

EA4- A1- Situación de aprendizaje N° 4

Actividad N°1	Promovemos una alimentación saludable para cuidar nuestro cuerpo.				
Situación de aprendizaje N°4	Indagamos sobre la importancia de los carbohidratos en la salud.				
Propósito:	Las niñas y niños indagan sobre el consumo adecuado de los carbohidratos presentes en los alimentos.				
Área:	Ciencia y tecnología	Grado:	2do	Fecha:	31/05/2022

Actividad 1

➤ Observamos: y leemos

Lee el siguiente caso:

Luis, luego de haber comprobado la cantidad de azúcar que poseen las gaseosas y cómo influye en el deterioro de su salud, aún tiene una duda. El año pasado había escuchado comentar a su hermana, cuando participaba de sus actividades de Aprendo en Casa, que hay alimentos que contienen azúcares naturales beneficiosos para la salud. Por ello, le gustaría investigar sobre este tema.

¿Qué tipos de alimentos crees que contengan azúcares naturales beneficiosos para la salud?

¿Cómo influye los azúcares de los alimentos en la salud?

Escribimos la respuesta del planteamiento del problema en una hoja de reuso según nuestros conocimientos.

¿Cómo influyen los azúcares de los alimentos en la salud?

PLAN DE ACCIÓN	
Ayúdate con las siguientes preguntas:	Escribe tus respuestas.
¿Qué necesitas averiguar?	
¿Dónde y cómo obtendrás información?	
¿Cómo debes usar la fuente de información para obtener lo que necesitas?	
¿Qué debes anotar de esta información?	

ESTRUCTURACIÓN DEL SABER

➤ **Leemos** para informarnos.

¿Azúcares buenos para la salud?

En los alimentos que consumimos a diario, encontramos un tipo de nutrientes llamado carbohidratos o azúcares. Este tipo de nutrientes es el encargado de otorgarnos energía para nuestras actividades diarias.

Hay carbohidratos o azúcares simples, y carbohidratos o azúcares complejos. Son simples, porque son descompuestos rápidamente por el organismo para ser usados como fuente de energía. Si nuestra actividad no es intensa, se convertirán en grasa y provocarán enfermedades como la obesidad o la diabetes.

Los carbohidratos simples los podemos encontrar en refrescos, gaseosas, jugos, papas fritas, fideos, pan con azúcar refinada, caramelos, tortas, etc. También, incluyen los tipos de azúcar que se encuentran naturalmente en frutas, verduras y leche.

Por otro lado, los carbohidratos complejos nos brindan fibra, vitaminas y minerales. Su absorción en nuestro organismo es mucho más lenta y son recomendables para las personas que tienen una actividad física constante.

La avena es una de las mejores fuentes de carbohidratos saludables y una de las más completas en lo que a nutrientes se refiere; también, lo son los frijoles, los granos de trigo, la quinua, la cebada, los frutos secos, el maíz, el camote, etc. Su contenido de fibra nos ayuda a mantener el funcionamiento correcto de nuestro sistema digestivo, sistema nervioso, riñones y corazón.

¿A que nos exponemos si consumimos excesivamente alimentos que contienen muchos azúcares? Subrayamos las partes mas importantes para luego completar el esquema con la información analizada.



- **Formalizamos** nuestros aprendizajes con apoyo de la maestra.

Los azúcares que están presentes en los alimentos nos brindan energía, pero también hay otros que dañan nuestra salud.

- Es recomendable revisar los alimentos que consumimos para no ingerir muchos azúcares.
- En estas etiquetas nos muestra la cantidad de azúcar o grasa en los alimentos.



- **Escribe tu respuesta final:** ¿Cómo influye los azúcares de los alimentos en tu salud?

Evaluación

Criterios de evaluación En mi actividad...	Lo logré 😊	Estoy intentando 😏	Necesito ayuda 😊
-Planteé explicaciones iniciales y finales de acuerdo con la pregunta de investigación.			
-Expliqué y reflexioné, a partir de información confiable, la influencia de los azúcares de los alimentos en la salud.			

PRACTICA N°1: Identificamos carbohidratos en diferentes alimentos



Propósito	Identificar la presencia de almidón en distintos alimentos.
Problema	¿Qué alimentos proporciona más energía por tener alto contenido en carbohidratos?
<p>¿Qué significa?</p> 	<p>Al colocar unas gotas de yodo y agua, en el pan, papa, fideos, plátano y arroz, observamos que se oscurecieron. Sin embargo, al realizar el mismo procedimiento en la zanahoria, no observamos el cambio de color, esto se debe a que el yodo tiñe el almidón.</p> <p>El almidón es un hidrato de carbono presente en muchos alimentos de origen vegetal.</p>
<p>¿Cómo se relaciona con mi vida diaria?</p>	<p>El almidón es una reserva energética para las plantas, pero también para los seres humanos, ya que consumimos diversos tipos de alimentos de origen vegetal con cantidades considerables de almidón, lo que representa una suma importante de energía, por ejemplo: la papa, el plátano, el arroz, etc.</p>
Materiales	<p>Papa, pan, fideos, plátano, zanahoria, arroz, agua y tintura de yodo.</p> 
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la papa, el pan, el plátano y la zanahoria y colocarlos en un plato, hacer lo mismo con los fideos y el arroz. 2. Agregar un chorrito de agua a cada alimento, revolver y añadir unas gotas de tintura de yodo. 3. Anota en que alimentos hubo cambio de color y la intensidad de cada uno

Registra tus observaciones

- (+) si hay cambio de color.
- (++) si consideras que el cambio de color es muy intenso.
- (-) En los que no hay cambio de color.

Muestra	Presencia de almidón
Papa	
Pan	
Fideos	
Arroz	
Plátano	
Zanahoria	

- Elabora mi bitácora

Titulo del experimento

Nombre:

Que observe durante el experimento

Lo que aprendí del experimento

Lo que el experimento me ayudo a pensar