|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **4** | **Grado** | **4°** | **Campo** | De lo humano y lo comunitario |
| **Ejes articuladores** |    |
| **Proyecto** | **Comer bien, vivir bien** | **Escenario** | Comunitario.Páginas 312 a la 325 |
| Orientar a las personas de su comunidad sobre los alimentos que pueden consumir para alimentarse sanamente y organizar un Servicio de atención a la salud nutricional comunitaria. |
| **Campo** | **Contenidos** | **Proceso de desarrollo de aprendizajes** |
|  | Hábitos saludables, para promover el bienestar en los seres vivos. | Analiza las características de una alimentación saludable, para diseñar estrategias que mejoren sus hábitos alimentarios en el contexto escolar. Realiza prácticas de hidratación saludable para promover prácticas de alimentación, vinculadas con la salud en su escuela y comunidad. |
|  | Alimentación saludable, con base en el Plato del Bien Comer, así como prácticas culturales y la toma de decisiones encaminadas a favorecer la salud y el medio ambiente y la economía familiar. | Indaga y describe los nutrimentos que proporcionan los alimentos que consume e identifica los que necesita incluir en su alimentación, así como los beneficios para su salud y para realizar sus actividades diarias. |
| Estudio de los números. | A partir de situaciones vinculadas a diferentes contextos, representa, interpreta, lee, escribe y ordena números decimales hasta centésimos en notación decimal y con letras apoyándose en modelos gráficos; comprende la equivalencia entre decimos, centésimos y la unidad. |
| **Metodología** | Aprendizaje Servicio (AS) | **Tiempo de aplicación** | Se sugiere dos semanas |
| **DESARROLLO DEL PROYECTO** |
| **Etapa #1. Punto de partida** | **Recursos e implicaciones** |
| * Discutir en plenaria la siguiente cuestión: ¿cómo se relaciona la salud con una alimentación saludable?
* Observar de forma individual la imagen de la *página 312 del libro Proyectos Comunitarios*, en la que se muestran varios puestos de comida en un mercado y personas consumiendo en ellos.
* Pedir que, con relación con la imagen observada, contesten las preguntas de la *página 313 del libro Proyectos Comunitarios,* si consideran el espacio insuficiente realizar la actividad en el cuaderno.
1. ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de las personas de tu comunidad?
2. ¿Cómo seleccionan los alimentos y bebidas en tu localidad?
3. ¿Es equitativo el acceso al agua potable para todas las personas de tu comunidad?
4. ¿Crees que es adecuado el estado de los servicios de alimentación en tu localidad?
* Compartir las respuestas en plenaria para obtener algunas conclusiones sobre los hábitos alimenticios de su comunidad.
* De manera individual, y a partir de las respuestas a las preguntas que se comentaron, escribir en su cuaderno una historia cuyo título sea “La alimentación en mi comunidad”, en la cual deben plantear si la gente de su comunidad se alimenta sanamente o no.
* Compartir sus historias y discutir las consecuencias que conozcan de una inadecuada alimentación, por ejemplo, el sobrepeso.
* Leer por turnos y en voz alta, las *páginas 236 a la 239 del libro Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia*, en las que se aborda el tema de la diabetes, el sobrepeso y la obesidad.
* Resolver de forma individual el ejercicio “Alimentación inadecuada y los problemas de salud”, en la que identifican los conceptos de sobrepeso, obesidad, diabetes, causas y consecuencias, así como formas de tratar dichas condiciones. (Anexo al final del documento)
* Escribir en el cuaderno una reflexión que complemente su historia de “La alimentación en mi comunidad”, tomando en cuenta los siguientes temas:
1. Una mala alimentación puede acarrear enfermedades.
2. Prevención del sobrepeso, obesidad o diabetes en la familia.
3. Características del sobrepeso, la obesidad y la diabetes.
* Discutir el hecho de que una mala alimentación, a veces, es el resultado de una forma inadecuada de actuar y convivir con la naturaleza.

**PAUTA DE EVALUACIÓN:*** Analiza las causas y consecuencias de una alimentación inadecuada.

**TAREA:**-Preguntar a familiares lo siguiente y anotar las respuestas en su cuaderno:1. ¿Qué comen?, ¿cuánta agua toman al día?
2. ¿Saben si les nutro lo que comen?
3. ¿Hay alguien con sobrepeso u obesidad en la familia?
4. ¿Hay alguien con diabetes?, ¿desde cuándo?

-Investigar las recomendaciones de cantidades y tipos de bebidas que debemos consumir para mantenernos correctamente hidratados.  | -Libro Proyectos Comunitarios.-Libro Proyectos Comunitarios.-Cuaderno. -Cuaderno. -Libro Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia. -Ejercicio “Alimentación inadecuada y los problemas de salud”.-Cuaderno.-Cuaderno.  |
| **Etapa #2. Lo que sé y lo que quiero saber** | **Recursos e implicaciones** |
| * Compartir en plenaria, las respuestas que obtuvieron en las preguntas que hicieron de tarea y los resultados de su investigación acerca de cómo mantenernos hidratados.
* Explicar que el consumo de agua simple potable es parte de los hábitos que se deben incluir en una alimentación saludable.
* Reflexionar sobre la alimentación y salud de su familia, responder las siguientes preguntas en su cuaderno:
1. ¿Piensas que la salud de tu familia es la ideal?
2. ¿Consideras que su salud podría mejorar?, ¿cómo?
* Comentar la siguiente información a las y los estudiantes:
* *Para identificar diferentes tipos de sobrepeso y obesidad, es necesario conocer el índice de masa corporal (IMC). Aprender a calcularlo te permitirá prevenir algún riesgo en la salud de tu familia y de los integrantes de tu comunidad.*
* Preguntar al grupo si habían escuchado acerca del IMC, enseguida y en comunidad, leer la información de la *página 315 del libro Proyectos Comunitarios,* en la cual se explica cómo se calcula el índice de masa corporal.
* Cuestionar a las y los estudiantes acerca de cómo se leen los números de la tabla del IMC, por ejemplo: 13.7, 16.4 o 18.5, ¿cómo se llaman los números después de ese punto?
* Realizar el ejercicio “Los números después del punto”, en el cual identifican qué son los números decimales y sus equivalencias. (Anexo al final del documento)

**PAUTA DE EVALUACIÓN:*** Representa los números decimales hasta centésimos, apoyándose en modelos gráficos para identificarlos como parte de un entero.

**TAREA:**Calcular el IMC de los adultos de su familia y anotar los resultados en su cuaderno en una tabla como la siguiente:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Familiar | Peso | Estatura | IMC |
|  |  |  |  |

* Compartir los resultados obtenidos de su tarea, y su experiencia al calcular el IMC, ¿fue fácil o difícil?, ¿sus familiares adultos tenían los datos de su peso y estatura?
* Pedir a las y los alumnos que respondan en su cuaderno las siguientes preguntas:
* ¿Qué información se puede obtener a partir de los resultados?
* ¿Alguien de tu familia presenta un IMC elevado?
* ¿Por qué consideras que tu nutrición es adecuada o no lo es?
* Resolver individualmente el ejercicio de “Décimos y centésimos” en el cual escriben con letra y número cantidades con punto decimal. (Anexo al final del documento)
* Organizados en pequeñas comunidades, solicitar que compartan el IMC de sus familiares, hacer una lista en el cuaderno escribiéndolos con número y letra.

**PAUTA DE EVALUACIÓN:*** Lee y escribe números decimales hasta centésimos para expresar el IMC de una persona.
* Cuestionar a las y los alumnos: ¿Por qué es importante mantener una alimentación saludable para tener un IMC adecuado?
* Pedir a las y los estudiantes que, completen en su cuaderno la siguiente tabla con los alimentos que consumen, si no recuerden algún grupo de alimentos, puede guiarse con los ejemplos de la *página 316 del libro Proyectos Comunitarios*:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Frutas y verduras | Cereales y tubérculos | Leguminosas y alimentos de origen animal | Azucares, grasas, aceite y sal |
|  |  |  |  |

* Leer y reflexionar sobre la siguiente recomendación que está en la *página 316 del libro Proyectos Comunitarios:*
* *Para una buena alimentación, se recomienda que se consuma más frutas y verduras; ingerir con moderación cereales y tubérculos, leguminosas y productos de origen animal, además de que es recomendable que la ingesta de alimentos con exceso de azúcar, grasa, aceite y sal sea mínima.*
* Pedir a las y los alumnos que realicen el ejercicio “Los nutrientes de los alimentos” en el que identifican el tipo de aporte nutricional proporcionado por los distintos grupos alimenticios. (Anexo al final del documento)
* Contestar las siguientes preguntas en el cuaderno, tomando en cuenta la información de la lista de alimentos que hicieron, y las recomendaciones de las cantidades:
1. ¿La calidad nutricional de lo que comes es buena o mala?
2. ¿Cómo puedes saber que tu comida tiene exceso de grasas y azúcares?
3. ¿Cómo verificas que estás consumiendo la comida adecuada y en las proporciones necesarias?
4. ¿Cuál es el origen del sobrepeso y la obesidad?
* Organizar pequeñas comunidades para que juntos dialoguen en torno a las siguientes preguntas:
1. ¿Cómo puedes saber que tu familia tiene una buena alimentación?
2. ¿Cómo reconoces si es adecuado el estado de salud de tu comunidad?
* Solicitar al grupo que compartan en plenaria sus respuestas y comentar sobre cómo la toma de decisiones enfocadas en mejorar la alimentación y la hidratación, promueven la responsabilidad de la salud familiar, así como la de los miembros de una comunidad.
* Cuestionar al alumnado sobre si conocen alimentos propios de su comunidad que se consideren valiosos por sus aportes a la salud.
* Mencionar el ejemplo del maíz que para los mexicanos es un cereal propio de nuestras regiones, pero siempre en medida y sin procesarlo en aceites poco saludables.
* Solicitar a las y los estudiantes leer en silencio los siguientes textos sobre dos alimentos típicos de la alimentación mexicana, que son reconocidos mundialmente por sus propiedades saludables:
* El nopal: el corazón de México en la *página 50 a la 53 del libro Múltiples Lenguajes.*
* Aguacate, de México para el mundo de la *página 101 a la 105 del libro Múltiples Lenguajes*.
* Comentar en grupo el contenido de las lecturas y enseguida responder de manera individual los ejercicios **“El nopal: el corazón de México” y “Aguacate, de México para el mundo”, incluidos en el Cuadernillo Lector** que se podrá adquirir en nuestra página web desde el siguiente enlace:

<https://lainitas.com.mx/primaria/ML4.html> * Indicar que realicen el ejercicio “Los alimentos saludables de México”, en el que identifican alimentos saludables propios de nuestro país como el aguacate, el nopal, el maíz, entre otros de su comunidad. (Anexo al final del documento)

**PAUTA DE EVALUACIÓN:*** Identifica los nutrientes esenciales para el organismo y los tipos de alimento que los contienen.
* Reconoce el grupo alimenticio al cual pertenecen los alimentos que consume diariamente y las cantidades adecuadas que deben consumir de cada uno.

**TAREA:** Por equipos llevar a clase los siguientes materiales: hojas blancas, papel bond o cartulina, colores, plumones e imágenes relacionadas con los temas que se han visto en el proyecto.  |  -Cuaderno.-Libro Proyectos Comunitarios.-Ejercicio “Los números después del punto”.-Cuaderno.-Regla-Ejercicio “Décimos y centésimos”.-Cuaderno. -Cuaderno. -Libro Proyectos Comunitarios. -Libro Proyectos Comunitarios. -Ejercicio “Los nutrientes de los alimentos”.-Cuaderno.-Guiar el diálogo. -Libro Múltiples Lenguajes. -Cuadernillo Lector.-Ejercicio “Los alimentos saludables de México”. |
| **Etapa #3. Organicemos las actividades** | **Recursos e implicaciones** |
| * Solicitar que se organicen en pequeñas comunidades y tomando en cuenta lo aprendido durante este proyecto, redacten en el cuaderno un breve texto sobre la alimentación de su familia, la de su comunidad y la propia.
* Escribir propuestas para mantener un IMC adecuado e incluir la información que han aprendido, así como los registros de IMC que realizaron las y los alumnos.
* Compartir en plenaria su texto, y cuestionar a los y las estudiantes acerca de los hábitos que nos ayudan a mantener una alimentación adecuada para estar sanos.
* Pedir que realicen de forma individual el ejercicio “Hábitos para una vida saludable”, en el cual dibujan y escriben prácticas para mejorar la alimentación y evitar enfermedades. (Anexo al final del documento)
* Indicar que con el material que trajeron de tarea, diseñen y elaboren algún recurso (folleto, periódico mural o carteles) para comunicar a sus familias, comunidad local y escolar, lo siguiente:
1. Conclusiones sobre el estado nutricional de ellos mismos, de las familias y de la comunidad local y escolar.
2. Propuestas para mejorar el estado nutricional de su familia y la comunidad local y escolar.

**PAUTA DE EVALUACIÓN:*** Identifica hábitos que le permiten tener una alimentación saludable y los comparte con su comunidad mediante un portador de textos como folletos, murales o carteles.
* Leer y comentar con el grupo la información de la *página 319 del libro Proyectos Comunitarios*, sobre la importancia de comunicar las propuestas de solución al problema nutrimental que existe en su comunidad y para lo cual van a diseñar un Servicio de atención a la salud nutricional comunitaria, con el fin de mejorar su salud.
* Orientar al grupo para que, en plenaria seleccionen los espacios públicos más adecuados para colocar los recursos que elaboraron (folleto, periódico mural o cártel) con el fin de informar a la comunidad sobre su estado de salud y nutricional.
* Apoyar a las y los alumnos a organizar una asamblea comunitaria con el objetivo de compartir las conclusiones, reflexiones y propuestas para mejorar la salud alimenticia, tomar en cuenta los siguientes aspectos:
* Invitar a familiares y vecinos.
* Elegir el día y el espacio idóneo para recibir a las madres y los padres de familia, así como a las autoridades de la comunidad y otras personas interesadas en participar.
* Revisar los recursos que se tienen en la escuela para utilizarlos de manera creativa (mobiliario, micrófonos) en la asamblea.
* Establecer la distribución de responsabilidades entre hombres y mujeres por igual: quienes recibirán a las personas, quienes presentarán los materiales que elaboraron, quienes las atenderán para calcular su IMC.
* Fijar un horario específico para recibir a las personas que soliciten el Servicio de atención a la salud nutricional comunitaria.
* Destinar un espacio para pegar los recursos que elaboraron anteriormente con sus conclusiones y propuestas sobre la salud nutricional en su comunidad (cartel, folleto, periódico mural), para que estén al alcance todos los asistentes.
* Conseguir una báscula y algún sistema para medir la estura, para poder sacar el índice de masa corporal de las personas que asistan.
* Pedir a las niñas y niños que anoten en el cuaderno los acuerdos a los que llegaron y las responsabilidades o deberes que les tocaron.
* Apoyar al grupo para que, en comunidad, preparen una guía de atención como el ejemplo de la *página 320 del libro Proyectos Comunitarios.*

|  |
| --- |
| Guía de recepción y atención personalizada |
| Nombre:  | Edad:  | Estatura: | Peso:  |
| Entrevista  |  |
| Cálculo del índice de masa corporal (IMC). |  |
| Análisis sobre la descripción oral o sobre la comida que suele consumir la persona. |  |
| Explicación de los pros y contras del tipo de alimentación. |  |
| Toma de acuerdos sobre los cambios que necesita realizar la persona.  |  |

* Hacer copias fotostáticas o a mano del formato anterior, para repartirlas el día del servicio.

**PAUTA DE EVALUACIÓN:*** Diseña y organiza una estrategia para promover prácticas y hábitos de alimentación saludable en su comunidad, a través de un servicio de atención a la salud nutricional.
 | -Cuaderno. -Ejercicio “Hábitos para una vida saludable”.-Cartulina, hojas blancas o papel bond, colores o plumones e imágenes. -Libro Proyectos Comunitarios. -Recursos elaborados por los equipos.-Solicitar permisos de la autoridad escolar para invitar a personas de la comunidad y usar los espacios del plantel. -Cuaderno. -Libro Proyectos Comunitarios. -Hojas blancas o fotocopiadora. |
| **Etapa #4. Creatividad en marcha** | **Recursos e implicaciones** |
| * Apoyar a las y los estudiantes para implementar la asamblea comunitaria; en comunidad, adecuar el espacio elegido con el mobiliario y los materiales como la báscula, el instrumento para medir la estatura y los formatos que van a llenar los asistentes.
* Indicar que sigan los siguientes pasos para conducir el servicio:
1. Colocarse todo el grupo frente a los invitados. Agradecer la asistencia y puntualidad. Presentarse como grupo y sonreír.
2. Mencionar el objetivo de la actividad (informen sobre las problemáticas alimenticias de la comunidad).
3. Exponer los recursos que hayan desarrollado (presentaciones electrónicas, cartel, periódico mural), con el siguiente orden:
* Dar a conocer las conclusiones sobre el estado nutricional de las familias y comunidad, así como el valor nutricional de lo que comen.
* Solicitar al termino, que los participantes expresen sus comentarios y anotar en su cuaderno las ideas generales.
* Después de escuchar a los asistentes, invitarlos a evitar la comida que enferma y promover el consumo de los alimentos de la localidad que son buenos para la salud. Recordarles que es saludable tomar dos litros de agua simple al día.
* Proponer a los asistentes participar en el servicio, donde se calculará su IMC y se les harán recomendaciones sobre la sana alimentación.
* Prestar el Servicio de atención a la salud nutricional comunitaria. Seguir estas recomendaciones:
1. Procurar mantener una vestimenta y actitud formales.
2. Ponerse un identificador con su nombre en un lugar visible.
3. Recibir a las personas que han solicitado el servicio e invitarlas a sentarse en una sala de espera.
4. Repartir fichas de turno.
5. Proporcionar de ser posible, un identificador a las personas para llamarlas por su nombre.
6. Pedir a los participantes que anoten su nombre, edad, peso y estatura en la ficha de la Guía de recepción y atención personalizada.
* Preparar una comisión de alumnos que les indique a las personas a qué consultorio pasar y cuando sea su turno, acompañarlas hasta el lugar donde se dará el servicio, de forma individual.
* Indicar a las y los estudiantes que cuando el participante esté en la consulta individual, realicen lo siguiente:
1. Recibir a los participantes en los consultorios y pedir que comenten sobre el tipo de comida que consumen.
2. Plantear durante la entrevista estas preguntas:
* ¿Cuántas veces come al día y qué alimentos consume?
* ¿Qué cantidad de agua bebe diariamente?
* ¿Qué tipo de actividad física realiza a diario?
1. Después de tener esta información, calcular el IMC del participante y lo que sugieren sus resultados (peso bajo, normal, sobrepeso, obesidad y riesgo de diabetes).
2. Comentar a la persona si el tipo de comida que consume es saludable o no.
3. Completar la guía de recepción y atención personalizada y entréguensela a la persona.
* Hacer recomendaciones, indicaciones y acuerdos para mejorar su alimentación; siguiendo el formato de la *página 324 del libro Proyectos Comunitarios:*

|  |
| --- |
| Coma cinco veces al día (desayuno-colación-comida-colación-cena) lo siguiente: |
| Frutas y verduras (lechuga, jitomate, brócoli, zanahoria,manzana, naranja, plátano, papaya) | Cereales y tubérculos (pan, tortilla, arroz, elote, papa). | Leguminosas (frijoles, habas,lentejas) y alimentos de origenanimal (huevo, pollo, pescado) |
| Comer altas cantidades | Comer cantidades regulares | Comer pocas cantidades |
| Evite el exceso de azúcar, grasas, aceites y sal |

* Agradecer a la persona su participación y acompañarla hasta la salida. Mantener siempre un trato atento, cordial y respetuoso.
* Prestar el servicio por lo menos en dos jornadas.

**PAUTA DE EVALUACIÓN:*** Promueve una estrategia para mejorar los hábitos alimenticios en su comunidad, al brindar un servicio de atención a la salud nutricional.
 | -Recursos que elaboraron.-Báscula, cinta métrica, mobiliario, copias de los formatos. -Cuaderno.-Identificadores con su nombre. -Fichas de cartón. -Copias de los formatos.-Copias de la tabla de recomendaciones.-Libro Proyectos Comunitarios. |
| **Etapa #5. Compartimos y evaluamos lo aprendido** | **Recursos e implicaciones** |
| * Dialogar en asamblea sobre las acciones realizadas, guiarse con las siguientes preguntas:
* ¿Qué lograron identificar sobre el estado de salud y alimentación de la comunidad?
* ¿Cuáles creen que fueron los acuerdos más significativos que establecieron las personas que asistieron al servicio?
* ¿Cómo se sintieron durante todo el proyecto?
* ¿Qué pueden mejorar en él?
* ¿Cómo cambió su forma de sentir, pensar y actuar sobre el tema de la alimentación?
* ¿Qué cambios se lograron sobre la alimentación y el consumo de agua?
* Pedir que escriban en su cuaderno una narración sobre la experiencia de llevar a cabo el servicio.
* Indicar que intercambien en pequeñas comunidades sus narraciones para revisar su ortografía, coherencia y claridad.
* Solicitar que pasen a hojas blancas sus narraciones y publicarlas en un espacio fuera de la escuela (entrada de la escuela, comercios, delegaciones o ayuntamientos), para que los padres de familia, autoridades y maestros puedan leerlos.
* Solicitar a los asistentes al servicio que después de una semana escriban en hojas blancas sus opiniones sobre lo siguiente:
1. ¿Qué cambios han tenido en su forma de comer y beber agua?
2. ¿Qué aspectos del proyecto son benéficos y cuáles pueden mejorar?
* Hacer la petición a los asistentes para que las opiniones se entreguen por escrito, con esto se sabrá:
1. Qué cambios se lograron.
2. Qué es necesario mejorar para futuros proyectos.
3. Si se está mejorando la salud de la comunidad.
4. Si lograron convertirse en transformadores de la vida de su comunidad.
* Escribir en su cuaderno los acuerdos asamblearios a los que se llegaron en comunidad para realizar el Servicio de atención a la salud nutricional comunitaria.
 | -Guiar el diálogo. -Cuaderno.-Hojas blancas.-Permiso de las autoridades para la difusión de las narraciones. -Hojas blancas.-Cuaderno. |
| **Productos y evidencias de aprendizaje** |
| * **Ejercicios impresos:**
* Alimentación inadecuada y los problemas de salud.
* Los números después del punto.
* Décimos y centésimos.
* Los nutrientes de los alimentos.
* Los alimentos saludables de México.
* Hábitos para una vida saludable.
* Preguntas del libro Proyectos Comunitarios.
* Historia “La alimentación en mi comunidad”.
* Reflexión escrita acerca de la alimentación y los problemas de salud.
* Preguntas y tablas en el cuaderno.
* Listado del IMC de sus familiares.
* Narración sobre la experiencia de brindar un servicio de salud.
* Acuerdos asamblearios.
* **Producto final.** Servicio de atención a la salud nutricional comunitaria.
 |
| **Aspectos a evaluar** |
| * Analiza las causas y consecuencias de una alimentación inadecuada.
* Representa los números decimales hasta centésimos, apoyándose en modelos gráficos para identificarlos como parte de un entero.
* Lee y escribe números decimales hasta centésimos para expresar el IMC de una persona.
* Identifica los nutrientes esenciales para el organismo y los tipos de alimento que los contienen.
* Reconoce el grupo alimenticio al cual pertenecen los alimentos que consume diariamente y las cantidades adecuadas que deben consumir de cada uno.
* Identifica hábitos que le permiten tener una alimentación saludable y los comparte con su comunidad mediante un portador de textos como folletos, murales o carteles.
* Diseña y organiza una estrategia para promover prácticas y hábitos de alimentación saludable en su comunidad, a través de un servicio de atención a la salud nutricional.
* Promueve una estrategia para mejorar los hábitos alimenticios en su comunidad, al brindar un servicio de atención a la salud nutricional.
 |
| **Ajustes razonables** |
|  |
| **Observaciones** |
| Se sugiere trabajar dos proyectos didácticos de forma simultánea, es decir, media jornada trabajar con un proyecto y la otra parte de la jornada con otro que guarde vinculación directa o indirectamente. |

**ALIMENTACIÓN INADECUADA Y LOS PROBLEMAS DE SALUD**

* Clasifica y escribe en la tabla las causas y consecuencias, del sobrepeso y obesidad.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Consumo desmedido de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, grasas y sal. | Enfermedades del corazón. | Diabetes. |
|  |  |  |
| Hábito de consumir muchos alimentos procesados. | Presión sanguínea elevada.  | Poca o nula actividad física. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Causa** | **Consecuencia** |
|  |  |

* Completa cada definición con la palabra correcta: *diabetes* o *sobrepeso y obesidad*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| El \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ son enfermedades relacionadas con la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que puede causar daños a la salud.  |  | La \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ es una enfermedad en la que un tipo de azúcar llamado glucosa se acumula en la sangre, produciendo una intoxicación que genera otro tipo de problemas a distintas partes del cuerpo. |

* Escribe algunas medidas que deben tomar las personas que padecen de diabetes, para controlar la enfermedad.

****

* Dibuja dos recomendaciones que le darías a una persona para evitar el sobrepeso y la obesidad.

**LOS NÚMEROS DESPUÉS DEL PUNTO**

Los números después del punto se llaman decimales e indican una parte del entero. Al igual que los números naturales, los números decimales también son infinitos.

* Realiza los pasos que se indican en cada cuadrado.

1.- Ilumina el cuadrado de color azul.

El cuadrado completo representa el *entero*, es decir = **1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2.- El cuadrado se dividió en 10 rectángulos iguales. Colorea uno de rojo.

Cada rectángulo representa una décima parte del cuadro entero.

Esa décima parte se puede representar así = **0.1** y recibe el nombre de *décimo*.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3.- Al dividir cada rectángulo en 10 partes iguales, se obtienen 100 cuadritos del mismo tamaño. Colorea uno de verde.

En este caso, cada cuadro pequeño representa una centésima parte del cuadrado entero.

Esa centésima parte se puede representar así = **0.01** y recibe el nombre de *centésimo*.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* Con base en la actividad anterior responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuántos décimos completan un entero? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.- ¿Cuántos centésimos completan un décimo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.- ¿Cuántos centésimos completan un entero? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Colorea en los siguientes recuadros los décimos y los centésimos que se indican en cada rectángulo.

Colorea 2 décimos (0.2) de rojo

Colorea 20 centésimos (0.20) de verde

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Colorea 1 décimo (0.1) de rojo

Colorea 10 centésimos (0.10) de verde

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Colorea 5 décimos (0.5) de rojo

Colorea 50 centésimos (0.50) de verde

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.- Reflexiona y responde: ¿qué relación existe entre los décimos y centésimos?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**DÉCIMOS Y CENTÉSIMOS**

* Escribe cómo se leen los siguientes números decimales. Observa los ejemplos.

1.3 = Un entero, tres décimos.

1.45 = Un entero, cuarenta y cinco. centésimos.

2.5 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.03 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.85 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

0.26 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.09 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

0.3 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.9 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Escribe con número las siguientes cantidades. Observa los ejemplos.
* Tres enteros, ocho décimos: 3.8
* Un entero, veinte centésimos: 1.20

1.- Un entero, seis centésimos:

2.- Cuatro enteros, sesenta centésimos:

3.- Dos enteros, siete décimos:

4.- Cuatro décimos:

5.- Veinticinco centésimos:

6.- Un entero, cinco décimos:

7.- Nueve décimos:

**LOS NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS**

Nuestro cuerpo necesita de nutrientes esenciales para mantenernos saludables, como lo son: *vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasas buenas*. Todos estos nutrientes los obtenemos a través de los diferentes grupos de alimentos, por ello es importante mantener una alimentación variada.

* Dibuja al menos cinco alimentos que proporcionen cada tipo de nutriente.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nutrientes y alimentos que los aportan** | **Dibujo** |
| **Vitaminas:**se encuentran en frutas y verduras. |  |
| **Minerales:**presentes en las frutas, verduras, pero también en productos de origen animal como la leche. |  |
| **Hidratos de carbono**: están presentes en cereales y legumbres. |  |
| **Proteínas:**las obtenemos de la carne, el pescado, el huevo, las legumbres y los lácteos. |  |
| **Grasas buenas:**las encontramos en el aceite de oliva, frutos secos, aceitunas, semillas, salmón y aguacate. |  |

* Relaciona cada nutriente esencial con su función, anotando en el paréntesis la letra que le corresponde. Puedes consultar en libros, internet o preguntar a tu maestro para verificar tus respuestas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grasas ( ) |  | 1. Constituyen la base para construir y reparar tejidos del cuerpo como músculos, huesos, sangre, piel, uñas, etcétera.
 |
| Vitaminas ( ) | Un dibujo de un personaje de caricatura  Descripción generada automáticamente con confianza baja | 1. Su principal función es proporcionar energía para poder hacer nuestras actividades diarias y mantiene la temperatura corporal.
 |
| Proteínas ( ) |  | 1. Sirven como transporte de vitaminas, ayudan en el desarrollo del cerebro, rodean los órganos de nuestro cuerpo para darles protección, y en la creación y crecimiento de células.
 |
| Minerales ( ) |  | 1. Diagrama  Descripción generada automáticamenteEstimulan el sistema inmunológico, el crecimiento del cuerpo, el fortalecimiento de huesos y en general un mejor funcionamiento del organismo. Existen diferentes tipos como A, C, D, E, K.
 |
| Hidratos de carbono ( ) |  | 1. Tienen múltiples funciones como fortalecer los huesos, los dientes, la piel y el cabello, ayudar en el transporte del oxígeno en la sangre, mantener los niveles de agua en el cuerpo, etcétera. Algunos ejemplos son el calcio, hierro, zinc y potasio.
 |

**LOS ALIMENTOS SALUDABLES DE MÉXICO**

En cada región del mundo existen alimentos propios con nutrientes adecuados para las personas que viven ahí. Estos alimentos suelen ser más baratos al ser originarios del lugar, lo que a su vez los vuelven de más fácil acceso para la población.

Por ejemplo, el maíz es un cereal básico en la alimentación de los mexicanos, el cual en sus diferentes presentaciones como tortilla y en las porciones adecuadas, es una fuente de hidratos de carbono y algunos tipos de vitaminas. ¿Qué otros alimentos típicos de la alimentación mexicana se consideran valiosos por sus aportes a la salud?

* Los alimentos que vienen en la parte de abajo son propios de México, recórtalos y clasifícalos en la tabla, de acuerdo con el grupo alimenticio al que pertenecen. Puedes agregar dibujos de otros alimentos propios de tu comunidad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Frutas y verduras | Cereales ytubérculos | Leguminosas y alimentos de origen animal | Azúcar, grasas, aceites y sal |
|  |  |  |  |

**    **

**   **

**HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE**

* Escribe y dibuja un hábito relacionado con cada uno de los siguientes aspectos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Evitar el sobrepeso y la obesidad |  | Prevenir la diabetes |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Mantenernos hidratados  |  | Obtener todos los tipos de nutrientes |
|  |  |  |
|  |  |  |