



Escuela transformadora para la patria digna

3º PRIMARIA

UNIDAD 2 PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

SEMANA 6/DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

A LOS PADRES DE FAMILIA Y COMUNIDAD EN GENERAL



A partir del 21 de septiembre los maestros democráticos de la SECCIÓN XVIII estamos en jornada de lucha, como la mayoría de ustedes están enterados, el gobierno del estado en manos de Silvano Aureoles Conejo ha venido haciendo acciones que perjudican a estudiantes, padres de familia y magisterio. Un problema principal es que a pesar de que todo está listo para que se impriman los certificados de nuestros niños, Silvano y el secretario de Educación, Héctor Ayala, se niegan a hacerlo. También es necesario mencionar que los maestros de nuevo ingreso aún no se les ha otorgado su plaza; nuestros libros y programas no se han impreso y a más de 32,000 maestros estatales se les adeuda parte de su salario de las dos últimas quincenas. Aunado a esto, en los últimos años la corrupción al interior de la secretaría se ha generalizado impulsado por estos personajes. En esta semana que pasó fuimos objeto de la represión de las fuerzas policíacas y dos compañeros fueron encarcelados. **¡Exigimos al gobierno estatal y al gobierno federal solución a las demandas legítimas del pueblo y el magisterio!**

Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 25

Hola, buen día, espero que tengas un excelente día.

FRASE DEL DÍA: *“Quien sabe lo que siembra, no le teme a lo que cosecha.”*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Lo más importante que hay que saber sobre el contacto del coronavirus con superficies es que estas se pueden limpiar fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que matarán el virus. Diversos estudios han demostrado que el virus de la COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en superficies de cobre y menos de 24 horas en superficies de cartón.

Como siempre, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

FRASE DE LA ESCUELA: *“Un niño puede enseñar tres cosas a un adulto: a ponerse contento sin miedo, a estar siempre ocupado con algo y a saber exigir con todas sus fuerzas aquello que desea”*

Paulo Coelho.

TEMA GENERAL PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos con la siguiente activación giremos nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua.

El CANTO es un remedio natural para aliviar el estrés y la depresión

El piojito

Ahí viene un piojito
todo barrigón
con su sobrerito
y con su bastón,
nos viene diciendo
vengo de almorzar
de la cabezota
de un niño haragán
tu niñito lindo
debes de entender
Qqe en cabeza limpia
piojos no debe haber.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Investiga qué tipos de alimentos se producen en tu comunidad.

DIBUJO

En tu libreta dibuja los alimentos que se producen en tu comunidad. Que sea lo mas parecidos.

CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

alimentos que se producen en mi comunidad alimentos saludables alimentos no saludables

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has binas con los alimentos que se producen en tu comunidad.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca en el diccionario y escribe en tu cuaderno el significado de las siguientes palabras.

Narrar leyenda producir hábito costumbres alimentación

Sensibilidad y creación literaria

Busca recortes de revistas, libros o periódicos de los alimentos que se producen en tu comunidad. (carne leche, huevo, maíz, queso, tamales etc.)

Con los recortes haz un collage en una hoja de tu cuaderno.

El collage es una técnica artística que consiste en pegar distintas imágenes sobre un lienzo o papel.

Escribe en tu cuaderno un texto en forma de cuento en el que relates cuáles son algunos de los alimentos que se producen en tu comunidad.

Recuerda las partes del cuento y aplícalas.

Puedes empezar así...

Había una vez un pueblo llamado... en el que habitaban personas muy trabajadoras...

Ponle título a tu cuento.

Escribe 10 enunciados donde hables de los alimentos que se producen en tu comunidad.

Producción de alimentos

La agricultura es el conjunto de actividades económicas y técnicas relacionadas con el tratamiento del suelo y el cultivo de la tierra para la producción de alimentos.

Agricultura viene del Latín que significa <<El arte de cultivar>>

Contesta las siguientes preguntas en tu libreta con la ayuda de algún familiar:

¿Alguien de tu familia se dedica a la agricultura? ¿Algún familiar antes se dedicaba a la agricultura?

¿Qué se cultiva en tu comunidad? ¿Te gustaría cultivar a y por qué? ¿Cuáles son algunos alimento en tu casa?

Beneficios de una alimentación sana

Lee en voz alta

Una alimentación saludable debe incluir alimentos variados que nos aporte energía a nuestro cuerpo para realizar las actividades día a día. Estos nutrientes incluyen las proteínas (carnes), los lípidos (grasas), el agua las vitaminas y minerales que provienen de las frutas y verduras.

La nutrición es importante para todos, combinado con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

Realiza en tu cuaderno una lista de los alimentos saludables que consumes en tu hogar explica para que crees que le sirven a tu cuerpo.

Realiza una lista de las actividades que realizas dentro y fuera de tu casa, por ejemplo bailar, correr, etc.

Características culturales de los Chichimecas y Matlazincas

Los chichimecas invadieron diversas regiones de Mesoamérica después que Teotihuacán declinó como gran civilización. Al entrar en contacto con los pueblos mesoamericanos, los chichimecas mejoraron sus formas de vida, aprendieron nuevas costumbres y formas de civilización más avanzadas.

Los chichimecas llegaron hasta el Valle de México en oleadas sucesivas. Aquí fundaron poblaciones importantes entre las que destacan: Coatlinchan, Coyoacán, Azcapotzalco y Tlaxcala. También establecieron reinos como el de Acolhuacan, cuya capital fue Texcoco. Entre los gobernantes de este reino destacaron Ixtlilxóchitl y Nezahualcóyotl.

Se acostumbraba que el hombre se dedicara a la caza, guerra, agricultura y artesanías; la mujer se ocupaba de la recolección de frutos y semillas, así como del acarreo del agua en nopalos huecos y guajes.

Por su parte los matlazincas mantuvieron constantes intercambios tanto culturales como de avances arquitectónicos, de alimentos y de producciones de granos como el maíz y el uso de plantas tanto en la forma de alimentarse y sus usos para fortalecer el espíritu y dar fuerza al ser humano.

Fueron los primeros en usar el sistema de drenaje, en algunas partes interno y en otras externo.

También tenían algunos animales domésticos que criaban en las diferentes áreas del hogar.

Contesta las siguientes preguntas en tu libreta.

¿Crees que algunos de los avances que tuvieron estas culturas aun se usan?

¿Crees que algunos de los avances de estas culturas sirvieron para tener ahora los servicios que llegan a nuestras casas? ¿Cuáles? ¿Pregunta a tus familiares como obtenían el agua antes y que diferencia hay a como la obtienen ahora?

ALIMENTACIÓN SANA El cacahuate

El cacahuate, también llamado maní o cacahuete, pertenece a la familia de las legumbres como las lentejas, la soya y los frijoles, siendo rico en proteínas y grasas buenas monoinsaturadas y poliinsaturadas, por lo que le proporcionan diversos beneficios para la salud como prevenir las enfermedades cardíacas y mejorar el humor.

El cacahuate contiene resveratrol, una sustancia con potente efecto antioxidante y que se encarga de capturar los radicales libres antes de que comiencen la destrucción celular. Asimismo también disminuye el colesterol "malo" LDL, evitando que se deposite en las arterias e inhibe la agregación plaquetaria, disminuyendo el riesgo de formar coágulos. Ayuda a prevenir el cáncer y el envejecimiento precoz. Por contener ácido fólico ayuda a prevenir la anemia, estimulando la formación de las células sanguíneas. Los cacahuates son ricos en fibras y grasas buenas.

Debido a que es un alimento rico en triptófano, sustancias que favorecen la producción de hormonas del bienestar.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 26

Que tengas bonito día, y que hoy sea para ti un día muy productivo.

FRASE DEL DÍA: ***"Cultivar tus propios alimentos es la actividad más revolucionaria que existe".***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

En las tiendas de comestibles, mantenga al menos un metro de distancia con los demás y no se toque los ojos, la nariz o la boca. Si es posible, desinfecte los mangos y barras de los carritos o cestas antes de comprar. Cuando regrese a casa, lávese las manos a fondo al llegar y también después de agarrar y almacenar los productos que ha comprado. Actualmente no hay ningún caso confirmado de contagio de la COVID-19 a través de los alimentos o de sus envases. Las frutas y las hortalizas son esenciales para llevar una dieta saludable. Lávelas como lo haría en cualquier circunstancia. Antes de tocarlas, lávese las manos con agua y jabón. Después, lave las frutas y las hortalizas a fondo con agua potable, sobre todo si las come crudas.

FRASE DE LA ESCUELA:

El arte supremo del maestro es despertar el placer de la expresión crea va y el conocimiento.

TEMA GENERAL

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos por girar nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua. Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.

**Una sola imagen puede brindarnos muchos elementos de información para la reflexión.
Observa con atención las siguientes.**

Escribe en tu cuaderno que te da a entender las dos imágenes.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Investiga que arboles frutales hay en tu localidad.

DIBUJO

Realiza un dibujo de los arboles frutales que hay en tu localidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

frutas que se dan en árbol

meses del año

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has binas con los frutos que se dan en árbol agregándole un adjetivo.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Producción hectárea región ciencia tecnología algoritmo sumando

CONTENIDO: formas de producción del municipio

Lee el siguiente texto en voz alta

MICHOACÁN Y SU PRODUCCIÓN AGRÍCOLA

Michoacán, primero lugar en producción de guayaba.

Por décimo año consecutivo el Estado se ubica como primer lugar nacional; en 2017 más de 10,386 hectáreas fueron cosechadas y se obtuvieron 147,286 toneladas; una de las frutas que no pueden faltar en el ponche, en aguas y en bebida que se consume en tiempos de invierno.

La producción de dicha fruta en Michoacán representa el 47.7 por ciento de la lograda a nivel Nacional. Los municipios que generan el mayor volumen del fruto son Jungapeo, con una producción de 44 mil 550 toneladas; Bénito Juárez, 33 mil toneladas, y Zitácuaro, 28 mil 55 toneladas. Son tres las variedades del fruto que se producen en la entidad: criolla, china y media china y gracias a los trabajos de sanidad e inocuidad, los productores han logrado iniciar la exportación del fruto hacia Estados Unidos y Canadá. La guayaba se puede encontrar gran parte del año en mercados del estado, sin embargo es a partir del mes de octubre cuando su venta repunta. La utilización de la fruta en celebraciones como Día de Muertos y Navidad hace que su precio se incremente en beneficio de los productores primarios.

En Michoacán dicha fruta es utilizada para la elaboración de ponches y té y ha dado origen a pequeñas industrias familiares, en donde se elaboran jaleas, mermeladas, conservas, vinos y ates. Tales empresas han sido establecidas principalmente en los municipios de Zitácuaro y Jungapeo, en donde este es también utilizado para la elaboración de pan. La guayaba es considerada "la reina de las frutas", debido a su alta concentración de vitamina C.

Inves a y contesta con tus conocidos ¿en qué más productos es importante Michoacán a nivel nacional?

¿has probado la guayaba? ¿qué productos se pueden elaborar a base de la guayaba?

¿qué se produce en tu municipio y en tu comunidad? ¿cómo lo produce? ¿qué destino tiene lo producido en tu municipio? ¿qué productos se pueden elaborar de lo que se cosecha en tu municipio? Elabora un dibujo de algunos de los alimentos que se pueden elaborar de lo que se cosecha en tu municipio.

El algoritmo para sumar números de más de dos cifras es el siguiente:

Se alinean por la derecha los números a sumar, ordenando las cifras en columnas, empezando por las cifras de primer orden o las unidades. Colocando el de mayor cantidad de cifras encima del que tiene menor cantidad de cifras.

$$\begin{array}{r} \text{C D U} \\ 4 4 2 5 \\ + 8 7 9 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \text{C D U} \\ 4 2 5 \\ + 8 7 9 \\ \hline \end{array}$$



Se suman las cifras de primer orden o las unidades. Si el resultado es un número de más de dos cifras, entonces se coloca la cifra de la unidad del resultado debajo, y las cifras que quedan formarán un nuevo numero que se sumará con las cifras de decenas. En este ejemplo la suma de las unidades es $5 + 9$ que da un total de 14. este se descompone en unidades y decenas. Y el 4 sería el que se anota en el área de las unidades y el 1 que es una decena se sumaría con las demás decenas.

$$\begin{array}{r} \text{C D U} \\ 1 \\ 4 2 5 \\ + 8 7 9 \\ \hline 4 \end{array}$$

Se suman las cifras de la decena mas el nuevo numero, si el resultado es un número con más de dos cifras, se procede igual que el paso anterior pero colocando la cifra encima de las centenas. El procedimiento se repite hasta terminar de sumar todas las cifras. En el ejemplo la suma de las decenas es $7 + 2$ y agregamos el anterior numero creado de la suma de las unidades y quedaría así $7 + 2 + 1$, dando un total de 10 y volviendo a descomponer 0 en las unidades y 1 en las decenas, pasándolo en la suma con las centenas. Y la suma de las centenas, por ser el ultimo digito, aquí si se podría el numero completo de la suma. $8 + 4 + 1$ que da un total de 13

$$\begin{array}{r} \text{C D U} \\ 1 1 \\ 4 2 5 \\ + 8 7 9 \\ \hline 1 3 0 4 \end{array}$$

Realiza las siguientes sumas en tu libreta. Aplicando las reglas anteriores.

$459 + 326 =$

$564 + 631 =$

$974 + 245 =$

$987 + 435 =$

$365 + 753 =$

$648 + 954 =$

$782 + 635 =$

$645 + 325 =$

$452 + 345 =$

$341 + 365 =$

$468 + 964 =$

$352 + 687 =$

ALIMENTACIÓN SANA El Jitomate

Es una verdura muy utilizada en la gastronomía mexicana, no sólo por su color rojo característico, sino porque también ayuda a potencializar el sabor de otros alimentos. Existe una gran variedad de especies como: el bola, cherry o cereza, guaje o saladet, jitomatillo, etc. En ocasiones las personas lo denominan tomate, sin embargo se puede confundir con el tomate verde, el cual aporta un sabor totalmente diferente.

Es un vegetal con un buen contenido de fibra, en su mayoría se compone de agua y pocas calorías.

Tiene vitaminas A, C y E, las cuales se consideran como antioxidantes que favorecen la actividad inmunológica.

Su contenido en potasio ayuda a la correcta contracción muscular, a mantener hidratado el cuerpo, y a evitar la presencia de dolores o calambres por deficiencia de este nutriente.

Contiene licopeno, otro antioxidante, que pertenece a la familia de los betacarotenos, mismos que le dan el color rojo y también

los podemos encontrar en la papaya y la zanahoria.

El jugo de tomate crudo ayuda a limpiar la piel y los órganos, aunque lleva más contenido de sodio.

Es rico en ácido fólico, el cual sirve para prevenir defectos congénitos, por ello, se recomienda a mujeres embarazadas.

Se recomienda consumirlo para reducir las molestias durante el período menstrual.

El licopeno puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer como el de estómago, útero y próstata.

Aplicar tomate directo se le atribuye una acción astringente, va a reducir la grasa, y por eso se usa frecuentemente en el acné, aunque en algunas personas puede provocar reacciones alérgicas si se tiene piel sensible.

En ocasiones si se mezcla con azúcar se generan ácidos glicólicos, los cuales funcionan como exfoliantes de la piel.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 27

Queridos alumno, reciban un caluroso saludo, deseando bienestar para ustedes y su familia.

FRASE DEL DÍA: ***"la confianza es el insumo mas importante para poder producir".***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La pandemia de coronavirus ha desacelerado su ritmo de expansión en México y cada vez más actividades económicas son reabiertas en diversas entidades; sin embargo, el riesgo de contagios sigue presente, por lo que las autoridades sanitarias insisten en mantenerse en casa si no es totalmente necesario salir, así como atender puntualmente las medidas de sana distancia y uso de cubrebocas en exteriores. Esta semana la mayor parte del país mejorará su color en el semáforo epidemiológico, siendo Campeche el primer estado en cambiar a semáforo verde.

La pandemia por Covid-19 ha dejado un gran número de defunciones en el mundo, pero este domingo se llegó a la lamentable cifra de un millón de muertes alrededor del planeta, de los cuales, 76, 430 han sido en México.

FRASE DE LA ESCUELA: "Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto".

TEMA GENERAL

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos por girar nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua.

[Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.](#)

El canto es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Hoy vamos a cantar

Tengo tengo tengo

Tengo, tengo, tengo.

Tú no tienes nada.

Tengo tres ovejas en una cabaña.

Una me da leche,

otra me da lana,

y otra me mantiene

toda la semana.

Caballito blanco

Ilévame de aquí.

Llévame hasta el pueblo donde yo nací.

Tengo, tengo, tengo.

Tú no tienes nada.

Tengo tres ovejas en una cabaña.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

La conservación de alimentos es un conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y poder consumirlos después.

Pueden ser, conservas, mermeladas, queso, yogurt chorizo, etc.

Observa en tu casa si tienen alimentos de las características que se mencionan.

DIBUJO

Dibuja los alimentos que encontraste de algún proceso de conservación.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Alimentos en conserva

huesos del cuerpo humano

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO TRINAS CON LA LISTA DE LOS ALIMENTOS EN CONSERVA.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Salmuera Embutido Escabeche Mermelada Almíbar células

Contenido: Uso de palabras con S

Escribe 5 enunciados utilizando las trinias y las palabras que buscaste en el diccionario.

Escribe 15 palabras que lleven inician con la “S”

Escribe un texto pequeño en el que expreses si crees que la conservación de alimentos ayuda a las personas o no ayuda y ¿porqué?.

TEMA: Estructura del cuerpo humano

Lee en voz alta y subraya las palabras que no conozcas, anota en tu cuaderno y busca su significado.

El cuerpo humano es una maquina asombrosa. Los músculos hacen posible el movimiento, los huesos se encargan de darle forma, y la piel se encarga de protegernos del ambiente externo. El cuerpo humano está formado de muchas partes más complejas, además de el trabajo de cada célula que lo compone, no podemos dejar de mencionar a nuestros genes, que hacen que todos seamos individuos únicos. Organizado, preciso, practico y además bonito así es tu cuerpo. El cuerpo humano realiza muchas funciones, unas son más importantes que otras.

Se pueden dividir en dos grandes grupos: funciones vitales y funciones no vitales.

Funciones vitales son aquellas que son necesarias para vivir, sin ellas moriríamos.

Funciones no vitales son aquellas que siendo importantes no son vitales, no nos morimos si no las hacemos.

Por ejemplo el movernos. Hay gente que puede vivir pero no puede andar

En una hoja blanca elabora un dibujo de tu cuerpo y explica como lo cuidas para mantenerlo sano y fuerte. También escribe en que te pareces a tus padres.

ALIMENTACIÓN SANA: Uso de residuos orgánicos

Los residuos orgánicos son uno de los residuos más comunes que existen y que día a día no para de aumentar. Y es que, si nos fijamos en la bolsa de basura de nuestras casas, nos daremos cuenta de que al menos un 35% de la misma la conforman este tipo de residuos. Debemos destacar que estos residuos tienen origen vegetal o animal y normalmente su aspecto es desagradable y emiten un fuerte olor.



Beneficios de reciclar los residuos orgánicos:

Mejorar la calidad de la tierra: Uno de los beneficios que pueden obtenerse del compostaje de los residuos orgánicos es que son fácilmente convertibles en compost, un abono orgánico con valor fertilizante para nuestros campos, cultivos y jardines.

Vas a buscar con ayuda de un familiar residuos orgánicos y vas hacer una lista de cuales encontraste y después vas a usarlos en alguna planta o árbol que puedas encontrar cerca y anotaras cuales fueron los resultados en una semana.

ALIMENTACIÓN SANA: El platano

Pocas frutas hay tan completas y que aporten tantos beneficios para la salud como el plátano. Existen cientos de especies, pero las más conocidas son: pequeño, enano, grande, plátano de Canarias, plátano macho, rojo y gigante. Cuálquiera que sea tu favorito, conoce sus beneficios.

El plátano podría contribuir a prevenirla por su riqueza en minerales y vitaminas. Además, el efecto del alto consumo de fibra puede resultar muy beneficioso, pudiendo reducir hasta en un 42% el riesgo de padecer cáncer de colon.

Es una fruta suave y bastante digerible siempre y cuando esté madura. Esto, junto a su riqueza en potasio, lo hace recomendable en diversas patologías gastrointestinales como las úlceras.

El potasio presente en el plátano ayuda a prevenir calambres lo que, combinado con la energía que proporciona, lo convierte en una fruta ideal para reponernos después de realizar actividad física.

Provee una cantidad de sodio muy baja, por lo que es adecuado en caso de hipertensión arterial.

Su acción astringente se debe a la presencia de taninos, por lo cual es muy usado en situaciones de diarreas.

Dentro de la fibra se destaca un tipo llamado fructooligosacáridos, que al fermentar produce ciertas sustancias (ácido butírico y propiónico) que tienen un efecto protector para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de colon, pues regula el tránsito intestinal e inhibe el crecimiento de células tumorales.

Para la piel seca: aplica una mascarilla sólo de plátano maduro. La vitamina A restaurará el brillo juvenil mientras cura el daño causado por la piel seca y agrietada.

RECETA: HOT CAKES DE PLÁTANO (SIN HARINA)

INGREDIENTES

1 huevo

1/2 plátano

Canela molida al gusto

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 cdas de nueces, almendras, cacahuetes, para acompañar

PREPARACIÓN

En un plato machaca el plátano, añade la canela en polvo, el extracto de vainilla y el huevo. Revuelve bien hasta integrar los ingredientes. En una sartén antiadherente vierte un poco de la mezcla y cocina a fuego lento. Puedes obtener entre dos y tres hot cakes de buen tamaño con muy pocas calorías!

Puedes agregar un poco de yogur natural y los frutos secos.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA	Cartilla 28
-------	-------------

Buen día, vamos a iniciar el día con una sonrisa.

FRASE DEL DÍA: ***"EL PROBLEMA DE LA AGRICULTURA ACTUAL ES QUE SE BUSCA EL DINERO Y NO EL PROPIO BIENESTAR".***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La gravedad de los síntomas de la COVID-19 puede ser de muy leve a extrema. Algunas personas pueden tener solo unos pocos síntomas, y otras quizás no tengan ninguno. En algunas personas quizás los síntomas empeoran, como más problemas para respirar y neumonía, aproximadamente una semana después de comenzar.

Los adultos mayores corren un mayor riesgo de enfermarse de más gravedad con la COVID-19, y el riesgo aumenta con la edad. Las personas que ya tienen enfermedades crónicas también pueden tener un riesgo más alto de enfermarse gravemente. Como insuficiencia cardíaca, enfermedades de las arterias coronarias, o miocardiopatía, cáncer, diabetes tipo 2, obesidad grave, enfermedad renal crónica, asma, presión arterial alta.

FRASE DE LA ESCUELA: La educación es nuestro pasaporte para el futuro, porque el mañana pertenece a la gente que se prepara para el hoy. (Malcolm X)

TEMA GENERAL PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos por girar nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua.

[Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.](#)

Una sola imagen cuenta más que mil palabras, piensa en lo que tratan de explicar las siguientes. Observa con mucha atención.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Investiga si en tu casa tiene chiles en vinagre. Pregunta si saben prepararlos.

DIBUJO

Dibuja en tu libreta los chiles en vinagre.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has 10 binas con los aparatos tecnológicos

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Aplicación práctica industria actuación tecnología

CONTENIDO: TECNOLOGÍA, SERVICIOS Y NECESIDADES

Lee el siguiente texto

Ciencia y tecnología

La tecnología no solamente invade toda la actividad industrial, sino que también participa profundamente cualquier tipo de actividad humana, en todos los campos de actuación.

El hombre moderno utiliza en su comportamiento cotidiano y casi sin percibirlo una inmensa avalancha de contribuciones de la tecnología: el automóvil, el reloj, el teléfono, las comunicaciones, etc.

Es interesante ver cómo en nuestros días a través del tiempo se ha hecho difícil diferenciar la tecnología de la ciencia. Son dos actividades únicas, separadas, pero no divorciadas, con naturaleza muy específicas, pero con una profunda e íntima interrelación.

De manera general, la ciencia sería ¿por qué conocer?, ¿por qué llegar más allá? ¿qué de las cosas y sus circunstancias? Una incansable búsqueda de la verdad. En tanto que la tecnología sería ¿cómo conocer? ¿cómo aplicar? Los conocimientos adquiridos para resolver soluciones, crear cosas, con el fin de elevar cada día más la calidad de vida del hombre.

Mira a tu alrededor e identifica los distintos aparatos que usas y que son parte de la aplicación del conocimiento a la práctica. Elabora un dibujo al respecto

CONTENIDO: ADICIÓN Y SUSTRACCIÓN

Restar es quitar una cierta cantidad a otra que ya teníamos.

En ocasiones, el número del minuendo es menor al del sustraendo. En este caso tendrá que pedir ayuda a la cifra del minuendo de la siguiente columna para poder hacer la resta. Por ejemplo: para restar 223-117, ponemos los números en columna y comenzamos por la columna de la unidad. Vemos que el 3 es menor que el 7, por lo que no podemos restarlo tal cual. Entonces el 3 le pide prestada una decena a la columna siguiente. La columna de la decena le presta una (2-1), y el 3 entonces puede sumar 10 unidades (10+3)

C D U.
2 2 3
- 1 1 7
6

Ahora si puedes restar 13 - 7: el resultado de la columna de las unidades es 6.

Cuando se pasa a la columna de las decenas, tenemos que acordarnos que el minuendo prestó una decena, así que tiene una menos: ya no será 2-1, sino 1-1, quedando 0 en las decenas y en las centenas se realiza normal la resta, teniendo como resultado de 2-1 un total de 1.

C D U.
2 2 3
- 1 1 7
1 0 6

Realiza las siguientes restas en tu cuaderno.

753 - 651 =	426 - 327 =	652 - 482 =	467 - 264 =
648 - 521 =	965 - 648 =	321 - 258 =	685 - 428 =
684 - 326 =	876 - 495 =	764 - 642 =	845 - 356 =

Escribe y contesta los siguientes problemas.

- 1.- Jesús Daniel ganó en su trabajo de carpintero \$58 y el dio a su mamá \$35. ¿Cuánto le quedó?
- 2.- Fátima le calentó a su familia 68 tortillas para la comida y ellos se comieron 51. ¿Cuántas tortillas quedaron en el canasto?
- 3.- Ruth y su tía cocieron 50 elotes, al salir a vender, vendieron 37 elotes. ¿Cuántos elotes les quedaron?
- 4.- El papá de Sandra hizo 87 servilleteros en su carpintería, Sandra le ayudó a pulir 69. ¿Cuántos servilleteros le faltan por pulir?
- 5.- Angelita y Lupita sembraron 90 semillas de calabaza en su huerto familiar y sólo germinaron y crecieron 62. ¿Cuántas semillas no brotaron?

ALIMENTACIÓN SANA El ajo

Si hablamos de uno de los condimentos imprescindibles en nuestra cocina, tenemos que mencionar el ajo. Se trata de un ingrediente en cocinas de todo el mundo y que nos aporta un toque de sabor inigualable a platos y recetas.

El ajo es un ingrediente que nos aporta una gran cantidad de propiedades medicinales que son muy interesantes para nuestro bienestar. De hecho, se conocen más de 2000 componentes activos presentes en el ajo que nos ayudan a mantener un organismo más fuerte y sano. Algunos de estos componentes son los siguientes: Aceites esenciales, Quercetina, Fructosanos, Gran variedad de vitaminas, sobre todo la C y la B6 y Minerales muy saludables como calcio, manganeso, potasio o fósforo.

Gracias a su composición, el ajo nos puede ayudar a mejorar nuestra salud, reforzar nuestras defensas y hacer que estemos más fuertes y protegidos ante agentes externos. Pero para aprovechar al máximo las propiedades y beneficios del ajo es importante tener en cuenta algo esencial.

El ajo actúa como un antibiótico natural. Esto es gracias a que es rico en alicina, una propiedad que actúa como un antibacteriano y que nos ayudará a evitar la proliferación de bacterias en nuestro organismo.

También se trata de un ingrediente ideal para evitar la aparición de hongos en nuestro organismo.

El ajo es un ingrediente muy poderoso ya que actúa regulando los niveles de colesterol y reduciendo la presencia del LDL.

gracias a los numerosos antioxidantes presentes en el ajo y que ayudan a neutralizar los radicales libres y a mantener el cuerpo más joven y protegido.

Los sulfóxidos presentes en este ingrediente son ideales para evitar los metales pesados en el organismo.

todos los componentes se pueden aprovechar cuando el ajo se machaca, por tanto, no se recomienda tomar un diente de ajo entero, sino que lo mejor es que lo machaque.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 29

Que hoy la vida te sonría como tu a ella, bonito día.

FRASE DEL DÍA: **“NO IMPORTA QUE TAN URBANA LLEGUE A SER NUESTRA VIDA SIEMPRE OCUPAREMOS DE LA AGRICULTURA”.**

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Hay más de cien más vacunas contra el virus del SARS-CoV-2 que se están desarrollando en todo el mundo; mientras que, en el país, la Universidad Nacional Autónoma de México está llevando a cabo dos proyectos de vacuna, uno de ellos es el que coordina la doctora Edda Sciuotto y el doctor Juan Pedro Laclette, investigadores del Instituto de Investigaciones Biomédicas. El proyecto de vacuna consiste, como en la mayoría de ellos, en partículas de la proteína S, las cuales son las que se unen al receptor ACE2 de las células humanas para infectarlas, lo cual provoca que la enfermedad inicie. El hecho de esta proteína sea pequeña tendrá varias ventajas, la primera de ellas es que sí puede generar una respuesta inmune robusta, pero reducirá la probabilidad de efectos colaterales negativos, por lo que aquí la proteína no puede infectar como tal.

FRASE DE LA ESCUELA: La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo.

Nelson Mandela

TEMA GENERAL PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos por girar nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua.

[Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.](#)

El acto de cantar hace que el cuerpo libere endorfinas, que están asociadas con el placer.

Hoy vamos a cantar

Cochinitos dormilones

Francisco Gabilondo Soler, "Cri-Crí"

Los cochinitos ya están en la cama,
muchos besitos les dio su mamá,
y calentitos los tres en pijama
dentro de un rato los tres roncarán.
Uno soñaba que era Rey
y de momento quiso un pastel
su real ministro le hizo traer
quinientos pasteles solo para él.
Los cochinitos ya están en la cama,
muchos besitos les dio su mamá,
y calentitos los tres en pijama

dentro de un rato los tres roncarán.
Otro soñaba que en el mar
en una barca iba a remar
más de repente al embarcar
se cayó de la cama y se puso a llorar.
Los cochinitos ya están en la cama,
muchos besitos les dio su mamá,
y calentitos los tres en pijama
dentro de un rato los tres roncarán.
El más pequeño de los tres
un cochinito lindo y cortés

ese soñaba con trabajar
para así ayudar a su pobre mamá.
Los cochinitos ya están en la cama,
muchos besitos les dio su mamá,
y calentitos los tres en pijama
dentro de un rato los tres roncarán.
y así soñando sin descansar
los cochinitos pueden jugar
ronca que ronca y vuelve a roncar
al país de los sueños se van a jugar.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa a las personas de tu comunidad, elige a las que trabajan en la producción de alimentos o las que producen algo que podemos consumir.

DIBUJO

Trata de dibujar a las personas de tu comunidad realizando sus trabajos.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Trabajos de producción de alimentos *ejemplos: pescador, carnicero.*

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON LOS TRABAJOS DE PRODUCCION DE ALIMENTOS.

ENUNCIADOS

Escribe en tu cuaderno enunciados con las binas que hiciste.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Objeto representa rasgo lenguaje líquido función vital organismo

Contenido: La descripción

Describir es explicar o representar detalladamente por medio del lenguaje los rasgos característicos de un objeto, persona, lugar, situación o acontecimiento.

Cómo se hace una descripción

Hay que observar con mucha atención y seleccionar los detalles más importantes. hay que llevar un orden.

Describe cómo es un día en tu comunidad. ¿qué hacen las personas durante el día?

Describe como es tu mamá. ¿Qué tan grande es? ¿Qué color tiene el pelo? ¿tiene algún lunar?

Describe un juguete tuyo. ¿de que color es? ¿ que forma tiene? ¿Qué partes tiene?

LA CULTURA DEL CONSUMO DE AGUA

Tomar agua es necesario para que todas las funciones del organismo marchen adecuadamente. Lo recomendable es beber un promedio de 8 vasos de agua al día. Esta sugerencia surge a partir de una investigación en donde se tomó como referencia la ingesta de calorías para determinar cuánto de este líquido se tenía que consumir. El resultado fue que por cada una de ellas habría que beber 1 ml de agua. Por ello, si una persona ingiere 2000 calorías normalmente, tiene que tomar 2000 ml de agua, lo que equivale a dos litros.

Si se tiene la mala costumbre de no tomar agua o tomar muy poca, es conveniente saber que se están perdiendo los múltiples beneficios que conlleva tomar agua, ya que es un nutriente esencial para el adecuado funcionamiento de diversos procesos fisiológicos, como digestión, absorción, distribución de nutrientos, transporte y desecho de elementos tóxicos.

Además, este líquido vital hace que el hígado, riñones, sistema digestivo e inmunológico cumplan con sus funciones; y, entre otras cosas, lubrica las articulaciones, mejora la resistencia de los ligamentos, controla la temperatura corporal, mantiene los niveles adecuados de acidez en tu cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento.

Lee el párrafo y completa el siguiente cuento en tu cuaderno con letra cursiva.

Había una vez, una gota, que estaba aburrida y cansada de hacer siempre lo mismo. Cada día, cuando el sol mas brillaba, la gota subía en forma de vapor hacia su amiga nube, allí junto a sus miles de amigas, esperaba a que bajaran las temperaturas para volver a descender a un río o al mar.....continua..

ALIMENTACIÓN SANA: La jícama

La jícama no es una fruta como a veces se piensa, es un tubérculo que pertenece a la familia de las leguminosas, como el frijol, habas, garbanzos, etc.

Su nombre proviene de la palabra náhuatl xicamatl, que significa raíz acuosa y se considera un cultivo Mesoamericano que llegó a Centroamérica, Perú y Ecuador.

La jícama es rica en minerales, principalmente potasio, calcio y magnesio, así como en vitamina C y algunas otras del complejo B.

Además, contiene inulina, un tipo de fibra o prebiótico que promueve el crecimiento de bacterias benéficas para el sistema digestivo, entre otras funciones.

Tiene una gran proporción de agua y muy pocas calorías.

La jícama también es una fuente excelente de fibra y vitamina C – 44% del valor diario por ración, y un antioxidante poderoso que borra los radicales libres para proteger contra el cáncer, la inflamación, tos viral, resfriado e infecciones. La fibra de la jícama está infundida con inulina oligofructosa, la cual tiene cero calorías y no se metaboliza en el cuerpo. La inulina, una fructosa, promueve la salud ósea al mejorar la absorción de calcio proveniente de otros alimentos, protegiendo contra la osteoporosis. La inulina tiene un rol probiótico en el intestino.

La planta de jícama fija nitrógeno y controla las malezas, ayudando a otros cultivos.