

PLAN DE TRABAJO

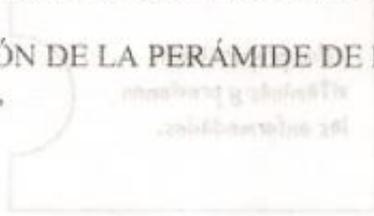
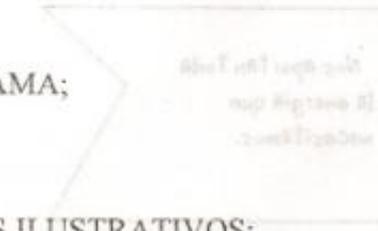
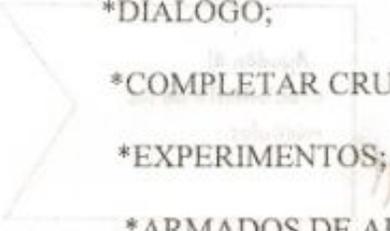
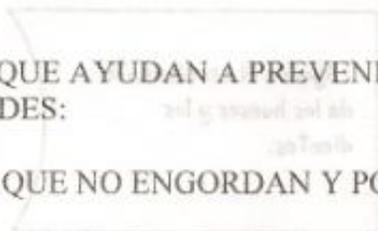
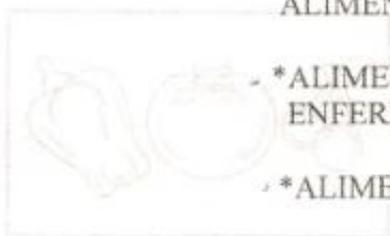
TEMA: LOS ALIMENTOS

SERIE: 4ta 1

MAESTRAS: MIRNA Y LAURA

ACTIVIDADES:

- \*TRABAJAR CON DISTINTOS TEXTOS INFORMATIVOS REFERENTE A LA ALIMENTACIÓN.
- \*CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS;
- \*DIGESTIÓN;
- \*INGESTIÓN;
- \*CAMBIO DE COLOR DE LOS ALIMENTOS;
- \*COMO NACE UNA SEMILLA;
- \*COMO SE PRODUCEN LOS ALIMENTOS;
- \*SEGÚN EL ALIMENTO, CUAL SERÁ SU TIEMPO DE CONSERVACIÓN,
- \*TEXTOS REFERIDOS A LAS PROTEÍNAS EN LOS ALIMENTOS;
- \*ALIMENTOS QUE AYUDAN A PREVENIR EN ENFERMEDADES;
- \*ALIMENTOS QUE NO ENGORDAN Y PORQUE;
- \*DIÁLOGO;
- \*COMPLETAR CRUCIGRAMA;
- \*EXPERIMENTOS;
- \*ARMADOS DE AFICHES ILUSTRATIVOS;
- \*CONFECCIÓN DE LA PERÁMIDE DE LOS ALIMENTOS RECORTES,



A mi me gusta

¿Qué comen hoy?

# Clase no 1.

Tema: La Alimentación:

Fecha:

Objetivos

Conversar:

Decir lo que sucede cuando nos alimentamos mal.

Decir cómo es alimentarse mal.

Contar que alimentos ingieren un día.

Observar cada figura de la fotocopia dada.

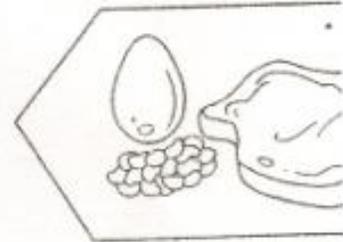
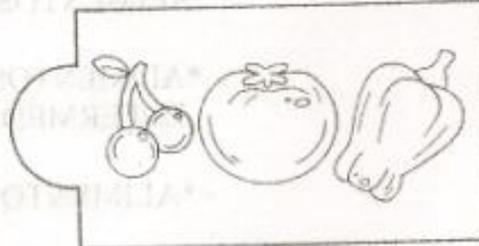
Leer para que sirve cada alimento.

Completar las actividades de la siguiente ficha

## ¿Para qué sirven?

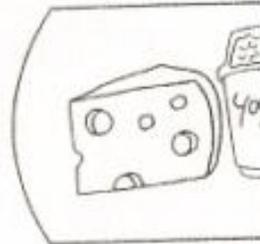
- Recortá y uní las piezas que deben ir juntas.
- Leé para qué sirve cada alimento.

Ayudan al crecimiento de los huesos y los dientes.



Nos aportan toda la energía que necesitamos.

Ayudan al crecimiento de los músculos.



Nos proporcionan vitaminas y previenen las enfermedades.



## ¿Qué comemos hoy?

- Teniendo en cuenta la rueda de los alimentos, **dibujá** en cada plato lo que deberías

## A mí me gusta

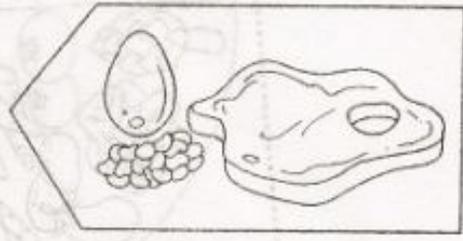
- **Dibujá** y **escribí** los nombre de tres alimentos consumís con mayor frecuencia.

# Completar las actividades de la siguiente ficha

## ¿Para qué sirven?

- Recortá y uní las piezas que deben ir juntas.
- Leé para qué sirve cada alimento.

Ayudan al crecimiento de los huesos y los dientes.



Nos aportan toda la energía que necesitamos.

Ayudan al crecimiento de los músculos.

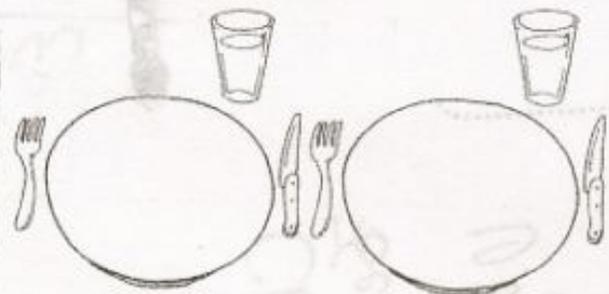


Nos proporcionan vitaminas y previenen las enfermedades.



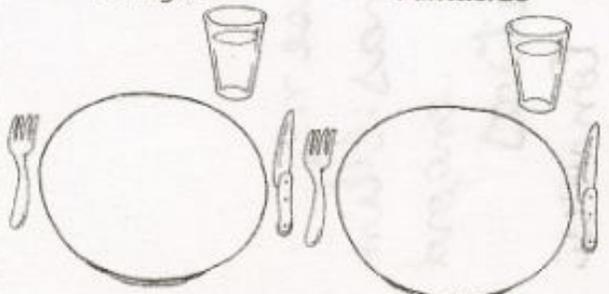
## ¿Qué comemos hoy?

● Teniendo en cuenta la rueda de los alimentos, **dibujá** en cada plato lo que deberías comer en el transcurso de un día para que tu dieta sea sana y variada.



Desayuno

Almuerzo

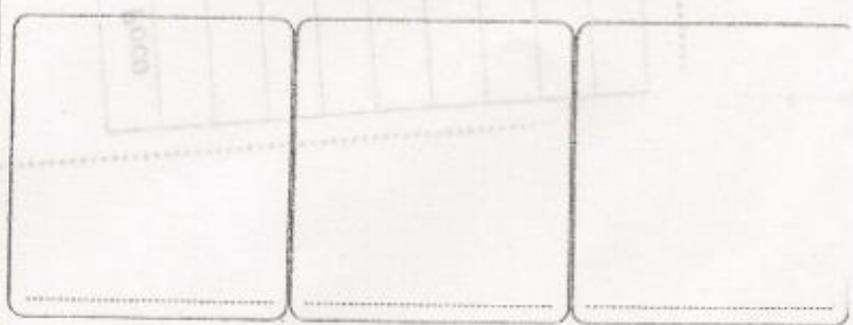


Merienda

Cena

## A mí me gustan

● Dibujá y escribí los nombre de tres alimentos que consumís con mayor frecuencia.



● Señalá con una **X** Estos tres alimentos son mis preferidas porque:

• Me gusta su sabor.	
• En mi casa se cocinan con mucha frecuencia.	
• Son saludables.	
• En la televisión dicen que me cargan de energía.	
• Regalán figuritas y autoadhesivos.	
• (otro motivo).	

# La rueda de los alimentos

● Observá con atención la rueda de los alimentos.  
 Cada sector de la rueda nos indica la cantidad que podemos consumir de cada alimento.



● Señalá con una **X**

	Abundante	Moderado	Poco
Pan			
Manteca			
Papa			
Banana			
Carnes			
Leche			
Huevo			
Fideos			
Queso			

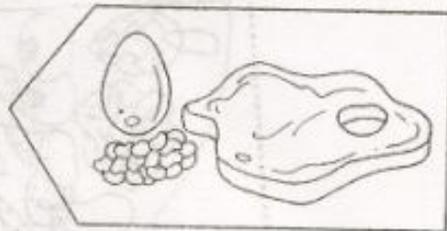
Clase no  
 temas: Alim  
 engord  
 Obesidad  
 Converti  
 reducir  
 Duración no  
 mel. soluble  
 Recomenar  
 Asin las  
 ma oral.  
 Actividad  
 tricial  
 propiedade  
 diferentes

Completar las actividades de la siguiente ficha ]

## ¿Para qué sirven?

- Recortá y uní las piezas que deben ir juntas.
- Leé para qué sirve cada alimento.

Ayudan al crecimiento de los huesos y los dientes.



Nos aportan toda la energía que necesitamos.

Ayudan al crecimiento de los músculos.

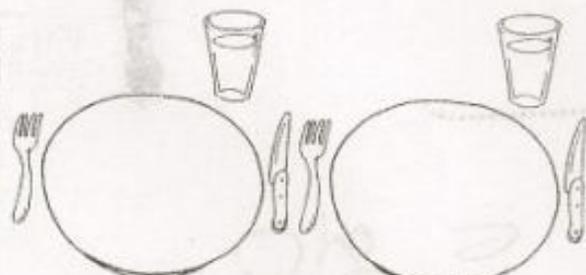


Nos proporcionan vitaminas y previenen las enfermedades.



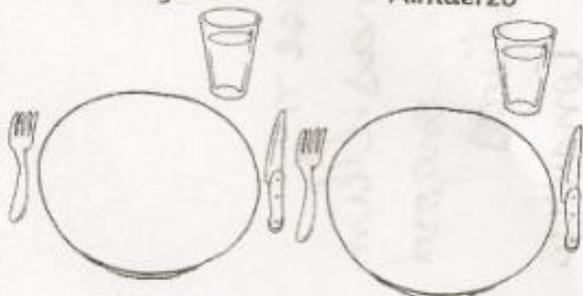
## ¿Qué comemos hoy?

- Teniendo en cuenta la rueda de los alimentos, **dibujá** en cada plato lo que deberías comer en el transcurso de un día para que tu dieta sea sana y variada.



Desayuno

Almuerzo



Merienda

Cena

## A mí me gustan

- Dibujá y escribí los nombres de tres alimentos que consumís con mayor frecuencia.

--	--	--

- Señalá con una **X** Estos tres alimentos son mis preferidos porque:

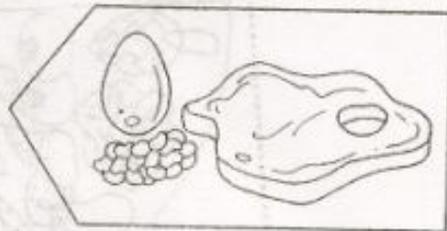
• Me gusta su sabor.	
• En mi casa se cocinan con mucha frecuencia.	
• Son saludables.	
• En la televisión dicen que me cargan de energía.	
• Regalan figuritas y autoadhesivos.	

Completar las actividades de la siguiente ficha ]

## ¿Para qué sirven?

- Recortá y uní las piezas que deben ir juntas.
- Leé para qué sirve cada alimento.

Ayudan al crecimiento de los huesos y los dientes.



Nos aportan toda la energía que necesitamos.

Ayudan al crecimiento de los músculos.

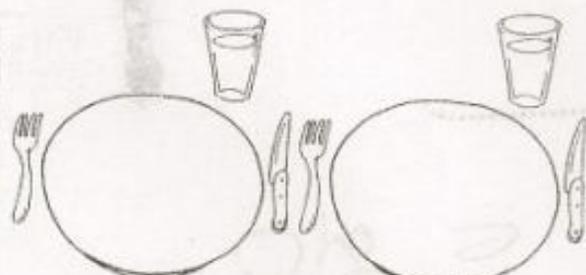


Nos proporcionan vitaminas y previenen las enfermedades.



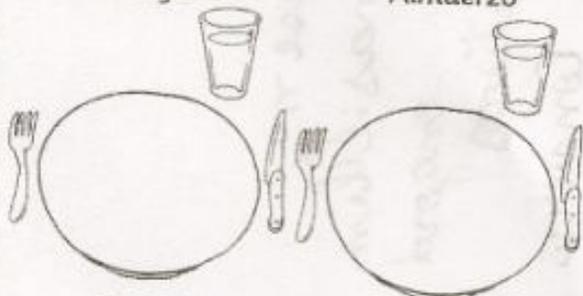
## ¿Qué comemos hoy?

- Teniendo en cuenta la rueda de los alimentos, **dibujá** en cada plato lo que deberías comer en el transcurso de un día para que tu dieta sea sana y variada.



Desayuno

Almuerzo



Merienda

Cena

## A mí me gustan

- Dibujá y escribí los nombres de tres alimentos que consumís con mayor frecuencia.

--	--	--

- Señalá con una **X** Estos tres alimentos son mis preferidos porque:

• Me gusta su sabor.	
• En mi casa se cocinan con mucha frecuencia.	
• Son saludables.	
• En la televisión dicen que me cargan de energía.	
• Regalan figuritas y autoadhesivos.	

Clase no. 2  
Temas: Alimentos: que posean Vitaminas, no  
engorden y previenen enfermedades.

Objetivos

- Conversar acerca de las diferentes  
verduras y hortalizas que conocen.  
Dar nombres en portugués y en es-  
pañol sobre la misma verdura u hortaliza.
- Reconocer las propiedades que conocen  
sobre las verduras u hortalizas en for-  
ma oral.

Actividades.

Escribirán en sus cuadernos  
propiedades y nutrientes sobre los  
diferentes verduras u hortalizas.

Dibujarán diferentes verduras  
y hortalizas dadas.

Cuando se consumen frescas, es conveniente ajustar su consumo a su temporada, para aprovechar todos sus micronutrientes.

### De acompañante a protagonista

Con ellas se pueden componer platos de lo más variado.

Cuando se preparan en ensalada y se incluyen alimentos de otros grupos, - como carnes, pescados, quesos, pastas, arroz o

Tablas calóricas de verduras y frutas

El papel de la fibra en nuestra alimentación

Las propiedades de las frutas

legumbres -, hemos conseguido un plato equilibrado y sin carencias nutricionales.

El mundo vegetal debería tener más presencia en nuestra dieta diaria. Especialmente en la alimentación de los más pequeños, cuyo paladar parece sólo apreciar el sabor de los carbohidratos simples. Convertirlas en protagonistas es una reivindicación saludable y sabrosa.

### Algunas razones para consumir más vegetales y hortalizas

**Potasio y sodio** : Los vegetales y hortalizas son ricos en potasio y ayudan a eliminar la retención de líquidos, propia de los alimentos ricos en sodio. Por esta razón, al consumir vegetales y hortalizas prevenimos la hipertensión y la hinchazón de vientre y piernas provocada por la retención de líquidos.

**Grasas y calorías**: Los vegetales y hortalizas son alimentos que carecen de grasas y son pobres en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso y combatir la obesidad. El resultado menos colesterol y triglicéridos y por tanto, menos patologías cardiovasculares.

**Minerales**: Las verduras son ricas en minerales como hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, magnesio o cobre, micronutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

**Vitaminas, fibras y antioxidantes** : El aporte vitamínico de los vegetales y hortalizas tiene efectos muy beneficiosos para el organismo. Por ejemplo, la vitamina A y C mantiene fuertes nuestras defensas contra las infecciones mientras que las vitaminas del grupo B fortalecen nuestro sistema nervioso. Las fibras ayudan a regular el tránsito intestinal y, por su parte, los antioxidantes reducen considerablemente el envejecimiento y previenen la aparición de determinados tumores.

**Cebolla:** Rica en vitamina C y zinc. Es preferible consumirla en crudo. Entre sus beneficios para el organismo, ayuda a la eliminación de colesterol, regula el nivel de grasa en sangre o previene la arteroesclerosis. Es muy recomendable para problemas circulatorios.

**Brécol, coliflor, repollo, lombarda.** Esta familia de hortalizas es rica en vitamina C, A, B1, B2, lo que ayuda a asimilar mejor el hierro. Uno de los síntomas de niveles bajos de hierro en sangre es una fatiga constante y falta de energía. También son ricas en betacarotenos, con efectos sobre la nutrición de los tejidos y el buen aspecto de la piel.

**Espárragos:** Son un refrescante natural del organismo. El 95% de su composición es agua. Son ricos en minerales como potasio, fósforo, calcio, magnesio y cobre y vitaminas B1, C, A, E y ácido fólico. Se caracterizan por ser depurativos, diuréticos y laxantes por su alto contenido en fibra, pero no están indicados para los enfermos del riñón. [+info](#)

**Espinacas:** Destacan por su alto contenido en hierro y magnesio, aportando también calcio. Son ricas en ácido fólico, una vitamina que es antianémica y que resulta imprescindible durante el embarazo para el buen desarrollo del feto. Contienen también vitamina C y A. [+info](#)

**Judías Verdes:** Son ricas en vitaminas C, hierro, potasio, fósforo y ácido fólico. Ayudan a regenerar la sangre, por lo que son muy indicadas para personas con anemia. Además, son muy digestivas y ayudan a regular los niveles de azúcar y colesterol en sangre.

**Lechuga:** El ingrediente básico de las ensaladas se caracteriza por ser una fuente de ácido láctico y hierro. Además es un relajante natural dado su efecto sedante sobre el sistema nervioso.

**Tomate:** Su clave está en su intenso color rojo, síntoma de su alto contenido en licópeno, un tipo de caróteno cuya virtud es ser un potente antioxidante. Además, el tomate es rico en vitamina C y E y con un alto contenido en potasio. [+info](#)

**Zanahorias:** Es una hortaliza muy rica en vitamina A, esencial para la piel y en términos generales para fortalecer nuestras defensas.

**Pimientos :** Son un alimento muy rico en vitamina C, B2 y E. Poseen gran cantidad de nutrientes con efecto antioxidante que evitan el envejecimiento prematuro. Sus máximas propiedades se consiguen cuando se consumen en crudo.

**Remolacha:** Es una hortaliza con gran contenido en ácido fólico, vitamina C y hierro.

Clase no. 1

Tema: Los nutrientes los alimentos y el sist. digestivo

Objetivos:

Diferenciar entre nutrientes y alimentos

Actividades:

1. Conversar acerca de por que debemos alimentarnos bien?

2. Diferenciar el significado de los términos ALIMENTO & NUTRIENTES.

3. Copiar el siguiente texto que quedara expuesto

4. Nos alimentamos o nos nutrimos?

5. Casi todos los alimentos que conocemos provienen de los ANIMALES y de los vegetales

pero tambien son necesario los MINERALES

sales y agua y es tan importante su origen y su fin.

6. Para que comemos? Para alimentarnos o para nutrirnos?

Alimentación: es el proceso que consiste

en incorporar alimentos.

Nutrición es un proceso por el cual se obtienen nutrientes y energías.

Nutrientes son sustancias que permiten el mantenimiento y el crecimiento corporal. Los grupos de nutrientes proteínas, hidratos de carbono, lípidos o grasas, vitaminas y minerales. La energía necesaria para vivir se obtiene a partir de algunos de estos nutrientes.

Completarán la siguiente ficha.

Coloración.

## Alimentación y salud

- Observá con atención estas situaciones. Escribí lo que ocurre en cada una de ellas.
- Pintá el cartel que corresponda, según sean hábitos saludables o no saludables.



Saludable    No saludable



Saludable    No saludable



Saludable    No saludable



Saludable    No saludable



Saludable    No saludable



Saludable    No saludable

Clase:

Tema: Los nutrientes

Objetivos:

Conocer alimentos que nos dan nutrientes

Actividades:

- Conversar acerca de la dieta equilibrada.

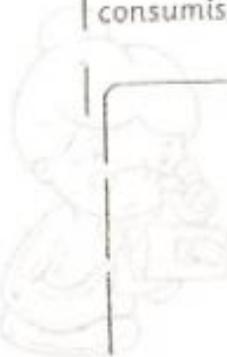
- Decir los alimentos que más les gusta y porque.

- Escribirán que VITAMINAS, proteínas nos dan: Los vegetales y las hortalizas.

Completarán la siguiente fichita.

### A mí me gustan

● Dibujá y escribí los nombre de tres alimentos que consumís con mayor frecuencia.

		
--	---	---

● Señalá con una **X**

Estos tres alimentos son mis preferidos porque:

- |  |  |
|--|--|
| • Me gusta su sabor.                               |  |
| • En mi casa se cocinan con mucha frecuencia.      |  |
| • Son saludables.                                  |  |
| • En la televisión dicen que me cargan de energía. |  |
| • Regalan figuritas y autoadhesivos.               |  |

(otro motivo)