

SECUENCIA

Título: "Comer sano ayuda a mejorar nuestra salud"

Docente: Roxana Verónica Pérez

Ciclo: 1°

Tiempo: 15 Días

Áreas: Formación Ética, Lengua y Ciencias Naturales.

Desafío: [Elabora un alimento saludable.](#)

Propósitos:

- Alentar el esfuerzo, la disciplina, la perseverancia, la motivación y confianza en sí mismo.

Capacidades Generales:

- 🌀 Comunicación
- 🌀 Responsabilidad y compromiso

Capacidades Específicas:

- ✓ Buscar, localizar, seleccionar y resumir información.
- ✓ Potenciar la motivación y la confianza en si mismo en la consecución de metas.

Contenidos:

- Lengua: Texto Instructivo. Receta de cocina
- Formación Ética: Reconocimiento de las diferencias personales y el respeto de los mismos. Insumo de la industria alimenticia.
- Ciencias naturales: Hábitos saludables, comemos sanos. Alimentación.

Actividades

Fecha

1- Observa las siguientes imágenes



La materia prima son los insumos que tenemos para realizar diferentes alimentos, con ellos elaboramos diferentes comidas.

***Cuando haces de comer tienes que tener en cuenta los alimentos que son ricos en proteínas, no debes repetir alimentos con mucha grasa. Hay que tener un equilibrio en la alimentación.**



Aprende cómo una buena alimentación puede mejorar tu salud

- 1. Comer carbohidratos con almidón como base de la mayoría de las comidas.**
- 2. Comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días.**
- 3. Comer legumbres con regularidad.**
- 4. Consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades.**
- 5. Comer carne, pollo, huevos y pescado regularmente en cantidades normales.**

Realiza una definición de alimento saludable.

Escribe verdadero y falso según corresponda:

- Debemos comer todos los días pescado. _____
- Consumir verduras y frutas todos los días. _____
- Tomar de vez en cuando agua. _____
- Consumir leche y productos lácteos con regularidad. _____
- Comer pastas todos los días. _____

Dibuja el plato saludable con los alimentos que poseen proteínas, hidratos de carbono, grasas y muy importante no te olvides del consumo de agua.

Ten en cuenta las partes del plato saludable.

1- Observa el siguiente texto: ¿De qué se trata? ¿Qué hay en el plato?



ENSALADA RUSA

Ingredientes:

4 papas medianas
4 zanahorias grandes
4 huevos grandes
1 taza guisantes de lata
1 taza mayonesa
6 aceitunas rellenas
1 pizca paprika
sal a gusto
pimienta a gusto

Preparación:

Pela las papas y las zanahorias y corta en cubos, pica las aceitunas en ruedas. Escurre el líquido de los guisantes y pon a un lado.

¿Qué es un texto instructivo?



El texto instructivo tiene el propósito de orientar los procedimientos en forma detallada, clara y precisa para realizar alguna actividad ya sea simple o compleja.



Numerá del 1 al 6 los pasos para elaborar una limonada casera.

- _____ Echar más agua y revolver con una cuchara.
- _____ Colocar el jugo de limón y la pulpa dentro de una jarra.
- _____ Poner la limonada con cuidado en la heladera.
- _____ Añadir miel o azúcar con un tercio de agua.
- _____ Cortar con un filoso cuchillo los limones por la mitad.
- _____ Exprimir los limones.

Mira el plato saludable y realiza uno parecido en casa.(puedes hacer una ensalada o una comida saludable.)

Debes tener en cuenta los pasos de la receta de cocina:

- ✓ Siempre lavarte las manos antes de realizar cualquier comida.
- ✓ Higienizar los utensilios a utilizar.
- ✓ Pelar, cortar, servir etc.

✓ Escribe cada paso .

📷 Este trabajo es con nota y debes sacar foto o grabarte cuando hagas la ensalada o la comida. Luego mandarlo a la maestra.

**!!!SIEMPRE DEBES TENER UN EQUILIBRIO TANTO EN LA ALIMENTACION
COMO EN LAS DEMAS ACTIVIDADES!!!**

CRITERIOS	Indicadores	L	LA	EPPA
Reconocimiento de la importancia de elaborar comidas saludables.	Identifico alimentos saludables.			
	Selecciono el significado de alimento saludable			
	Elabora un alimento saludable.			