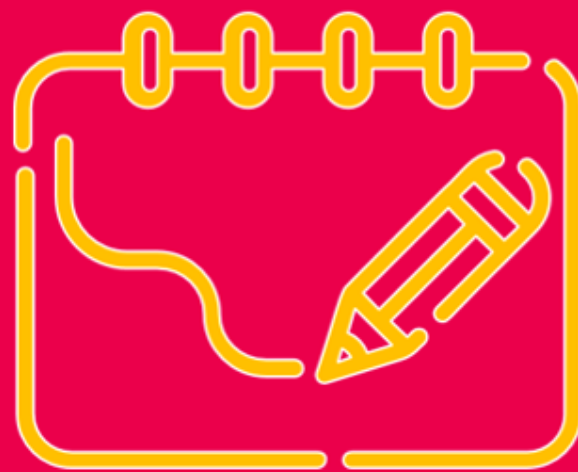
- ✓ Alimentos, instrumentos de cocina, materiales diversos.
- ✓ Recetarios
- ✓ Hojas blancas, tijeras, pegamento
- ✓ Cuaderno de trabajo
- ✓ Impresora
- ✓ Computadora, Tablet o Smartphone
- ✓ Diccionario impreso o en línea
- ✓ Recortes de periódicos o revistas



Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1	. Mi cuerpo y los alimentos	Investigar el plato del bien comer y los nutrimentos que necesita el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.	El Plato del Bien comer Tabla de los grupos alimenticios y nutrientes que aportan
2	¿Cómo cocinamos los alimentos?	Plantear preguntas para facilitar la búsqueda de información.	Guía de preguntas Registro de las respuestas a partir de una investigación
3	¿Mi dieta es correcta?	Identificar alimentos nutritivos de consumo personal. Analizar los alimentos que forman el plato del bien comer y elabora una dieta.	Audio Mapa mental Dieta Conclusiones
4	Se solicitan Chefs en la escuela	Investigar recetas de cocina nutritivas y simulación de un programa de cocina de televisión.	Video de la preparación de un platillo nutritivo

¡Manos a la obra!



Actividad de inicio

Durante el desarrollo de los siguientes temas reconocerás el aporte nutrimental de cada grupo de alimentos representados en el Plato del Bien Comer y los beneficios que se obtienen al consumirlos. Aprenderás a comparar los alimentos que regularmente consumes con los que recomienda el Plato del Bien Comer para tener una dieta correcta y gozar de buena salud.

Finalmente podrás hacer una breve reflexión sobre la importancia en la forma de cocinarlos.

Tomando en cuenta lo que conoces respecto a esos temas, responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los alimentos nutritivos y por qué?
- ¿Qué pasa a nuestro cuerpo si los consumimos con frecuencia?
- Menciona algunas formas de preparación de los alimentos, que se consideran como sanas.

Regístralas en una hoja de tu cuaderno; compararás tus respuestas iniciales con los resultados finales de tu proyecto.

Tema 1. Mi cuerpo y los alimentos

El cuerpo necesita de sustancias para crecer y desarrollarse adecuadamente, en la variedad de alimentos podemos encontrar esos nutrientes, el consumo adecuado de estos es importante para gozar de salud física y emocional.

1. Investiga en diversas fuentes de información (libro de texto, internet, enciclopedias, periódicos o revistas) cuáles son los nutrimentos que necesita tu cuerpo. Orienta tu investigación con los siguientes puntos:

- ¿Qué es el Plato del Bien Comer?
- ¿Cuáles son los grupos de alimentos que integra el plato del bien comer?
- ¿Cuáles serian las recomendaciones para seguir adecuadamente el plato del bien comer?
- ¿Cuáles son los beneficios de seguir el plato del bien comer?
- ¿Qué importancia tiene considerar la cantidad y el tipo de alimentos que consumes diariamente?
- ¿Cómo se relaciona la alimentación con el bienestar físico?

Tema 1. Mi cuerpo y los alimentos

2. Recorta, imprime, dibuja o arma a partir de recortes el Plato del Bien Comer, deja volar tu imaginación y creatividad.

3. A partir de la investigación, contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿En qué alimentos se encuentran los carbohidratos y las grasas?
- ¿Cuáles son los alimentos que aportan vitaminas y minerales?
- ¿En qué grupo alimenticio se encuentran las proteínas?

4. Investiga y organiza la información que se solicita en el siguiente cuadro, el cual puedes copiar en tu cuaderno:

Grupo de alimentos	Principal nutrimento que aportan	Función	Alimentos y bebidas que los contienen

Tema 2. ¿Cómo cocinamos los alimentos?

Es momento de analizar cómo cocinamos los alimentos, las formas adecuadas y saludables e higiénicas para el cuidado de la salud.

Puede ser que, ocasionalmente, tengas dudas sobre el mundo, la vida, nosotros mismos y que siempre se quedan en preguntas ya que no investigamos la respuesta, por ello, las siguientes actividades están planteadas para realizar indagación sobre el tema de la alimentación saludable. Lee con cuidado lo que se te pide.

1. Elabora una encuesta de 5 preguntas, para recabar información sobre el tema de la alimentación. Por ejemplo: ¿Cómo preparas los alimentos en casa? ¿Qué tipo de alimentos te agradan? ¿Qué medidas tomas para su preparación? ¿Son opciones saludables? ¿Cuando vas a un restaurante, cuáles son tus opciones para comer? ¿Cuándo comes en un establecimiento de comida, también cuidas la higiene del lugar, como lo haces en casa? etc.

Aplicala a tantas personas puedas. Recuerda acercarte a otros con precaución, con respeto y formalidad para realizar las preguntas.

Tema 2. ¿Cómo cocinamos los alimentos?

Antes de ir a aplicar la encuesta, escribe en tu cuaderno lo que tú piensas que podrían responder los demás, acerca de las preguntas que has planteado.

Después pide a tus padres que te acompañen, si es que necesitas salir de casa; aplica los protocolos de salud para evitar contagios por COVID-19.

3. Una vez que hayas aplicado la encuesta, lee y reflexiona sobre la información que has recabado.

Recuerda que puedes graficar o plasmar las respuestas de manera que sea sencillo encontrar puntos importantes para la reflexión sobre el tema de la alimentación saludable y la limpieza de los alimentos que consumen las personas.

Tema 2. ¿Cómo cocinamos los alimentos?

4. Dialoga con alguien en casa, sobre las respuestas que obtuviste y comenta si la mayoría de las personas encuestadas respondieron lo que tú creías:

- ¿En qué coincidieron? ¿Por qué crees que coinciden?
- ¿Qué diferencias encuentras entre su opinión con la tuya? ¿Por qué crees que existen esas diferencias de opinión?

Concluye el dialogo dando respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Fue fácil encontrar la respuesta?
- ¿La idea que tenías, sobre las respuestas, fue correcta?
- ¿La investigación te generó otras dudas?

5. Escribe una reflexión final sobre este ejercicio, mantenla al alcance para después.

Ten en cuenta que cada vez, que comes un platillo, ya sea en un restaurante o en casa, hay una o un equipo de personas detrás de su preparación que debe cumplir con conocimientos de cocina y medidas de higiene, para evitar daños a la salud de quien lo consume.

Tema 2. ¿Cómo cocinamos los alimentos?

6. Investiga en internet, cuidando que la fuente sea confiable, los beneficios de algunos alimentos y qué tipo de cuidados en su limpieza y preparación requieren para evitar daños a la salud de quienes lo consumen.

Ejemplo:

La carne de cerdo. Posee alto contenido en proteínas. Sin embargo, si no se cocina adecuadamente puede ocasionar una infección bacteriana, en quien la consume.

Registra esta información y compártela con otros mediante un tríptico, folleto, infografía, etc. De manera que más personas conozcan los cuidados que deben tener al consumir cualquier alimento, pero sobre todo aquellos que requieren mayor énfasis en su limpieza o tipo de preparación.

Recuerda que tener esta información, no se trata de alarmarte o alarmar a otros para que eviten su consumo. El propósito de esta actividad es que esta información, les ayuda a encontrar la mejor manera de disfrutar las propiedades de los alimentos y beneficiar su salud.

Tema 3. ¿Mi dieta es correcta?

Ahora que ya conoces los beneficios que aportan algunos alimentos, las formas saludables de prepararlos y las medidas de higiene para su cocción, es momento de preguntarte qué tipo y qué cantidades de estos son los necesarios para consumir en una dieta correcta.

1. Primero, investiga los siguientes conceptos: dieta, menú, hábitos saludables, colación y consumir o consumo. Anótalos en tu cuaderno o en una ficha bibliográfica.
2. Escribe en tu cuaderno una lista de todos los alimentos que consumiste durante el desayuno, comida y cena de los tres días anteriores. Al final de la lista escribe ¿cuáles crees que son los más nutritivos y por qué?
3. Pregunta a tu familia si saben el tipo de alimentos que se consumían en su casa cuando eran más jóvenes; reflexionen si han cambiado las formas de alimentarse y por qué creen que es igual o distinto, de qué depende que haya cambios en el tipo de alimentación de las familias.

Tema 3. ¿Mi dieta es correcta?

4. Realiza un audio o un video, donde rescates las conclusiones, a las que llegaron como familia sobre el análisis de cómo ha cambiado la forma de alimentarse a través de los años. Usa tu creatividad. Comparte con otros tu producto.

5. Ahora retoma la lista que elaboraste, de alimentos nutritivos que consumes y elabora un mapa mental en el cuaderno, en el que clasifiques los alimentos en categorías de acuerdo al grupo alimenticio al que pertenecen. Si tienes dudas sobre la forma de clasificar los alimentos, busca información en internet.

6. Analiza la cantidad, el tipo y la frecuencia con la que consumes esos alimentos nutritivos ¿Consideras que tu dieta diaria es variada?, ¿limitas tu consumo de alimento a un solo grupo?, ¿crees que debes aumentar la variedad de alimentos nutritivos?, ¿por qué?, ¿conoces sus beneficios?; complementa con otras preguntas.

7. Elabora un plan que te permita organizar y estar al pendiente del tipo de alimentos nutritivos que consumes y su frecuencia. Invita a otros miembros de tu familia a participar de dicho plan, ya que en equipo todo es más sencillo.

Tema 3. ¿Mi dieta es correcta?

8. Elabora un cartel, collage o un tríptico en el que se destaquen los alimentos nutritivos y la importancia de consumirlos.

Puedes agregar información en imagen o en texto, sobre la necesidad de prepararlos y limpiarlos correctamente.

Utiliza tu creatividad para diseñar tu producto, de manera vistosa y cuya información sea comprensible para quien la vea.

Presenta los resultados de tus productos, a los miembros de tu familia, comparte las reflexiones que has ido elaborando a lo largo del proyecto. Pregunta si consideran que la información que les brindaste les orienta para analizar si la dieta o el tipo de alimentación que ellos (as) consumen, es correcta o adecuada.

Haz un registro de la información nueva que hayas obtenido al conversar con tu familia.

Tema 4. Se solicitan Chefs en la escuela

¿Sabías que hay diferencias entre un Chef y un cocinero?

1. Llena el siguiente cuadro que puedes copiar en tu cuaderno; parte de la información que tú conozcas al respecto; complétala con datos que encuentres en internet o en un diccionario. Lee las características que mejor describe lo que hace un chef y un cocinero, encuentra en qué coinciden y en qué son distintas sus actividades en la cocina; regístralo. Agrega dibujos si así lo deseas.

Chef	Cocinero

Tema 4. Se solicitan Chefs en la escuela

2. Investiga dos recetas de cocina en la que se utilicen únicamente ingredientes nutritivos y su costo sea accesible; escríbelas en tu cuaderno y comparte a un integrante de la familia para su revisión.

Enriquece tu repertorio con otras dos recetas que puedan compartírte los miembros de tu familia, con los mismos requisitos, que incluyan ingredientes saludables y de costo accesible.

3. Elige una de las recetas que investigaste. Toma en cuenta la más económica y sencilla de preparar.

4. Ahora simula que eres un Chef profesional y que estas en un programa de cocina en la televisión o internet y prepara la receta de cocina que elegiste. Como parte de la dinámica del programa, agrega una reflexión sobre los beneficios que se obtienen al consumir alimentos nutritivos.

Pide a un integrante de tu familia que te grabe.

Nota: en caso de no poder preparar la receta con ingredientes reales, puedes utilizar alimentos de juguete o crear tus propios alimentos con diferentes materiales; usa tu creatividad.

Observa con tu familia, el video y analicen lo siguiente:

- ¿Es nutritiva?
- ¿Qué tipo ingredientes utilizaste mayormente?
- ¿Explicaste cómo limpiar adecuadamente los ingredientes?
- ¿Mencionaste la importancia de comer saludable?

Autoevaluación

Es momento de revisar lo que has aprendido en este proyecto. Lee cada enunciado y marca con una (X) lo que consideres que has logrado.

Aprendizajes logrados	Si	No
Logro buscar información en diversas fuentes		
Expreso curiosidad e interés al plantear preguntas y buscar respuestas para el proyecto		
Tengo disposición para cambiar mis hábitos alimenticios		
Identifico los beneficios que se obtienen al consumir alimentos nutritivos		
Comprendo la importancia de preparar adecuadamente los alimentos para evitar daños a la salud		
Reconozco los grupos alimenticios que son benéficos para mi salud		

¿Qué aprendí?



Por escrito, responde a lo que se te solicita a continuación:

- Menciona dos cosas que hayas aprendido del tema.
- ¿Cómo lo aprendiste?
- ¿Qué actividad o tema te resultó más difícil de comprender, cuál te resultó fácil de desarrollar? menciona por qué.
- ¿Qué estrategias implementarías para mejorar tus hábitos alimenticios y los de tu familia?
- ¿Para qué te sirve tener una alimentación saludable?
- ¿Sobre qué te gustaría investigar con mayor profundidad?

**Para aprender
más...**



Actividades complementarias:

- Los libros de texto, enciclopedias e internet son buenos aliados para encontrar información verídica sobre los diversos temas, conocer más te permite hacer comparaciones y resolver inquietudes, también te proporciona los elementos necesarios para tomar decisiones de acuerdo a tu edad que beneficien tu salud; continua buscando información relevante.
- Busca videos o tutoriales para niños (as) de tu edad, sobre recetas nutritivas, sencillas, económicas y deliciosas que puedas preparar en tus tiempos de ocio.
- Entrevista a un chef de tu localidad, para saber cuáles son los alimentos o platillos que más le piden sus comensales, las técnicas para cocinarlos o los que disfruta preparar; indaga también, si respeta las porciones nutricionales que se sugieren.
- Puedes visitar un nutriólogo para conocer las cantidades de alimentos que un niño de tu edad debe consumir o de forma particular el plan de alimentación que tu cuerpo requiere a partir de sus características.

¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



Para tus padres:

- Destinen un lugar tranquilo en casa y horarios específicos para hacer las actividades; tomen en cuenta la opinión del alumno (a).
 - Motiven y supervisen al alumno (a).
 - Muestren interés por las tareas, deberes y proyectos que lo (a) motiven.
 - Observen el desempeño del alumno (a) durante las actividades y brinden orientaciones en caso necesario; transmítanle el mensaje de que puede acudir a ustedes cuando tenga preguntas o haya algo que le preocupe.
 - Elogien su trabajo y esfuerzo, comenten en familia sus logros académicos.
 - Aprovechen de los recursos que hay en la comunidad. Si es posible visiten las bibliotecas, museos o teatros.
- Fomenten la participación del alumno (a) en clubes o talleres después de la jornada escolar, que sean de su interés personal.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

María del Rocío González Sánchez
Encargada del Despacho de Educación Especial

Responsable de contenido
Olga Lidia Rodríguez Valdez

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022

