



# Complementos a los aprendizajes

## Refuerzos

### Fase 4

#### Campo formativo:

Saberes y Pensamiento Científico

#### Nombre del proyecto:

Vive sano ¡Vive nutri - saludable!

#### Pregunta generadora:

¿Cómo podemos lograr que nuestra comunidad tenga una vida saludable?

Nombre del alumno (a): \_\_\_\_\_

# Índice

Presentación.....	2
Refuerzo 01.....	3
Refuerzo 02 .....	5
Refuerzo 03 .....	7



## Presentación

Los complementos a los aprendizajes son actividades didácticas cuyo objetivo principal es que practiquemos, reforcemos, consolidemos o incrementemos algunos aprendizajes específicos correspondientes a las disciplinas que integran el campo formativo propio del proyecto integrador.

Se han diseñado especialmente para cada proyecto y respetan un enfoque adecuado a la edad, debido a ello para la fase tres de aprendizaje se denominan Superpoderes, para la fase cuatro se les llama Refuerzos y para la fase cinco se les nombra Prácticas.

Podemos decidir enriquecer los momentos de trabajo con los complementos a los aprendizajes que aparecen en la ficha didáctica instruccional y/o incorporar ejercicios, actividades u otros recursos que mejoren nuestro proceso de aprendizaje.

Este material es nuestro, saquemos el mejor provecho de él y esperemos que se convierta en el punto de partida para diseñar los propios.

Refuerzo 01.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Indicación:

Analiza la información que aparece en la tabla y resuelve las situaciones que se plantean.

Nutrientes en 100 gramos de porción comestible de alimento				
Alimento		Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)
Cereales	Tortilla de maíz	218	5.7	2.85
	Pasta	342	12	1.8
	Arroz cocido	130	2.38	0.21
	Avena instantánea	62	2.59	1.02
Verduras y frutas	Plátano	134	1.2	0.3
	Calabaza	26	1	0.1
	Zanahoria	41	0.93	0.24
	Piña	48	0.54	0.12
Leguminosas y Origen animal	Pollo asado	237	27.07	13.49
	Leche entera de vaca	60	3.22	3.25
	Frijoles cocidos	151	5.54	5.15
	Huevo frito	194	13.56	14.69

1. Si Lorena come 100 gramos de pollo asado, acompañado de 100 gramos de arroz cocido, ¿cuántas kcal consumirá?  
\_\_\_\_\_
2. Raúl ha comido 300 gramos de pasta, ¿cuántos gramos de grasa va a consumir?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Cuánta proteína proporcionan 100 gramos de frijoles cocidos y 200 gramos de huevo frito?  
\_\_\_\_\_
4. Mariana preparó un licuado con 100 gramos de plátano, 100 gramos de avena y 200 gramos de leche entera. ¿Qué cantidad de grasa representan?  
\_\_\_\_\_
5. Escribe el nombre del alimento de la lista que proporciona y colorea el recuadro según el grupo de alimento al que corresponda:

Mayor cantidad de energía.		Mayor cantidad de grasa.	
Menor cantidad de proteína.		Menor cantidad de energía.	
Menor cantidad de grasa.		Mayor cantidad de proteína.	

Refuerzo 02.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Indicación:

Lee con atención la información y responde las preguntas:

**Lo que se come en Jalisco**

Algunos platillos típicos de Jalisco y que más se consumen son la torta ahogada, la birria, la carne en su jugo y la jericalla.

A continuación, conocerás sus aportes nutrimentales:

Platillo	Cantidad	Aportes nutrimentales
Torta Ahogada 	1 porción (599 g)	478 kcal 13.9 g grasas 67.5 g carbohidratos 23.9 g proteínas
Taco de Birria 	1 taco (224 g)	617 kcal 49 g grasas 22.5 g carbohidratos 20.9 g proteínas
Carne en su Jugo 	1 porción (412 g)	660 kcal 24.6 g grasas 62 g carbohidratos 50 g proteínas
Jericalla 	1 porción (120 g)	174 kcal 4.8 g grasas 27.9 g carbohidratos 5.4 g proteínas

1. ¿Cuál(es) de estos platillos consumes habitualmente?
2. ¿Consideras que son saludables para ti? ¿Por qué?
3. ¿Crees que estos platillos podrían ser más saludables? ¿Cómo?
4. ¿De qué manera se puede ver afectada la salud si sólo consumimos alimentos que no nutren nuestro cuerpo?
5. ¿Será importante modificar los hábitos alimenticios de nuestra comunidad?
6. ¿Cómo podemos hacerlo?



## Refuerzo 03.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Indicación:

Lee con atención el texto y encuentra en la sopa de letras las palabras que aparecen subrayadas.

**Lo que comemos importa**

Las personas tenemos la posibilidad de favorecer nuestra alimentación para que sea más saludable, y una manera de comenzar es proponiendo a nuestras familias las siguientes acciones:

- Consumir alimentos naturales, de la localidad y de temporada.
- Comer la cantidad recomendada para cada edad.
- Beber suficiente agua simple potable.
- Disminuir el consumo de alimentos con exceso de grasas, azúcares y sal.
- Evitar los alimentos procesados.
- Evitar comer alimentos preparados al aire libre.
- Realizar las compras de la cantidad necesaria de cada alimento, sin excedernos.
- Emplear métodos de conservación naturales.
- No permitir que los anuncios publicitarios y redes sociales determinen lo que comemos.

Si ponemos en práctica estos consejos, no únicamente mejorará nuestra alimentación, también reduciremos el impacto al medio ambiente y se verá beneficiada la economía familiar.

Sopa de letras

A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	Z	T
G	E	D	E	T	R	E	T	H	E	B	A	M	E
U	O	I	M	P	A	C	T	O	E	E	T	O	M
A	V	E	S	N	G	H	M	Z	C	T	U	N	P
S	A	N	U	M	O	Z	P	J	O	C	R	A	O
Z	N	U	G	R	A	S	A	S	N	O	A	E	R
V	S	H	C	E	N	G	M	J	O	G	L	D	A
O	A	N	U	N	C	I	O	S	M	N	E	R	D
P	I	P	X	L	K	B	X	K	I	E	S	T	A
A	L	C	O	N	S	E	R	V	A	C	I	O	N
R	P	R	O	C	E	S	A	D	O	S	V	S	H

