

## EA4 – A3 – PERSONAL 1

Actividad N°3	“Nos informamos para asumir un estilo de vida saludable”				
Situación de aprendizaje	Elegimos los alimentos para mejorar nuestra salud				
Propósito:	Las niñas y niños identificarán alimentos procesados y reconocerán que estos ocasionan daños a nuestra salud.				
Área:	Personal Social	Grado:	2do	Fecha:	16/06/2022

### Actividad 1

- Invitamos a las niñas y niños a leer el siguiente texto:

*Hola me llamo Juan y vivo en Piura. En una ocasión asistí a una fiesta de cumpleaños, repartieron muchas golosinas. Comí algunas y el resto las guardé en una bolsa. Mi mamá me indicó que las compartiera con mis amigas y amigos del vecindario. Al día siguiente, olvidé lo indicado y me comí todos los dulces. Por la noche, sentí un dolor en el estómago y no pude dormir bien. ¿Por qué me habrá sucedido esto?*

- Planteamos la siguiente interrogante: ¿Cómo puedo identificar los alimentos que permitan mejorar la salud de mi familia?
- Invitamos a las niñas y niños a identificar los productos alimenticios que consumen en un día en su familia (desayuno, almuerzo y comida).

Desayuno	Almuerzo	Cena

- Presentamos los siguientes casos para debatirlos y analizarlos con las niñas y niños.

**Caso 1:** Hola, me llamo María y vivo en Jaén, Mi familia se dedica al cultivo de cacao y también de maíz, frijol, arveja, yuca y frutas. Además, criamos gallinas, cuyes y vacas. Ocasionalmente, compramos en el mercado otros productos como la chancaca, aceite, fideos entre otros. En mi familia, preparamos nuestros alimentos con



productos naturales; por ejemplo, el pan para la semana, junto al queso y la leche caliente en las mañanas. Son una delicia y nos brindan energía para poder desarrollar las labores del hogar y nuestras tareas diarias. Mi abuela dice que nuestras comidas son sanas; por eso no nos enfermamos mucho.



**Caso 2:** Hola, soy Javier y vivo en Pisco con mi familia. Mis padres son comerciantes de productos de limpieza en el mercado de mi localidad. En las mañanas, con mis hermanos, preparamos nuestro desayuno: abrimos un tarro de leche y nos servimos, añadimos cocoa y azúcar, y comemos nuestro pan con margarina o jamonada. En el almuerzo, mi mamá compra el menú; me encanta cuando trae pollo frito con papas fritas, Cenamos arroz con huevo y plátano frito, algunas veces fideos con mantequilla, entre otros. Últimamente me levanto muy cansado y mareado. El médico nos ha indicado que debemos cambiar nuestra dieta, reducir el consumo de alimentos altos en grasas trans, azúcar, y sodio. Además, nos aconsejó revisar los octógonos impresos en los empaques de cada producto. Debemos preferir una dieta saludable a base de alimentos naturales.

## Actividad 2

- Invitamos a las niñas y niños a completar la siguiente tabla:

Familias	Alimentos naturales	Alimentos procesados
María		
Javier		
Mi familia		

- Recordamos con las niñas y niños lo aprendido anteriormente sobre los octógonos.



- Invitamos a las niñas y niños a revisar los alimentos procesados que consumen en su familia y considerando la información de los octógonos, marquen lo que se indica en cada envase.

Alimento procesado	Octógonos			
	Alto en grasas saturadas	Alto en azúcares	Alto en sodio	Contiene grasas trans

- Reflexionamos acerca de lo trabajado formulando la siguiente interrogante: **¿Qué consecuencias nos genera el consumo excesivo de alimentos de procesados en la dieta familiar?**
- Concluimos con las niñas y niños a través de una lluvia de ideas que:
  - El consumo excesivo de alimentos procesados nos puede causar enfermedades vinculadas al sobre peso y obesidad o enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes, cardiopatías y algunos tipos de cáncer.



**Mi evidencia**

- Escriben un compromiso para consumir alimentos naturales y eliminar los alimentos procesados de su dieta familiar.

Integrantes de la familia	Compromisos
Papá	
Mamá	
Hermano (a)	
Yo	

➤ **Recordamos:**

*Es preferible consumir alimentos naturales y reducir el consumo de alimentos procesados. Para ello debes considerar la lectura y análisis de los octógonos impresos en los envases.*





Aplicamos lo aprendido

## Evaluación

Criterios de evaluación En mi actividad...	Lo logré 😊	Estoy intentando 😊	Necesito ayuda 😊
- Leí los casos de María y Javier para identificar los alimentos naturales y procesados que consumen.			
- Organicé la información en una tabla, incluí los alimentos que consumimos en mi familia.			
- Aprendí sobre los octógonos e hice mi compromiso para consumir alimentos naturales en mi familia.			

### Metacognición

1. ¿Qué he aprendido?

2. ¿Cómo he aprendido?

3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?

### Autoevaluación

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

Te invitamos a visitar nuestra página web