



SALUD

ERES LO QUE COMES

ASIGNATURA	Ciencias
EDAD / CICLO	6-12 años (Primero y Segundo Ciclo)
OBJETIVO	Promover hábitos de alimentación saludable en los niños mediante una presentación ilustrada y un video educativo
TIEMPO ESTIMADO	30-45 minutos
MATERIALES	<p>Presentación PPT adjunta: https://docs.google.com/presentation/d/12w3H3aTu6Lm80aCvj2pUqdEiNsF2EPHHiDXEE3afhg/</p> <p>Computadora, parlantes Opcional: hojas y lápices de color</p>
CRITERIO DE EVALUACIÓN MEP	Reconocer la variedad de alimentos nutritivos y la importancia de su consumo en el bienestar humano, durante las diferentes etapas del desarrollo (Ciencias, Segundo Grado, Eje Temático I)
HABILIDAD	Pensamiento crítico
PALABRAS CLAVE	Alimentación saludable, alimentos, energía, comida procesada, suelo fértil
TIPO DE MATERIAL	PowerPoint

PREPARACIÓN



Leer la información de apoyo para docentes:
“Eres lo que comes”.



Preparar equipo audiovisual

PAUTAS DE EVALUACIÓN

Con las siguientes preguntas, la persona docente podrá guiar y reforzar la dinámica.

¿Cómo nos hace sentir la comida fresca, saludable y natural?

¿Cómo nos hace sentir la comida procesada llena de azúcares, sal y aditivos artificiales?

¿Qué pasa cuando consumimos alimentos con químicos como pesticidas o herbicidas?

¿Cómo afectan los alimentos nuestro estado de ánimo?

¿Es mejor la energía que aporta la miel de abeja o la que aporte un confite? ¿Por qué?

¿Es mejor la carne y los huevos de gallina que viven al aire libre o en una jaula? ¿Por qué?

DESARROLLO

1

Presentar la PPT: Eres lo que comes

2

Hacer preguntas de las pautas de evaluación

3

Opcional: motivar a los niños a ilustrar el tema “Eres lo que comes”



INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

Eres lo que comes

La comida fresca, saludable y natural como las frutas, los vegetales y las verduras son esenciales para un crecimiento y una vida sana. Este tipo de alimentos nos dan energía necesaria para nuestras actividades y ayudan a prevenir enfermedades. Sus vitaminas, nutrientes y minerales son esenciales para un crecimiento adecuado y salud de nuestro cuerpo. Los fitoquímicos o compuestos que dan a los tomates y las zanahorias sus vivos colores, tienen también efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

La fibra de estos alimentos también contribuye al tránsito a través del aparato digestivo y a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

Los alimentos procesados, por el otro lado, son aquellos alimentos que no son completamente naturales. Como su palabra lo indica, han pasado por cierto proceso y eso lo hizo cambiar de apariencia y también en la cantidad de nutrientes. Todos están compuestos por dos ingredientes o más. Generalmente contienen conservantes, saborizantes, colorantes, espesantes, sal, azúcares, grasas, entre otros.

Algunos ejemplos son: la comida enlatada, confites, cereales azucarados, jugos azucarados, embutidos, galletas, etc.

Este tipo de alimentos muchos veces dañan nuestra salud. Nuestro cuerpo no está preparado para ellos. Algunos de ellos con el tiempo pueden causar: diabetes, obesidad, problemas cardíacos, arteroesclerosis, degeneración celular y hasta envejecimiento prematuro.

Al consumir alimentos orgánicos y frescos no tendrás que preocuparte por las malas consecuencias para tu salud: todo lo contrario, disfrutarás de los beneficios y hasta de sus propiedades curativas.

