

## EA4 – A1 - Situación de aprendizaje N° 2

Actividad N°1	“Promovemos una alimentación saludable para cuidar nuestro cuerpo”				
Situación de aprendizaje N°2	<b>Deliberamos en familia para tener una alimentación saludable.</b>				
Propósito:	Proponer, a partir de la deliberación sobre asuntos públicos (obesidad infantil). Acciones orientadas al bienestar de su salud con base en fuentes confiables.				
Área:	Personal Social	Grado:	2do	Fecha:	30/05/2022

### Actividad 1

➤ **Dialogamos** con las niñas y niños sobre el diálogo que tienen Alicia y Luis.

**POSEE ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR.**

Una botella de 500 ml equivale a 60 g de azúcar, es decir, 12 cucharaditas.

El consumo excesivo de azúcar contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

**POSEE COLORANTES.**

Los colorantes **tartrazina o amarillo** pueden producir asma y alergias, e incluso, intensificar sus síntomas.

Otros colores generan reacciones alérgicas como lesiones en la piel (*rash*), vómitos y cáncer.

**POSEE CAFEÍNA.**

Actúa como estimulante que aumenta la frecuencia cardíaca (latidos del corazón por minuto) y frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto).

**POSEE SODIO.**

Tiene sal, la cual produce enfermedades del corazón.

Lee el diálogo entre Alicia y Luis:

Luis, estoy sorprendida de conocer la cantidad de azúcar que contienen las gaseosas.

Alicia, mi tío me envió una noticia para que conozcamos lo que sucede cuando tomamos gaseosas y otros productos envasados.

➤ **Respondemos:**

- ¿Sobre qué trata el diálogo entre Alicia y Luis?
- ¿Qué contienen las gaseosas?
- ¿Crees el consumo frecuente de gaseosas afecta nuestra salud? ¿Por qué?
- ¿Qué enfermedades trae el consumo excesivo de azúcar?
- ¿Qué otras bebidas o alimentos son dañinos para nuestra salud?
- ¿Qué entiendes por obesidad infantil?

➤ **Planificamos** nuestra deliberación sobre una propuesta de alimentación saludable.

¿Qué vamos hacer?	¿Para qué lo vamos hacer?	¿Qué necesitamos?	¿Cómo lo vamos hacer?
Vamos a deliberar una propuesta de alimentación saludable.	Para aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales y frutos secos.	Lápiz, hojas para anotar las propuestas.	Conformando equipos de cuatro a cinco niños y niñas dentro del aula.

➤ **Problematizamos** a través de las siguientes interrogantes:

- ¿Qué entiendes por obesidad infantil?
- ¿Por qué será importante promover una alimentación infantil saludable?
- ¿Qué costumbres de tu comunidad y de tu familia están relacionados con la obesidad?
- ¿Qué propondrías para tener una alimentación saludable aprovechando los productos de tu comunidad?

## Actividad 2

➤ **Analizamos** la siguiente fuente.

## El 15 % de niños de entre 5 y 9 años tiene obesidad, según el Minsa

Además, el 32 % de los niños cuyas edades están en el mismo rango tiene exceso de grasa acumulada en el cuerpo.

Lima, 30 de octubre de 2018. Actualizado el 30/10/2018 07:40 a. m.



Si está pensando en regalar dulces en cantidades a los niños esta semana, piénselo dos veces. En el Perú, no solo la anemia y la desnutrición afectan a los menores. Un creciente problema de salud pública está generando preocupación: el exceso de grasa acumulada que se manifiesta en sobrepeso y **obesidad infantil**.

Según el Ministerio de Salud (Minsa), la tendencia ascendente se presenta en los niños de entre 5 y 9 años. Las cifras del Observatorio de Nutrición y de Estudio del Sobrepeso y Obesidad del Minsa revelan que tres de cada diez niños de esa edad (32,2 %) tienen una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

El incremento de niños con **obesidad** y sobrepeso no es exclusivo del Perú.

Para Vivian Pérez, experta de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), esta tendencia mundial es alarmante, debido al consumo masivo de productos procesados con alto valor calórico y pobre valor nutricional, como las golosinas y las gaseosas.

Con la Ley de Alimentación Saludable, además de incorporarse el sistema de los octógonos en los alimentos procesados cuyo contenido de sodio, azúcar y grasas saturadas exceda los parámetros establecidos, también se estableció la creación de los quioscos saludables en los colegios públicos del país. Según el Ministerio de Educación (Minedu), esta medida está camino a implementarse.

- **Socializamos** los trabajos invitamos a un estudiante por equipo para que presenten su esquema:



**Obesidad infantil**

1. ¿Por qué sucede?, ¿quiénes son responsables de que esto suceda?

---

---

2. ¿Cuánto tiempo está sucediendo este problema?

---

---

3. ¿Por qué debemos interesarnos por este problema?

---

---

5. ¿Qué se ha hecho al respecto?

---

---

4. ¿Este asunto público tiene relación con algún derecho?, ¿con cuál?

---

---

- **Tomamos decisiones** reflexionan y dan una propuesta de alimentación saludable.
- **Consolidamos** nuestras ideas la deliberación significa dialogar para buscar soluciones a los problemas que afectan a todos y todas, tomando en cuenta la

opinión y la postura de los demás y llegando a un acuerdo con la participación de todos los integrantes de la comunidad.

Pasos de una deliberación:



**Asunto público.** - Es una problemática o tema que afecta al bienestar colectivo, es decir a todos y todas. (obesidad infantil).



**Mi evidencia**

- Resuelven la ficha de aplicación.



**Aplicamos lo aprendido**

## Evaluación

Criterios de evaluación En mi actividad...	Lo logré 😊	Estoy intentando 😐	Necesito ayuda 😞
- Expliqué en un esquema porque la obesidad infantil es de interés público.			
- Elaboré una propuesta de alimentación saludable con los alimentos de mi comunidad.			

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

## EA4 – A1 - Situación de aprendizaje N°06

Actividad N°1	Promovemos una alimentación saludable para cuidar nuestro cuerpo”				
Situación de aprendizaje N°6	¿Te sientes feliz cuando cuidas tu salud?				
Propósito:	Aprenderán a cuidar su salud a través de hábitos de higiene y una buena alimentación nutritiva.				
Área:	Personal Social	Grado:	2do	Fecha:	01-06-2022

### Actividad 1

- **Leemos** el siguiente caso y respondemos preguntas.

Después de jugar, Alicia llegó a casa con hambre. Cogió una manzana y sin lavarse las manos la empezó a comer.

- **Preguntamos** ¿Creen que está bien lo que está haciendo Alicia?, ¿Por qué?, ¿Qué hábitos de higiene debe practicar Alicia?; ¿Por qué?

### Actividad 2

- **Observamos** la imagen y escribimos lo que le diríamos al niño para cuidar su salud.




- importancia de comer alimentos saludables y tener una buena higiene.
- **Escribimos** como cuidamos nuestra salud en el siguiente cuadro.

Consumirlos con frecuencia para estar saludable	Evitar consumirlos con frecuencia, porque no me benefician

## RECUERDA

- La prevención es conocer cómo actuar para evitar situaciones de riesgo y cuidar nuestra salud.
- Para cuidar y proteger tu cuerpo, debes practicar hábitos de higiene, como lavarte las manos, consumir alimentos saludables, hacer deportes, realizar actividades creativas, dormir ocho horas, entre otros.

## Actividad 3

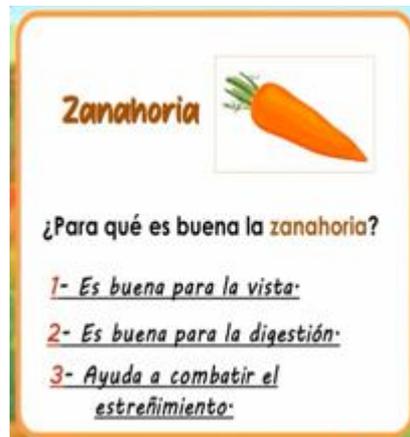


### Mi evidencia

- Propone dos acciones para cuidar la salud en la casa y en la escuela.

Casa	Escuela
1. 2.	1. 2.

- Selecciona dos alimentos que más te gusten y averigua sus propiedades y valor nutritivo.



### Aplicamos lo aprendido

## Evaluación

Criterios de evaluación En mi actividad...	Lo logré 😊	Estoy intentando 😊	Necesito ayuda 😊
- Reconocí como cuido mi salud con los alimentos que son beneficioso para mi cuerpo.			

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

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/2022>