

ÁREA: CIENCIAS NATURALES /6to Grado Primaria

Segundo Ciclo

Profesor: Néstor Cazón.

Clase 2

Introducción

¡Hola! Otra vez nos encontramos para estudiar más sobre los alimentos. Esta vez analizaremos algunas afirmaciones y trabajaremos algunas otras informaciones que nos permitirán tener una idea más cercana de los alimentos: de sus beneficios, de los costos y los que son sanos. Se dice que “alimentarse bien es caro”, ¿será verdad?

Contenido

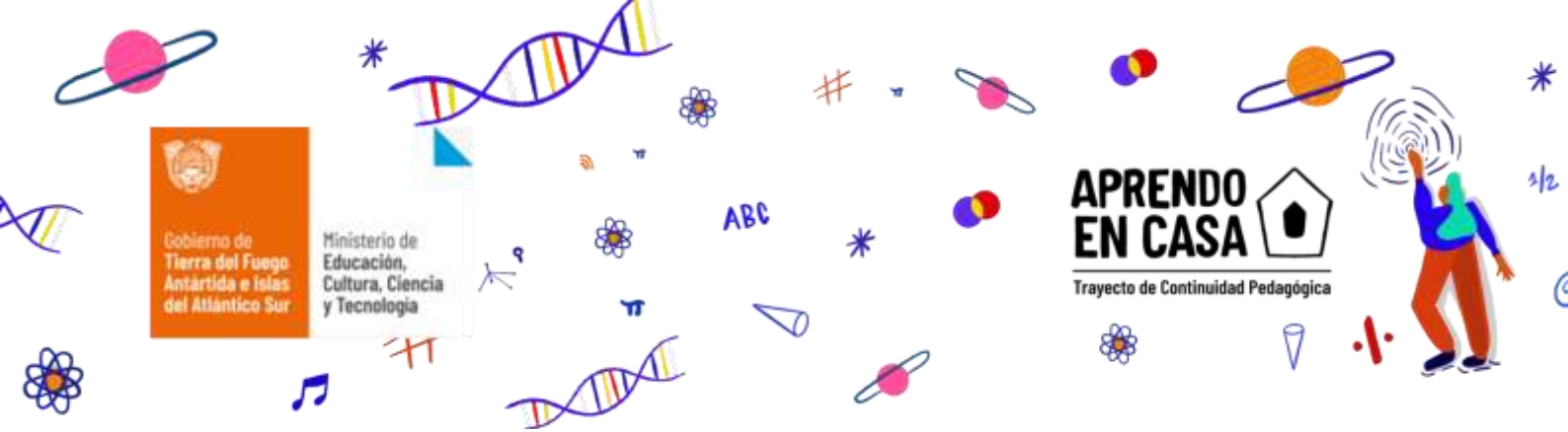
EL CUERPO HUMANO Y SUS CUIDADOS

- *Conocimiento y valoración de acciones relacionadas con el mejoramiento de la dieta, valorando la alimentación en el mantenimiento y supervivencia del organismo.*

Actividades:

1. Para iniciar, les voy a pedir que reconozcan estas plantas que les muestro en estas imágenes, aunque no sepan su nombre, podrás decir dónde encontrarlas...





DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale*)

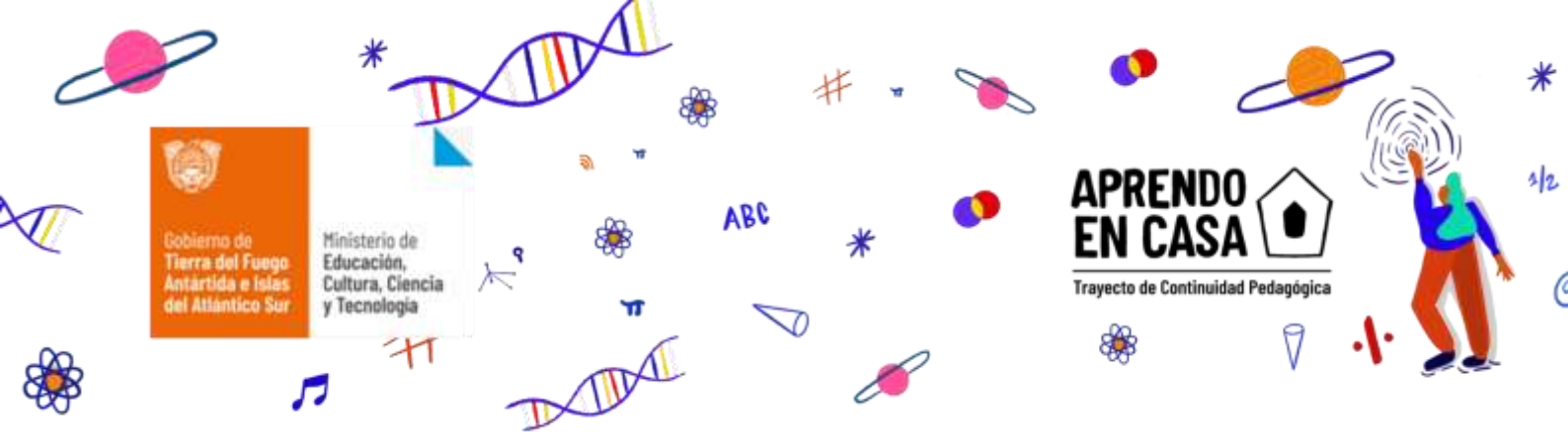


ROMAZA (*Rumex crispus*)



Como habrás notado, son dos plantas que podemos encontrarlas en cualquier lado y son consideradas yuyos o malezas (plantas invasoras y nocivas para el cultivo).

2. Avanzamos... Ahora voy a presentarte dos láminas que muestran a la Romaza y el Diente de León en comparación con otros vegetales y alimentos que consumimos frecuentemente.



Para realizar ésta actividad deberás pegar las dos láminas en tu cuaderno, y realizar un análisis sobre la información que presenta.

Algunos interrogantes orientativos pueden ser:

- ¿Sigues considerándolas malezas?
- ¿Qué te llama más la atención de lo que deduces de las láminas?
- Hoy recomiendan consumir alimentos ricos en vitamina C (ayuda a tener mejores defensas para nuestro organismo). ¿Qué comerías? Y lo otro, no menos importante ¿cuánto te costaría?

LÁMINA 1

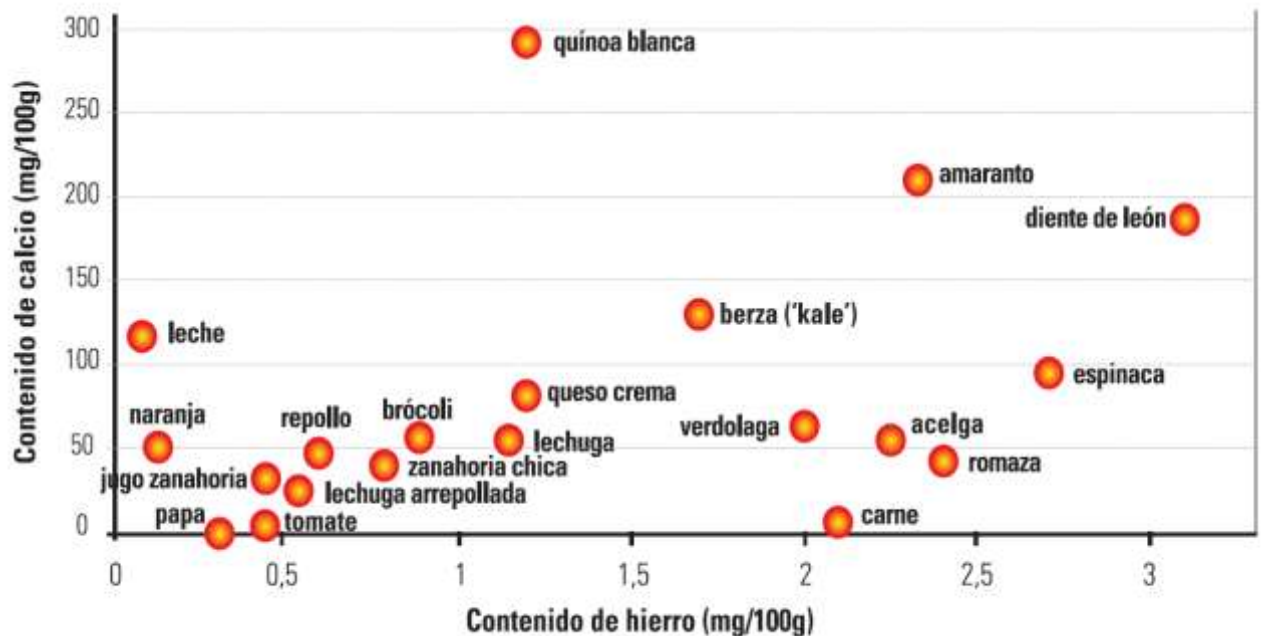
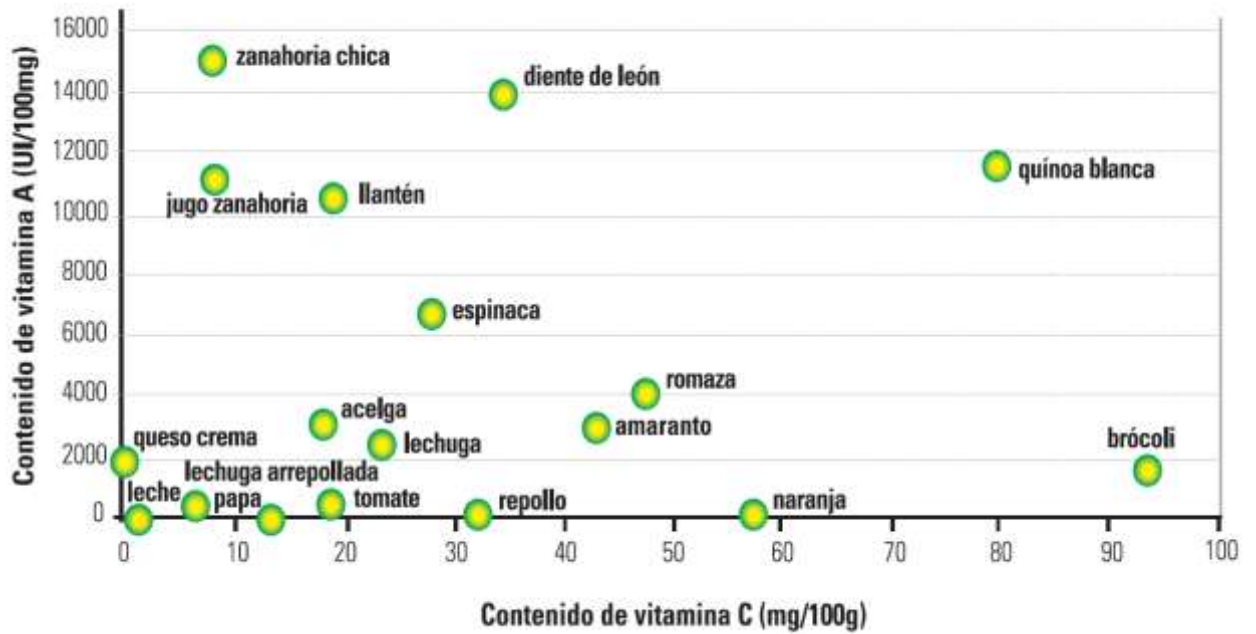


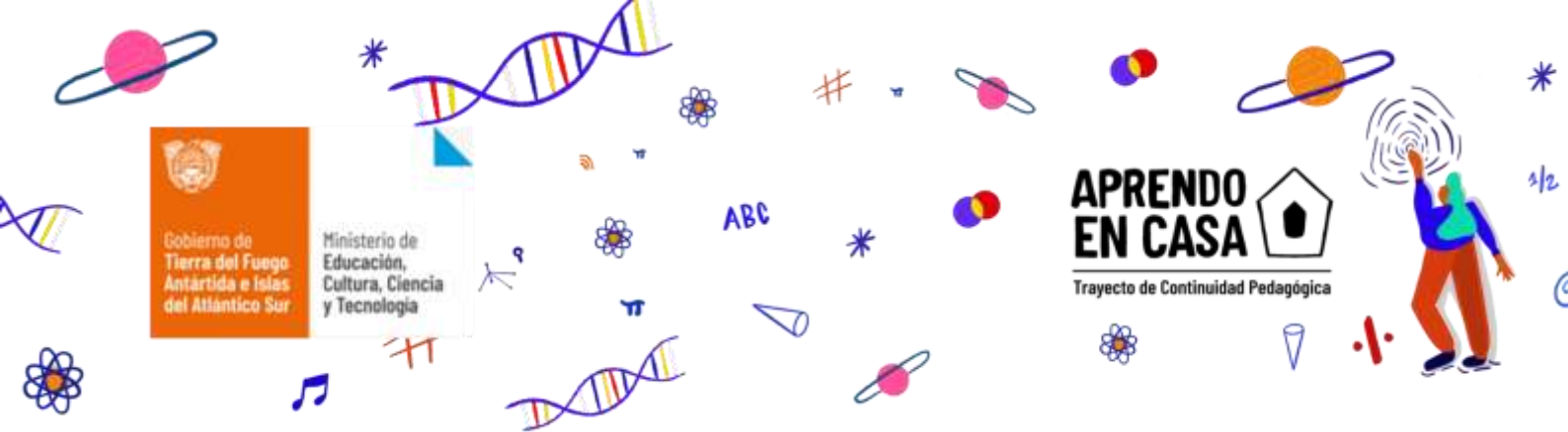
LÁMINA 2



3. Para reflexionar más, pongo una foto de un alimento que consumimos y valoramos más por los agregados de Hierro, Calcio y Vitaminas que tienen. ¡Ah! ¡Y cuesta más!



a. ¿Qué ventaja nutricional tiene la leche frente al Diente de León?



b. ¿Y alguna ventaja frente a la Romaza?

4. Y seguimos con más fotos... estas son más interesantes.



¿Las viste? Todas comidas ricas, sanas y nutritivas; con mucha seguridad poseen más Calcio, Hierro, Vitamina A y Vitamina C que cualquiera de las otras que ocupaban esos mismos platos. Pero, con verlas no es suficiente, debes probarlas. Y para probarlas debes prepararlas, ya sea crudas o



cocidas. Busca una receta de la comida que te guste y agregale algunas hojas de estas plantas. No vas a arrepentirte.

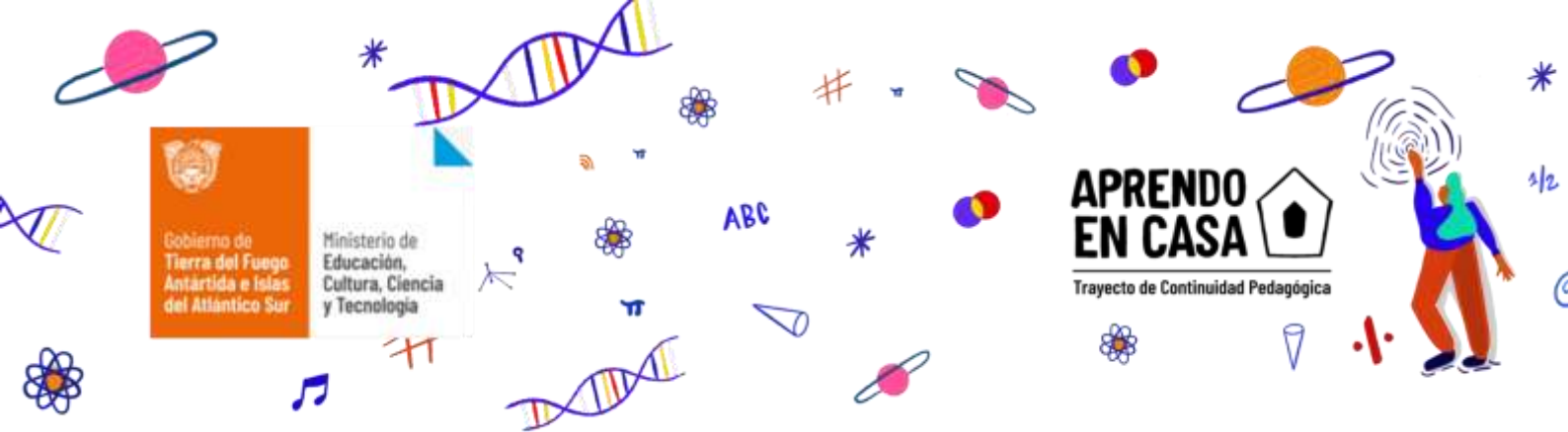
5. Ahora, las últimas fotos de la clase, son dos, debes compararlas.



Arriba están dos panes de molde, uno es blanco (solo harina), el otro es un pan que tiene otras cosas. Debajo pan francés, uno blanco (solo harina) y el otro no, tiene algo más.

Para concluir la clase:

- Imagínate que debemos atender a niños con problemas de alimentación (por varias razones), ¿Les darías pan blanco? ¿Por qué?



- Y si además necesitan nutrirse mejor, ¿Les darías pan blanco? ¿Por qué?
- Y si para mejorar la nutrición a los panes le agregamos hojas secas y molidas de Diente de León y Romasa. ¿Qué beneficios tendría el consumo de ese pan?

Seguramente, sería el pan más caro porque estaría hecho con mucha humanidad y solidaridad. Además de exquisito, por supuesto.

6. Para establecer una conclusión podríamos plantear que necesitamos de todos los nutrientes que nos presentan los alimentos, pero también debemos dejar de mirar las góndolas y hacernos amigos de lo que nos ofrece la naturaleza, y gratis. Esta vez con la Romaza y el Diente de León.

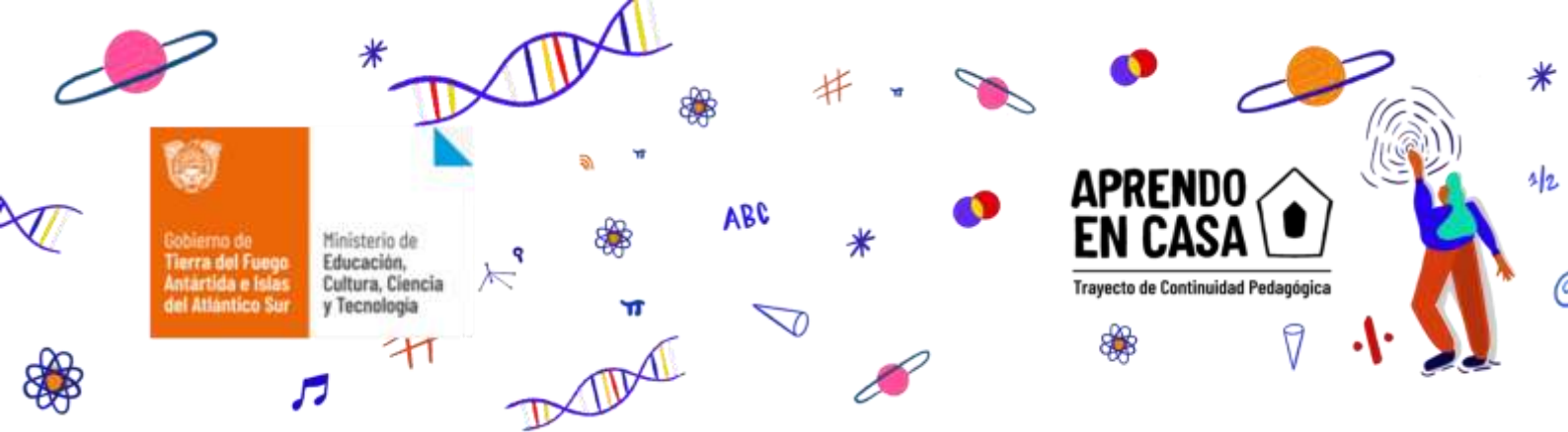
Te desafío a que investigues, como lo hicimos hoy, respecto de las algas, de la salicornia, del triguillo. A todo ello a veces pasamos y lo pisamos. Tal vez así, nos alimentemos mejor, y nos cueste menos.

Reflexión:

Podemos ya tener una respuesta a la pregunta con la que iniciamos las clases: ¿Es caro alimentarse bien?

Asumir la conducta alimentaria es un primer paso para analizar si “comemos bien o no”. En el sentido de saber si nuestra dieta es rica, si





contiene todos los nutrientes; si comemos poco de mucho, variado y de buena calidad.

También es importante saber que no todo lo mejor viene enlatado o envasado. Necesitamos saberlo porque entonces podremos elegirlo con conocimiento. Y conocer, muchas veces, hace que se compre menos.

La alimentación, el origen del alimento y la conducta asociada nos dirá cuán buena población tendremos en un futuro. Esperemos que sea la mejor.

BIBLIOGRAFÍA – FUENTES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- González, A. (2003). Valor nutricional de las malezas comestibles. *CIENCIA HOY, Vol. 13 (76)*, pp.40-47.
- Rapoport, E. (1998). Malezas comestibles. Hay yuyos y yuyos... *CIENCIA HOY, Vol. 9 (49)*, pp. 24 - 30.