

Escuela: Comandante Tomás Espora

-Docente: Patricia EcheGARAY

-Grado: 2° Grado de Educación Primaria

-Turno: Mañana

-Áreas: Lengua, Matemática, Naturales

-Título de la Propuesta: Comer sano para crecer sanos

Contenido

Lengua

- Comprensión de textos

Matemática

- Identificar los números naturales

Naturales

- El cuerpo

1- Actividad

BUSCA O PIDE en casa o algún familiar que te preste una placa radiográfica

2- Actividad

EXPLORA tus brazos o tus piernas

¿Qué puedes observar? ¿Qué partes observas? Además de tu piel...¿qué crees que está debajo de tu piel? ¿Y de los músculos?

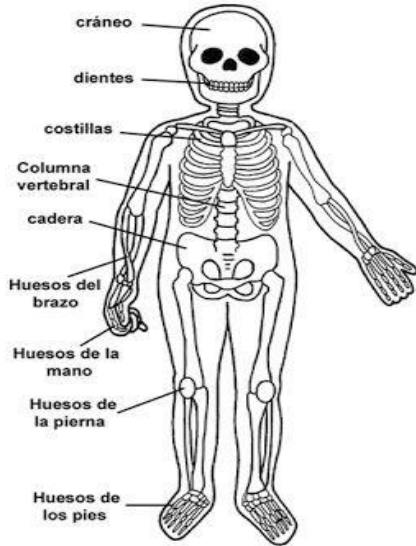
3- Actividad

BUSCA un espejo y MIRA tus dientes

Cuéntale a algún miembro de tu familia, lo que observas

#### 4- Actividad

MIRA, LEE Y COMPARTE a un adulto de tu familia lo que observas



#### 5- Actividad

LEE Y COMENTA con tu familia

¿Conoces los beneficios que tiene consumir leche de vaca?

- La leche de vaca se compone principalmente de agua (88%), así que es una opción más para hidratarnos.
- Sus proteínas contienen todos los aminoácidos esenciales y unas moléculas llamadas péptidos que son componentes con propiedades beneficiosas para la salud.
- Contienen antihipertensivos y antioxidantes que ayudan en la actividad del sistema inmune.
- Contienen componentes que son antibacterianos y antiinflamatorios.
- Ayudan en el descanso nocturno.
- Contiene lactosa, un carbohidrato que no solo da energía, sino que se ayuda a la absorción del calcio previniendo enfermedades como la osteoporosis.
- Contiene una molécula llamada lactulosa que utilizan las bacterias del intestino mejorando nuestro tránsito intestinal.
- Es una fuente importante de ácidos grasos esenciales que tienen actividad antibacteriana y antiviral, además de ser el vehículo de vitaminas como la A, D, E y K.
- Contiene ácido butírico y ácido linoléico conjugado (CLA) ambos con efecto anticancerígeno.
- Contiene el mineral Calcio, un elemento clave para la formación, crecimiento, consolidación y mantenimiento del esqueleto.

www.consultagro.com  
@consultagro

Fuente: ¿Conoces los beneficios que tiene consumir leche de vaca? www.contextoganadera.com

6- Actividad

MIRA con atención varias veces, envíale un audio a tu Seño contándole todos los derivados de la leche, que es lo que más te gusta, en que comidas las puedes probar



7- Actividad

ESCRIBE en tu cuaderno alguna receta que te DICTE algún adulto de la familia que lleve algún ingrediente del derivado de la leche o con leche.

8- Actividad

REALIZA una lista de los derivados de la leche en tu cuaderno

AVERIGUA los precios de los derivados de la leche y escríbelos en tu cuaderno en numero y en letras

DIBUJA los billetes para poder comparar cada uno de los derivados de la leche

- 9- ESCRIBE en tu cuaderno, con tus palabras, porque crees que es importante tomar leche y consumir sus derivados.