



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

**Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional**

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**

**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**



**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

**TEMA:**

**INDAGAMOS SOBRE LOS NUTRIENTES DE ALGUNOS  
ALIMENTOS**

**PRESENTADO POR:**

**OSPINO ROSAS SILVIA EPIFANIA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**MIEMBROS DEL JURADO:**

**PRESIDENTE** : Dr. Poma Lagos Luis Alberto

**JURADO** : Mg. Sotelo Remuzgo, Noemí Rosario

**JURADO** : Dr. Suarez Reynoso, Carlos Alberto

**JURADO** : Dr Pancorbo Quispe, Víctor

**HUANCAYO- PERÚ**

**2022**



## **Resumen:**

El presente trabajo comprende una clase modelo del área Ciencia y Tecnología para estudiantes del IV ciclo para el 3<sup>er</sup> grado de educación primaria, que aborda el tema **INDAGAMOS SOBRE LOS NUTRIENTES DE ALGUNOS ALIMENTOS** y lograr la competencia **Explica El Mundo Físico Basándose En Conocimientos Sobre Los Seres Vivos, Materia y Energía, Biodiversidad, Tierra y Universo**, que tiene como propósito que los estudiantes expliquen por medio, de una exposición que nutrientes tienen algunos alimentos que consumen. Se hizo uso de las estrategias y procesos didácticos en el desarrollo de las clases y la aplicación de los instrumentos de evaluación (práctica calificada, rúbrica), concluyendo con los recursos que son los materiales trabajados durante la sesión.

## **Palabras Claves:**

Competencias, capacidad, indagación, explicamos, combinamos, dialogamos en equipo, evaluación.



## **abstract:**

The present work includes a model class of the science and technology area for fourth IV cycle students of the 3rd grade of primary education that deals with the subject, we inquire about the nutrients of some foods and achieve the competence explains the physical world based on knowledge about living beings, matter and energy biodiversity earth and universe whose purpose is for students to explain through an exhibition that nutrients have some foods that they consume, the strategies and didactic processes were used in the development of the class and the application of the instruments of rubric qualified practical evaluation concluding with the resources that are the didactic materials worked on in the learning experience.

## **keywords:**

Competencies, ability, inquiry, we explain, we combine, we talk as team, evaluation.



## **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

<b>1</b>	<b>Institución Educativa</b>	I.E. "Juan José Crespo y Castillo"
<b>2</b>	<b>Lugar</b>	Ambo – Huánuco
<b>3</b>	<b>Grado</b>	Tercer grado
<b>4</b>	<b>Edad promedio</b>	8 años
<b>5</b>	<b>Tiempo</b>	45 min
<b>6</b>	<b>Fecha</b>	27/10/2022
<b>7</b>	<b>Bachiller</b>	OSPINO ROSAS SILVIA EPIFANIA

### **II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:**

**INDAGAMOS SOBRE LOS NUTRIENTES DE ALGUNOS ALIMENTOS**

### **III. ESTRATEGIAS DIDACTICAS :**

<b>PROCESOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>TÉCNICAS Y/O ESTRATEGIAS</b>
➤ <b>MOTIVACIÓN</b>	➤ Video
➤ <b>EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS</b>	➤ Interrogantes y lluvia de ideas.
➤ <b>CONFLICTO COGNITIVO</b>	➤ Mediante preguntas.
➤ <b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	➤ Propósito de la clase. ➤ Desarrollo de los procesos didácticos y pedagógicos.
➤ <b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	➤ Hoja de lectura. ➤ Organizador de conocimiento.
➤ <b>EVALUACIÓN</b>	➤ Hoja de aplicación. ➤ Exposición.



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

**IV. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

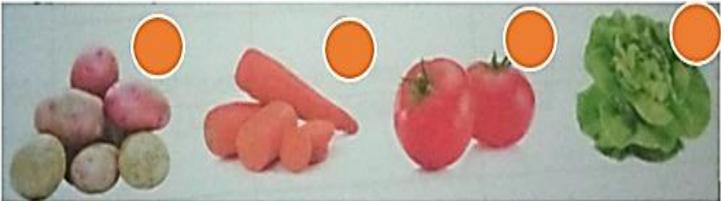
<b>Enfoque del área</b>	Indagación y alfabetización científica y tecnológica.				
<b>Nivel de estándar</b>	Explica, en base a evidencias documentadas con respaldo científico, las relaciones que establece entre: las fuentes de energía o sus manifestaciones con los tipos de cambio que producen en los materiales; entre las fuerzas con el movimiento de los cuerpos; la estructura de los sistemas vivos con sus funciones y su agrupación en especies; la radiación del sol con las zonas climáticas de la tierra y las adaptaciones de los seres vivos. Opina sobre los impactos de diversas tecnologías en la solución de problemas relacionados a necesidades y estilos de vida colectivas.				
<b>Área</b>	<b>Competencia</b>	<b>Capacidad</b>	<b>Desempeños</b>	<b>Evidencia de aprendizaje</b>	<b>Instrumento de evaluación</b>
<b>Ciencia y Tecnología</b>	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</li> <li>Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.</li> </ul>	Describe cómo el hábitat proporciona a los organismos recursos <b><u>(alimentos y nutrientes)</u></b> para satisfacer sus necesidades básicas.	Exposición describiendo los nutrientes que presentan algunos alimentos que consumen.  Desarrollo de la práctica calificada.	Rúbrica.
<b>Enfoques transversales</b>		<b>Valor</b>	<b>Actitudes</b>		<b>Acciones observables</b>
<b>Ambiental</b>		<b>Solidaridad planetaria y equidad intergeneracional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes participan con entusiasmo durante la clase.</li> <li>Colabora con sus compañeros al realizar su trabajo.</li> <li>Muestra interés por el tema desarrollado.</li> </ul>		Docentes y estudiantes  Participan activamente



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

**4.1. PROCESO DE APRENDIZAJE**

Momentos	Procesos pedagógicos Procesos didácticos	Estrategias y actividades	Medios y materiales didácticos	Temporalización
<b>INICIO</b>	<i>Motivación / Interés</i>	Se saluda a los estudiantes dándoles la bienvenida a la clase. Los estudiantes observan atentamente el video denominado “Alimentación saludable para niños”.	Video Laptop Multimedia	5’
	<i>Saberes Previos</i>	Los estudiantes responden a las siguientes interrogantes: Según el video: a) ¿Qué es la alimentación? b) ¿Qué obtenemos de la alimentación? c) ¿Cómo debe ser una alimentación saludable? d) En el proceso de digestión, ¿qué son absorbidos en el intestino? e) ¿Cuáles son los nutrientes?	Diapositivas. Laptop Multimedia Metaplanes	10’
	<i>Problematización</i>	Los estudiantes responden a la interrogante: si comemos una rica pachamanca, ¿qué nutrientes estarás consumiendo? Los estudiantes participan dando sus opiniones sobre los alimentos que hay en la “Pachamanca” y los posibles nutrientes que pueden tener.	Papelógrafo Plumones Diapositivas Laptop Multimedia	10’
	<i>Propósito y Organización</i>	Se les da a conocer el propósito de la clase: <b>Los estudiantes explicarán por medio de una exposición qué nutrientes contienen algunos alimentos que consumimos.</b> Elegimos los <b>acuerdos de convivencia</b> adecuadas para tenerlas en cuenta en esta sesión: - Levantar la mano para hablar. - Escuchar con atención cuando un compañero o compañera toma la palabra. - Respetar el tiempo designado para cada actividad. - Respetar a la docente y a sus compañeros.	Metaplan. Papelote Plumones Diapositivas Laptop Multimedia	5’

<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE COMPETENCIAS</b>	<p><b>Planteamiento del problema</b></p> <p>Los estudiantes observan la imagen atentamente de la siguiente situación: ANEXO 1</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Los estudiantes leen atentamente el siguiente texto sobre la situación: Félix y su familia han realizado la cosecha en su chacra. Su padre vendió sus productos a una gran empresa y para celebrar quiere agasajar a toda la familia, amigos y amigas con un gran plato de comida nutritiva. ¿Cuál escogerá?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué alimentos observan?</li> <li>• ¿Qué situación atraviesa la familia de Félix?</li> <li>• ¿De qué manera compartirá su alegría con sus familiares?</li> </ul> <p>Los estudiantes observan imágenes de la cosecha de la familia de Félix e identifican el alimento que le sirve para obtener mayor cantidad de energía.</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>2) Estos son los productos que cosechó Félix, ¿qué alimento nos sirve para obtener mayor cantidad de energía? Marca con X.</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Diapositivas Laptop Multimedia Imágenes Ficha de trabajo Lecturas con información confiable.</p>	20'
-------------------	--	--	---	-----



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

		<p>Los estudiantes forman 3 equipos de trabajo por medio de la dinámica “El barco se hunde”. La docente mencionará que los estudiantes pueden caminar por todo el salón, cuando la docente mencione: “El barco se hunde y solo sobrevivirán aquellos que se unan de 2 personas”; entonces, los estudiantes deben buscar una pareja para salvarse. Luego, se mencionará de 3 personas, 4 personas y finalmente, 5 personas para formar 3 equipos.</p> <p>Los estudiantes, por equipos, seleccionan la pregunta que mejor plantea el problema de indagación. <b>ANEXO 2</b></p> <p>a) ¿Qué alimentos produce la familia de feliz? b) ¿Qué plato nutritivo puede preparar la familia de feliz para agasajar a sus invitados? c) ¿De qué manera combinamos los alimentos para preparar un plato nutritivo?</p> <p><b><u>Planteamiento de la hipótesis</u></b> Los estudiantes dialogan y escriben una posible respuesta o hipótesis al problema de indagación. La docente llevará a los estudiantes a la siguiente hipótesis: (Debemos anotar en un papelote) anexo</p> <p><b>Podemos combinar los alimentos teniendo en cuenta los nutrientes como carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales que contienen para preparar un plato nutritivo.</b></p>		15'
--	--	---	--	-----



	<p><b><u>Elaboración de un plan de acción</u></b></p> <p>Los estudiantes, en equipos, elaboran un plan de acción con actividades que ayudan a responder el problema de indagación</p> <p><b><u>Elaboración del plan de acción.</u></b></p> <p>¿Qué actividades realizarán para responder el problema de indagación.</p> <p>Anótalas en el siguiente cuadro:</p>	10'														
	<table border="1"><thead><tr><th>actividad</th><th>responsable</th><th>Fecha probable</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	actividad	responsable	Fecha probable												
actividad	responsable	Fecha probable														

**Recojo de datos y análisis de resultados de fuentes experimentales**

Los estudiantes leen el texto “Nutrientes... ¿Qué son?, ¿Dónde están?, ¿Para qué sirven?”.

**ANEXO 3**

**Nutrientes... ¿Qué son?,  
¿Dónde están?, ¿Para  
qué sirven?**



**Día Mundial de la Salud** – *Los nutrientes son las sustancias químicas que contienen los alimentos que consumimos de los cuales obtenemos la energía necesaria para realizar todo tipo de función vital y tener una vida sana.*

Todo ser vivo debe desarrollar continuamente una increíble cantidad de funciones para mantenerse saludable. Esto se lleva a cabo en cada célula del organismo y representa un trabajo enorme, que requiere mucha energía. Como seres humanos, nuestro organismo obtiene esa energía necesaria de los nutrientes que están contenidos en los alimentos de cada día.

Los alimentos están constituidos por diferentes **tipos de nutrientes**: por un lado, están los carbohidratos, las proteínas y las grasas, que son los llamados “**macronutrientes**”, mientras que las vitaminas y los minerales son los denominados “**micronutrientes**”.

Es importante saber que no todos los nutrientes tienen la función de brindar energía. Por ejemplo, las proteínas sirven para formar nuevas células, enzimas, y proteínas. También, aportan al transporte de sustancias a través de la sangre, entre otras cuestiones.

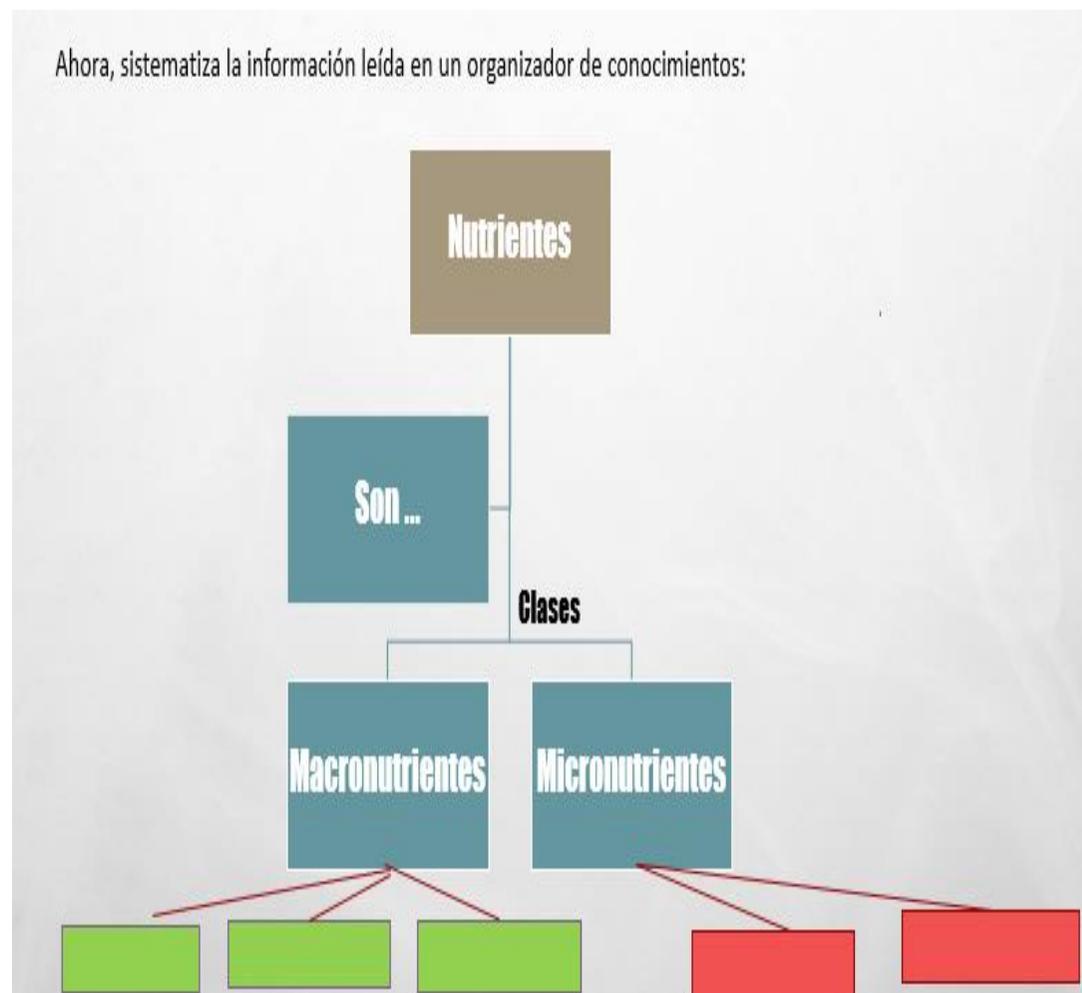
Por su parte, las vitaminas y minerales, a pesar de que se encuentran y utilizan en pequeña cantidad, cumplen muy variadas e importantísimas funciones como por ejemplo colaborar en los procesos de cicatrización y de regeneración de tejidos, ayudar en la inmunidad y en la formación de glóbulos rojos, etcétera. Es por estas razones que la alimentación sana debe ser lo suficientemente variada como para cubrir las necesidades de la mayor cantidad de nutrientes posible.

*Fuente: Grupo Gamma, red integrada de salud.*

<https://www.grupoqamma.com/>

Luego los estudiantes sistematizan la información leída en equipo y con la ayuda de la docente en un organizador de conocimientos. **ANEXO 4**

Ahora, sistematiza la información leída en un organizador de conocimientos:





**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

Los estudiantes leen información adicional.

**ANEXO 5**

**Grupo de alimentos básicos y sus nutrientes**



Nutriente	Función	Fuente
Hidratos de carbono o carbohidratos	Son nutrientes que aportan energía al cuerpo para que podamos hacer ejercicios o jugar. ¡Pero no todos son igual de sanos! Durante el proceso de digestión y absorción se transforman en glucosa, que es el <u>azúcar</u> que encontramos en la sangre.	Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, quinua, etc.). Lácteos (excepto quesos). Legumbres (lentejas, garbanzos, etc.), Tubérculos (papas, camote, yuca). Pan, fideos, miel, azúcar rubio o blanca, frutas. No saludables: caramelos, gaseosa, golosinas.
Grasas o lípidos	Las grasas también son llamadas lípidos, son nutrientes que nos aportan energía y ayudan en la absorción de ciertas vitaminas, por eso son fundamentales para nuestro organismo.	Aceites vegetales (aceite de oliva, aceite de coco, aceite de ajonjolí, etc.) Frutos secos (almendras, nuez, maní, etc.). Palta, mantequilla, grasa animal (panceta, tocino, manteca).
Proteínas	Son nutrientes que forman los tejidos de nuestro cuerpo, como, por ejemplo, los músculos y los huesos. Transportan vitaminas y refuerzan nuestro sistema inmune.	Lácteos (leche, yogur, quesos y derivados). Carnes (blancas y rojas). Pescado, huevo, frutos secos, legumbres, soya, etc.
Vitaminas y minerales	Son nutrientes que nos ayudan a estar sanos y a que nuestro cuerpo pueda cumplir con las funciones vitales.	Las frutas. Verduras y hortalizas. Los minerales están presentes en el agua y en otros alimentos como el hierro que está en la carne.
Agua	El agua es el principal componente de nuestro cuerpo. Es el medio donde se llevan a cabo todos los procesos metabólicos.	Agua, bebidas (zumos, refrescos), leche, caldos, cremas y purés, verduras y hortalizas, frutas.

Fuente: adaptado de Saint Joan de Déu- Barcelona, España.  
<https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/debut/grupos-alimentos-nutrientes>



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

	<p>Los equipos de trabajo desarrollan actividades para la mejor comprensión de los nutrientes en los alimentos a partir de la información brindada.</p>	20'
	<p><b><i>Estructuración del saber construido como respuesta al problema – contrastación de hipótesis.</i></b></p> <p>Los estudiantes con ayuda de la docente dan respuesta a la pregunta del problema de indagación haciendo la contrastación con la hipótesis que planteamos en un inicio.</p> <p><b><i>Evaluación y comunicación</i></b></p> <p>Los estudiantes, por equipos de trabajo, recuerdan el plato nutritivo “La pachamanca” que se habló en un inicio. En un cuadro identificarán los alimentos que hay en la pachamanca y que nutrientes contienen cada uno de ellos. Posteriormente, pasarán el cuadro en un papelote y pasará a exponer cada equipo de trabajo.</p> <p>Los estudiantes desarrollarán una práctica calificada <b>ANEXO 6</b> para conocer el nivel de aprendizaje. ¡Cuánto aprendí!</p> <p>Reciben una hoja de actividad de extensión <b>ANEXO 7</b> para ampliar sus conocimientos e investigación.</p>	30'



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

Evaluación	Los estudiantes reflexionan por medio de las interrogantes de autoevaluación y metacognición: <p style="text-align: center;">Autoevaluación <b>ANEXO 8</b></p>	Ficha de autoevaluación y Meta cognición	10'		
	<b>Reviso lo aprendido</b>			<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
	Identifiqué la pregunta al problema de indagación.				
	Formulé la hipótesis.				
	Cumplí el plan de acción.				
	Recogí datos y leí información sistematizándola en un organizador de conocimiento.				
	Contrasté la hipótesis y construí la nueva respuesta.				
	Describí los alimentos de los platos nutritivos y sus nutrientes.				
Metacognición					
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué aprendieron sobre los realizado?</li><li>• ¿Cómo lo aprendí?</li><li>• ¿Para qué aprendí?</li><li>• ¿Me servirá para mi vida diaria? ¿En qué situaciones?</li><li>• ¿Qué dificultades tuve?</li><li>• ¿Cumplí con los acuerdos de convivencia?</li></ul>					
Felicitamos a los estudiantes por su esfuerzo y por cumplir los acuerdos tomados al inicio de la sesión.					
Invitamos a compartir lo realizado con su familia.					



**VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?	A plantear hipótesis
¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?	A dar respuesta al problema de indignación
¿Qué aprendizaje debo reforzar en la siguiente sesión?	A elaborar un plan de acción
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron hoy?	La lectura de los nutrientes y la hoja con información adicional



## **VII. RESUMEN CIENTÍFICO**

### **NUTRIENTES**

Los nutrientes son las sustancias químicas que contienen los alimentos que consumimos m de los cuales obtenemos la energía necesaria para realizar todo tipo de función vital y tener una vida sana.

Todo ser vivo debe desarrollar continuamente una increíble cantidad de funciones para mantenerse saludable esto se lleva a cabo en cada célula del organismo y representa un trabajo enorme que requiere mucha energía como seres humanos, nuestro organismo obtiene esa energía necesaria de los nutrientes que están contenidos en los alimentos de cada día.

Los alimentos están constituidos por diferentes tipos de nutrientes por un lado están los carbohidratos, las proteínas y las grasas, que son los llamados **macronutrientes** mientras que las vitaminas y los minerales son los denominados **micronutrientes**.

Es importante saber que no todos los nutrientes tienen la función de brindar energía por ejemplo las proteínas sirven para formar nuevas células, enzimas y proteínas, también aportan el transporte de sustancias a través de la sangre, entre otras funciones

Por su parte, las vitaminas y minerales, a pesar de que se encuentran y utilizan en pequeña cantidad cumplen muy variadas e importantísimas funciones como por ejemplo colaborar en los procesos de cicatrización y de regeneración de tejidos, ayudar en la inmunidad y en la formación de glóbulos rojos ,etcétera. Es por estas razones que la alimentación sana debe ser lo suficientemente variada como para cubrir las necesidades de la mayor cantidad de nutrientes posible



### VIII. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

#### RÚBRICA

I inicio (C)	II proceso (B)	III logro previsto (A)	IV logro destacado (AD)
<p><b>No:</b></p> <p>Describe cómo el hábitat proporciona a los organismos recursos <b>(alimentos y nutrientes)</b> para satisfacer sus necesidades básicas.</p>	<p><b>Con dificultad:</b></p> <p>Describe cómo el hábitat proporciona a los organismos recursos <b>(alimentos y nutrientes)</b> para satisfacer sus necesidades básicas.</p>	<p><b>Con facilidad:</b></p> <p>Describe cómo el hábitat proporciona a los organismos recursos <b>(alimentos y nutrientes)</b> para satisfacer sus necesidades básicas.</p>	<p><b>Con facilidad y en un tiempo previsto:</b></p> <p>Describe cómo el hábitat proporciona a los organismos recursos <b>(alimentos y nutrientes)</b> para satisfacer sus necesidades básicas.</p>

TERCER GRADO		Inicio	Proceso	Logro	Logro destacado
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	I	II	III	IV
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					



## **IX. REFERENCIA BIBLIOGRÁFIA**

➤ **PARA EL DOCENTE:**

- La guía de estrategias del área de Ciencia y Tecnología Rutas del Aprendizaje

<http://www.minedu.gob.pe/DeInteres/pdf/documentos-primaria-ciencia-y-tecnología-iv.pdf>

- Curriculum Nacional de Educación Básica

Regular.<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-básica.pdf>

- Rossel Nuñez Gaby Ciencias Lima –Perú

Editorial Arca de Papel 2020

- Orientaciones para la Enseñanza del Área Curricular de Ciencia y Tecnología

Editorial Ministerio de Educación -2018.

➤ **PARA EL DISCENTE:**

- Ciencia y Tecnología 3 Mi cuaderno de Autoaprendizaje . Lima –Perú: Minedu

2019.

- Ciencia y Tecnología 3 Lima –Perú Editorial Santillana 2020.

- Cuaderno de Trabajo de Ciencia y Tecnología 3 Lima\_ Perú Editorial Minedu 2

---

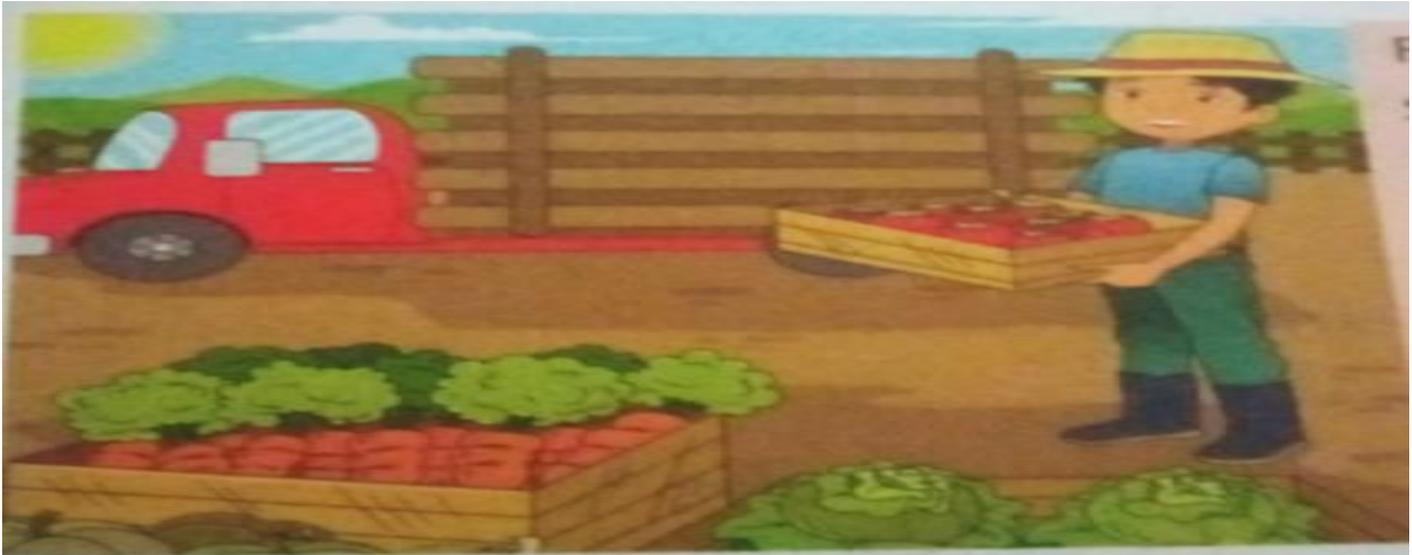
OSPINO ROSAS SILVIA EPIFANIA

Bachiller



# ANEXOS

## ANEXO 01



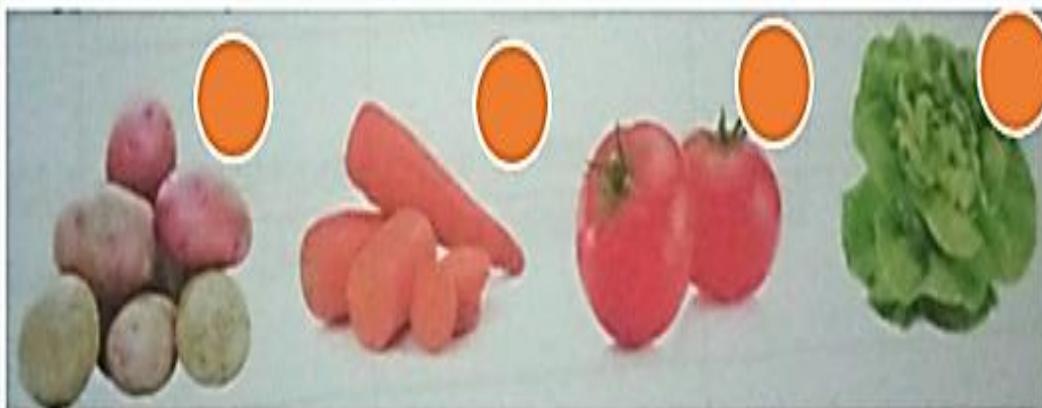
Félix y su familia han realizado la cosecha en su chacra. Su padre vendió sus productos a una gran empresa y para celebrar quiere agasajar a toda la familia, amigos y amigas con un gran plato de comida nutritiva. ¿Cuál escogerá?

Responder oralmente a las siguientes interrogantes

- **¿Qué alimentos observan?**
- **¿Qué situación atraviesa la familia de Félix?**
- **¿De qué manera compartirá su alegría con sus familiares?**

Los estudiantes observan imágenes de la cosecha de la familia de Félix

2) Estos son los productos que cosechó Félix, ¿qué alimento nos sirve para obtener mayor cantidad de energía? Marca con X.





**ANEXO 02**

**Seleccionamos la pregunta que mejor plantea al problema de indagación y la encerramos**

- a) ¿qué alimentos produce la familia de Félix?
- b) ¿Qué plato nutritivo puede preparar la familia de Félix?
- c) ¿Dé que manera combinamos los alimentos para preparar un plato nutritivo?

Dialogamos y escribimos una posible respuesta o hipótesis al problema de indagación.


**Elaboración del plan de acción.**

¿Qué actividades realizaran para responder al problema de indagación.

Anótalas en el siguiente cuadro:

actividad	responsable	Fecha probable

### **ANEXO 3**

## **NUTRIENTES ¿QU'É SON? ¿DÓNDE ESTÁN? ¿PARA QUÉ SIRVEN?**



Los nutrientes son las sustancias químicas que contienen los alimentos que tienen una función vital y tener una vida sana.

Todo ser vivo debe desarrollar continuamente una increíble cantidad de funciones para mantenerse saludable esto se lleva a cabo en cada célula del organismo y representa un trabajo enorme que requiere mucha energía como seres humanos, nuestro organismo obtiene esa energía necesaria de los nutrientes que están contenidos en los alimentos de cada día.

Los alimentos están constituidos por diferentes tipos de nutrientes por un lado están los carbohidratos, las proteínas y las grasas, que son los llamados **macronutrientes** mientras que las vitaminas y los minerales son los denominados **micronutrientes**.

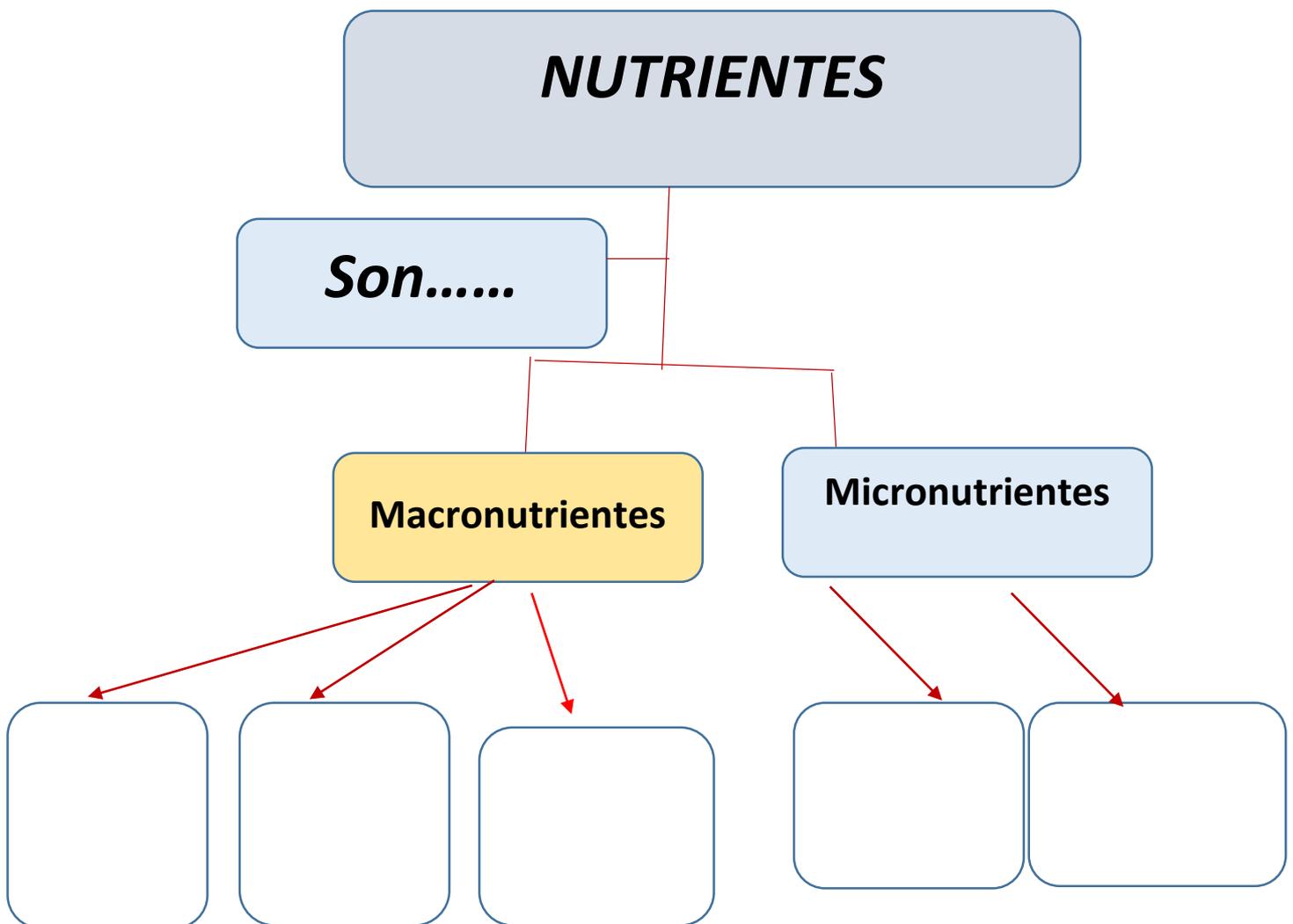
Es importante saber que no todos los nutrientes tienen la función de brindar energía por ejemplo las proteínas sirven para formar nuevas células, enzimas y proteínas, también aportan el transporte de sustancias a través de la sangre, entre otras funciones

Por su parte, las vitaminas y minerales, a pesar de que se encuentran y utilizan en pequeña cantidad cumplen muy variadas e importantísimas funciones como por

ejemplo colaborar en los procesos de cicatrización y de regeneración de tejidos, ayudar en la inmunidad y en la formación de glóbulos rojos ,etcétera.

## ANEXO 4

Ahora sintetiza en un organizador de conocimiento



## (ANEXO 05)



### Grupo de alimentos básicos y sus nutrientes

Nutriente	Función	Fuente
Hidratos de carbono o carbohidratos	Son nutrientes que aportan energía al cuerpo para que podamos hacer ejercicios o jugar. ¡Pero no todos son igual de sanos! Durante el proceso de digestión y absorción se transforman en glucosa, que es el <u>azúcar</u> que encontramos en la sangre.	Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, quinua, etc.). Lácteos (excepto quesos). Legumbres (lentejas, garbanzos, etc.), Tubérculos (papas, camote, yuca). Pan, fideos, miel, azúcar rubio o blanca, frutas. No saludables: caramelos, gaseosa, golosinas.
Grasas o lípidos	Las grasas también son llamadas lípidos, son nutrientes que nos aportan energía y ayudan en la absorción de ciertas vitaminas, por eso son fundamentales para nuestro organismo.	Aceites vegetales (aceite de oliva, aceite de coco, aceite de ajonjolí, etc.) Frutos secos (almendras, nuez, maní, etc.). Palta, mantequilla, grasa animal (panceta, tocino, manteca).
Proteínas	Son nutrientes que forman los tejidos de nuestro cuerpo, como, por ejemplo, los músculos y los huesos. Transportan vitaminas y refuerzan nuestro sistema inmune.	Lácteos (leche, yogur, quesos y derivados). Carnes (blancas y rojas). Pescado, huevo, frutos secos, legumbres, soya, etc.
Vitaminas y minerales	Son nutrientes que nos ayudan a estar sanos y a que nuestro cuerpo pueda cumplir con las funciones vitales.	Las frutas. Verduras y hortalizas. Los minerales están presentes en el agua y en otros alimentos como el hierro que está en la carne.
Agua	El agua es el principal componente de nuestro cuerpo. Es el medio donde se llevan a cabo todos los procesos metabólicos.	Agua, bebidas (zumos, refrescos), leche, caldos, cremas y purés, verduras y hortalizas, frutas.

**ANEXO 6**  
**PRÁCTICA CALIFICADA**

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

N° de orden: \_\_\_\_\_

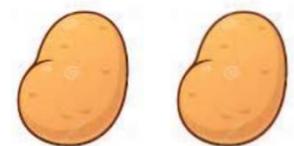
Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**I) Escribe (V) si es verdadero o (F) si es falso en los paréntesis:**

- a) Los nutrientes son las sustancias químicas que contienen los alimentos. (\_\_\_)
- b) Existen tres tipos de nutrientes: micronutrientes, macronutrientes y paronutrientes. (\_\_\_)
- c) Los macronutrientes son los carbohidratos, proteínas y grasas. (\_\_\_)
- d) Los micronutrientes son las vitaminas y minerales. (\_\_\_)

II) Noemí es una madre de familia que quiere que su hijo Pablo de 8 años se alimente saludablemente; por eso, ella envía a su hijito alimentos nutritivos en la lonchera para la escuela. Escribe que nutrientes tienen los alimentos de esa lonchera saludable:

Alimentos de la lonchera	Nutriente
Huevo	
Papa	
Ensalada de lechuga	
Manzana	





**ANEXO 7**

**ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN**

Responde:

- a) Investiga sobre un plato nutritivo típico de tu localidad. Identifica los alimentos y los nutrientes que contiene cada alimento. Completa el cuadro.

EL PLATO NUTRITIVO TÍPICO DE MI LOCALIDAD ES:

\_\_\_\_\_

Alimentos	Nutrientes

- b) Escribe un lema que incentive al consumo de alimentos saludables y nutritivos. Difúndelo de las redes sociales de la escuela con ayuda de tu profesora.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ANEXO 8

Nombres y apellidos:

---

**Autoevaluación**

Marca con una X según corresponda:

Reviso lo aprendido	SÍ	NO
Identifiqué la pregunta al problema de indagación.		
Formulé la hipótesis.		
Cumplí el plan de acción.		
Recogí datos y leí información sistematizándola en un organizador de conocimiento.		
Contrasté la hipótesis y construí la nueva respuesta.		
Describí los alimentos de los platos nutritivos y sus nutrientes.		

**METACOGNICIÓN**

- ¿Qué aprendieron sobre lo realizado?

---

---

- ¿Cómo lo aprendí?

---

---

- ¿Para qué aprendí?

---

---

- ¿Me servirá para mi vida diaria? ¿En qué situaciones?

---

---

- ¿Qué dificultades tuve?

---

---

- ¿Cumplí con los acuerdos de convivencia?

---



***UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES***  
***FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS***

---