Multicurso – Experiencia de Aprendizaje 8

**Nos alimentamos saludablemente y realizamos actividad física para vivir mejor**

(SEMANA 31)

¡Hola! Te saluda Sebastián, continuamos con este ‘multicurso’ que es DPCC, Comunicación, Matemática, Ciencias Sociales, y Ciencia y Tecnología a la vez. Estas son las 5 actividades de esta carpeta MultiCurso31.

**En esta carpeta estamos trabajando con:**

* **Actividad 11: CCSS** (Pág. 1)
* **Actividad 12: Matemática** (Pág. 4)
* **Actividad 13: DPCC** (Pág. 5)
* **Actividad 14: Ed. Física** (Esta actividad lo encuentras como siempre en la página de Bela)

**En la carpeta de** **Multicurso** **las semanas no importan**, sino las actividades de cada curso, pero quise ordenar los documentos semanalmente para evitar desorden…

ACTIVIDAD 11

**Explicamos el rol de los actores sociales en la producción y consumo de alimentos nativos (CC.SS.)**

En esta actividad, identificaremos el rol de los actores sociales en la producción y consumo de alimentos nativos en nuestra comunidad.

Reflexionamos

En nuestra comunidad, ¿cuidamos y preservamos estas especies vegetales para mejorar la calidad de vida de la población?

¿Apreciamos e incluimos estos alimentos en nuestra dieta alimenticia cotidiana?

(Reflexionas en tu cabecita sobre estas preguntas, si las especies vegetales de tu comunidad se cuidan y se preservan y si las incluyen en su dieta alimenticia, deja que tu mente vuele, wiiii!)

Tomemos en cuenta que…

Los actores sociales (población, líderes comunales, autoridades públicas e instituciones, etc.) tienen un rol importante para la gestión de mejores condiciones de vida de la comunidad.

Leemos el texto **“Expertos recomiendan consumir alimentos nativos por sus grandes beneficios para la salud”**, que te resumiré a continuación:

**Expertos recomiendan consumir alimentos nativos por sus grandes beneficios**

Frente a los alarmantes niveles de desnutrición en nuestro país, sobre todo en la infancia y los hábitos nocivos de alimentación con la comida chatarra, los niveles gubernamentales deben impulsar el consumo de los alimentos andinos milenarios como la quinua, maca, kiwicha, tarwi, entre muchos otros, que además de ser deliciosos poseen altos valores nutricionales.

El Dr. Miguel Palacios Celi, decano nacional del Colegio Médico del Perú (CMP), destacó la importancia de difundir las ventajas de los alimentos nativos, que han jugado un papel vital en la nutrición del poblador peruano desde siglos atrás. “Estos alimentos nos protegen de la desnutrición. Ahora tenemos un reglamento de la ley de alimentación saludable, y debemos volver al consumo de estos alimentos porque benefician la salud”, manifestó.

Por su parte, la Dra. Alejandra Longa, de la Universidad San Ignacio de Loyola, en su disertación “Alimentación prehispánica y su trascendencia hasta nuestros días”, detalló que los antiguos peruanos utilizaban alimentos como la yuca, los pallares, el cuy, camote, las conchas de abanico, los frijoles, la caigua, la quinua, algunos reptiles, además de la jícama, el pajuro, la achira, estas últimas que se han perdido y no se consumen en nuestro medio, entre muchas otras.

“Las comidas de esa época se acompañaban con chicha, pero no filtrada, los alimentos se consumían tostados, conservando su olor y sabor, comían tres veces al día y consideraban que el desayuno era el alimento más importante. Tenían ensalada de yuyo, preparaban el tarwi, olluco, tenían refrescos de tumbo, y la verdolaga, considerada la lechuga de los incas”, explicó.

Es necesario e importante compartir con nuestra familia el contenido de esta lectura y, luego, con el apoyo de ellos, respondemos las siguientes preguntas:

1. ¿Alguna autoridad o institución ha organizado a nuestra comunidad para el cuidado y producción de especies vegetales y animales del territorio? Desarrollemos la respuesta. (Guíate de mi respuesta, pero hazlo según los actores sociales de tu región o comunidad)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Actores sociales** | **¿Cómo han promovido el cuidado y producción de sus alimentos nativos en nuestro territorio?** | **¿Qué alimentos nativos se han cuidado y promovido?** |
| Autoridades, líderes comunales, población | 1. Junta Vecinal de Lambayeque
2. Sector “La Molina”
3. Organización comunal “Rio de plata”
 | 1. Se comunicaron con las autoridades para parar a los agricultores que le echan químico a los cultivos
2. Crean espacios de dialogo con los vecinos para cuidar los alimentos
3. Hablan con los agricultores para tratar la mercancía que se da sobre la producción
 | Los alimentos son:* Papa
* Tomate
* Yuca
* Camote
* Choclo
* Otras especies vegetales
 |
| Instituciones públicas y/o privadas | 1. Ministerio del Ambiente
2. Ministerio de agricultura
3. Ministerio de Economía y Finanzas
 | 1. Crea acciones en favor de la comunidad, prohibiendo el uso de productos químicos en los cultivos
2. Apoya a los agricultores
3. Maneja la producción de alimentos
 | Los alimentos son:* Papa
* Tomate
* Yuca
* Camote
* Choclo

Otras especies vegetales |

1. En nuestra comunidad, ¿alguna autoridad y/o institución ha promovido el consumo de alimentos nativos y difundido sus propiedades nutritivas con la finalidad de mejorar la salud y calidad de vida de la población? (Guíate de mi respuesta, pero hazlo según los actores sociales de tu región o comunidad)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Actores sociales** | **¿Qué actividad han realizado para difundir los alimentos nutritivos de nuestra comunidad?** | **¿Qué alimentos nativos se han difundido?** |
| Autoridades, líderes comunales, población | 1. Junta Vecinal de Lambayeque
2. Sector “La Molina”
3. Organización comunal “Rio de plata”
 | Coordinaron con las autoridades para crear un mercado, donde los turistas gocen de nuestros alimentos nutritivos. | Los alimentos difundidos son:* Papa
* Yuca
* Camote
* Choclo
 |
| Instituciones públicas y/o privadas | 1. Ministerio del Ambiente
2. Ministerio de agricultura
3. Ministerio de Economía y Finanzas
 | Hicieron un mercado llamando a los mejores cocineros para que vendan sus alimentos a los turistas y gocen de nuestros alimentos nutritivos. | Los alimentos difundidos son:* Papa
* Yuca
* Camote
* Choclo
 |

Tomemos en cuenta que…

Hemos identificado cómo diferentes actores sociales de nuestra comunidad asumen acciones para promover el cuidado, producción y consumo de alimentos nativos. Esto nos hace tomar conciencia que todos los ciudadanos somos responsables de preservar nuestra biodiversidad para mejorar la salud de la población.

Nos ponemos a prueba

A partir de lo analizado y reflexionado durante el desarrollo de la actividad anterior, vamos a elaborar una lista de recomendaciones para el cuidado, producción y consumo de alimentos nativos en nuestra comunidad que involucren a los actores sociales.

|  |
| --- |
| Nuestra lista de recomendaciones |
| 1. Mejorar la tierra donde se cultivan los alimentos para que sean nutritivos
2. Prohibir el uso de químicos en la agricultura
3. Mejorar los cultivos, y agregar mas alimentos, sembrando y cosechando otros alimentos para poder gozar de ello
4. Regar las plantas, haciendo que el agua permanezca, no cortándoselo a los pueblos lejanos de la región
5. Conservar los alimentos y producirlos.
 |

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Expliqué el rol de los actores sociales en el cuidado, producción y consumo de alimentos y propuse recomendaciones para el cumplimiento de sus responsabilidades. |  |  |  |

ACTIVIDAD 12

**Planteamos afirmaciones sobre propiedades y operaciones con kilocalorías (Matemática).**

En esta actividad, nos toca identificar la cantidad de kilocalorías en las comidas que se consumen a diario y seleccionar estrategias para realizar operaciones con notación científica que permitan conocer lo siguiente: ¿cuántas kilocalorías podemos estar ingiriendo en el desayuno, almuerzo y cena? ¿Cuántas kilocalorías ingerimos en total durante un día? ¿Qué afirmaciones se pueden dar con apoyo de las propiedades aplicadas en las operaciones con notación científica?

La resolución de la actividad la puedes encontrar a través de este link:

<https://youtu.be/BpFs9FgT-ZA>

El Power Point (PT) lo puedes descargar mediante este link:

<https://docs.google.com/presentation/d/1DcjNR0e4zUDcNMe2yJAEtmsAjS2sRucb/edit?usp=sharing&ouid=109101614125495919664&rtpof=true&sd=true>

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Resuelve problemas de cantidad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Establecí relaciones entre datos y acciones de comparar e igualar cantidades relacionadas con el valor nutricional y las transformé a expresiones en notación exponencial y científica. |  |  |  |
| Expresé una cantidad pequeña o grande en notación exponencial y científica al presentar el valor nutricional de los productos de la región. |  |  |  |
| Apliqué procedimientos matemáticos y propiedades para realizar y verificar que la representación con notación exponencial y científica corresponda correctamente a las cantidades propuestas. |  |  |  |
| Planteé afirmaciones sobre la utilidad de la notación exponencial y científica. |  |  |  |

ACTIVIDAD 13

**Nos valoramos y promovemos nuestro estilo de vida saludable (DPCC)**

En esta actividad promoveremos nuestro estilo de vida saludable a través de un video para superar las situaciones de riesgo en nuestra salud y así poder ayudar a los demás.

La resolución de la actividad la puedes encontrar a través de este link:

<https://youtu.be/PenxxtBc7g4>

El Power Point (PT) lo puedes descargar mediante este link:

<https://docs.google.com/presentation/d/1LkScVCF-z3xn__xvipD9oBUAItMz9PN4/edit?usp=sharing&ouid=109101614125495919664&rtpof=true&sd=true>

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Construye su identidad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Mostré disposición para planificar una vida saludable y evitar situaciones de riesgo. |  |  |  |
| Formulé y promoví propuestas para tener una vida saludable frente a situaciones de riesgo.  |  |  |  |

(La actividad 14, correspondiente a Ed. Física la encuentras en la página de Bela como “Ed. Fïsica31 3ro y 4to Actividad 14 Exp 8”).

Con esto terminamos en esta carpeta, ya estaré subiendo el Multicurso 32, lo subiré mañana, ya que son 2 actividades

Espero todo esto te resulte de ayuda…

En la carpeta MultiCurso 32 que encontrarás en la sección ‘Documentos Semana 32’ de la página de Bela, podrás ver las siguientes actividades:

* **Actividad 15:** Elaboramos nuestra cartilla informativa. **(Comunicación)**
* **Actividad 16:** Difundimos nuestra cartilla informativa **(Comunicación)**

Si te ayudo con estas guías, puedes agradecerme siguiéndome en mis redes:

<https://www.youtube.com/channel/UC5mNe7XZoqhQbbObpblpSZg>

<https://www.facebook.com/sebastian.durand.acosta.5891/>

Sebastián Durand