



ESCUELA TRANSFORMADORA PARA LA PATRIA DIGNA

2do. de Preescolar



Educación popular, integral, humanista y científica

UNIDAD 2: El cuerpo humano y la salud **MÓDULO 2: Órganos y sistemas del nuestro cuerpo**

Semana del 5 al 9 de octubre 2020

Lunes 5 de octubre 2020
Órganos y sentidos de nuestro cuerpo

- SALUDO: *Saludo familiar cadera con cadera con cadera*
- FRASE DEL DÍA: "Si no producimos nuestros alimentos, no comemos"
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: "Elige hacer actividades que incrementen tu respiración".
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se favorece mejorar las condiciones y hábitos nutricionales hacia la buena alimentación."
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
- Activación colectiva (comenzamos de arriba hacia abajo)

***Lubricación de articulaciones: Mover la cabeza de un lado a otro de manera suave. 8 veces. Mover los hombros de arriba abajo suavemente. 8 veces. Elevar los brazos arriba- abajo. 8 veces. Con los brazos en la cintura mover de un lado a otro 8 veces. Flexionar las rodillas suavemente. 8 veces. Flexionar un pie arriba- abajo y cambiar de pie. 8 veces. Pararse de puntas. 8 veces. Balancearse mueva el cuerpo como si fuera una víbora que sube y baja Arrastre. 3 metros o más. Gatee 3 metros o más. Realice rodadas de leño 3 metros o más. Camine 3 metros o más. Trote 3 metros o más. Corra 3 metros o más. Baile**

- MISTICA: **CANTO: Cinco pollitos**

Cinco pollitos
Tiene mi tía,
Uno le salta
Y el otro le pía
Y el otro le canta
La sinfonía

- Ejercicios para moverse con música movida
- Observa un huevo y platica sobre este producto de las aves del corral, fijate en su forma, color del cascarón, en su textura, de que está formado y de cuántas formas podemos comerlo
- Con la ayuda de mamá, cocina un huevo como te guste comerlo. Sabias que el huevo Contiene proteínas tanto en la clara como en la yema, vitaminas A, D, E y K. buen provecho.
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico **de alimentos derivados de las aves del corral** : huevo, carne, menudencia, milanesa, caldo, grasa
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: huevo frito
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: huevo frito con tortilla

¿Qué es ganadería?

Es una actividad económica de origen muy antiguo que consiste en la crianza de animales para su aprovechamiento. Dependiendo de la especie ganadera, se obtienen diversos productos derivados, como la carne, la leche, los huevos, los cueros, la lana y la miel, entre otros.

DISCIPLINA: DLI

- Lee las palabras :

Tomás tamal tulipán
Ave ganado pesca

- Elabora un dibujo de un cuerpo y de algún órgano interno que conozcas
- Coloca el dibujo que realizaste en algún lugar de tu casa

Disciplina: Ciencias

El maestro Tomás les dice a los niños que, así como debemos cuidar a nuestro cuerpo para estar sanos, debemos cuidar la tierra o el suelo para producir nuestros alimentos. Además de ofrecer productos que traen beneficios para la salud al ser humano, colabora con detener significativamente daños al medio ambiente y a la tierra de cultivo.

- **Experimento: plantas en cáscaras de huevo.**

• **Materiales necesarios**

huevos

semillas

tierra o algodón.

Método 1, **con tierra**. Si lo que queremos hacer crecer son semillas (de las que se venden para plantar), hacemos un agujerito en la base del huevo con un punzón para que drene el agua, rellenamos la cáscara con tierra (aprox. 3/4 del huevo), colocamos las semillas, cubrimos con otro poquito de tierra, regamos y colocamos en un lugar cálido y soleado (por ejemplo, al lado de una ventana). Cada vez que la tierra se seca echamos un poquito de agua. En una semana aprox. comenzaremos a ver crecer nuestras plantitas.

Método 2, **con algodón**. Si en cambio queremos hacer germinar algún tipo de legumbre (judías, lentejas, garbanzos, etc.), ponemos un trozo de algodón dentro del huevo, lo humedecemos y colocamos arriba las legumbres (dos o tres). Mantenemos el algodón siempre húmedo (pero no empapado) y colocamos en un lugar cálido y soleado (por ejemplo, al lado de una ventana). En una semana aprox. comenzaremos a ver crecer nuestras plantitas.



Disciplina: Alimentación sana

El maestro Tomás les dijo a los niños que hay frutos que se pueden encontrar en el bosque de México se les conoce como frutos del bosque o frutillas. Comercialmente, como frutos rojos o bayas mexicanas.

Son las fresas, los arándanos rojos y azules, las frambuesas y las zarzamoras, principalmente. Se dan en el centro del país, sobre todo en Michoacán y Jalisco y generalmente en la época de lluvias. Tienen propiedades antioxidantes y desinflamatorias, además regulan la glucosa en la sangre, retrasan los efectos negativos que el estrés, la contaminación y la mala alimentación provocan en las células. Se les relaciona también con la purificación de la vejiga y el mejoramiento de la piel y la memoria. Poseen calcio, potasio, yodo, silicio, fósforo, magnesio, vitamina C, A y E, B1, B2, B3 y B6, K,

Actividades:

- Escucha la descripción que se te hacen de cada frutilla y relaciónala con la imagen que consideras que es.

ARÁNDANOS

Es de forma esférica, que mide de 1 a 2 cm de diámetro, de color azul intenso a suave,

**FRAMBUESAS**

Las frambuesas son rugosas, aproximadas y de colores rojo o amarillento, cuyo fruto tiene adherido un pelo de color amarillo oro.

**FRESAS**

Son las frutillas más consumidas en el país. El fruto mide cerca de un centímetro de largo, es rojo, tiene sabor dulce y presenta un aroma característico.

**ZARZAMORAS**

Es una fruta carnosa formada a su vez por frutos más pequeños, con un sabor dulce y aromáticos.



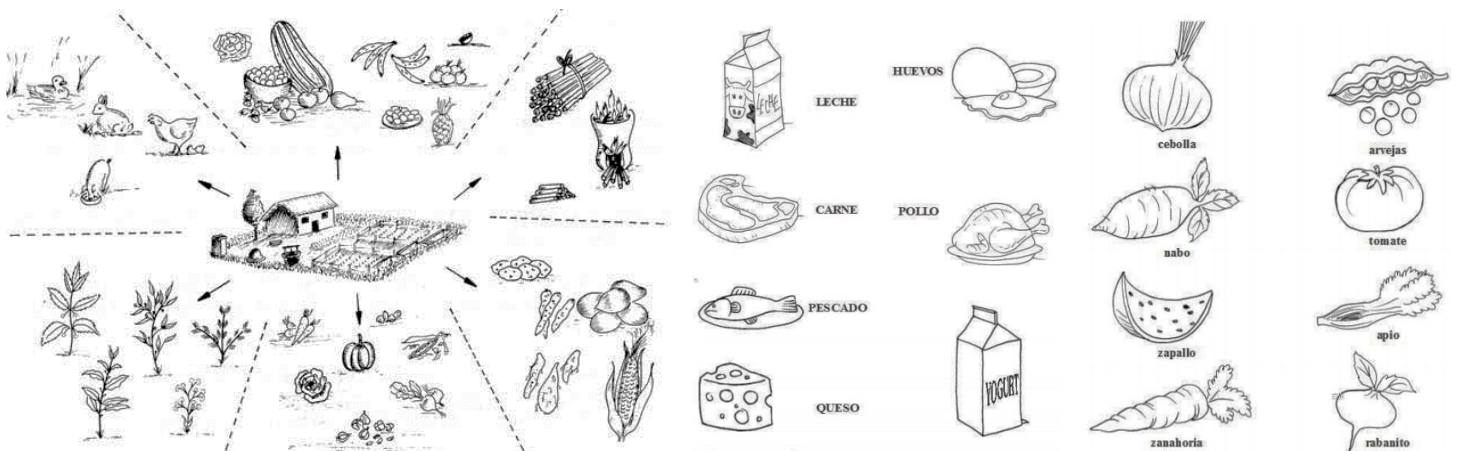
¿Cómo podemos aprovechar la producción y derivados alimenticios de las aves del corral?
¿Qué hacer para cuidar los órganos internos del cuerpo humano?

Marte 6 de octubre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia diciendo: Buenos días familia, tocando tu corazón
- FRASE DEL DÍA: "El ganadero antes que ganadero debe ser agricultor"
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: para tener una vida saludable, es necesario evitar el consumo de bebidas azucaradas y edulcorantes como jugos enlatados y refrescos.
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se desarrolla amplias cualidades para la convivencia social."
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

ACTIVACIÓN FÍSICA: ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. En el área más grande y despejada de nuestra casa realizaremos los siguientes ejercicios: Caminar suavemente sobre talones y puntas de los pies, flexionar el tronco hasta tocar los pies, Desplazarse lateralmente cruzando piernas, Trotar suavemente en nuestro lugar, Respiramos profundo y sacamos el aire, repetir 2 veces. favorece la concentración, mejora la capacidad de aprendizaje y estimula la imaginación.

MISTICA: observa y comenta con tu familia que opinión tienes sobre las imágenes



- ejercicios para moverse con música movida
- Platica con tu familia cuáles son los alimentos que tienes en casa derivados de ganado bovino como: carne, leche, como alimento y para producir quesos, cremas, yogurtes y mantequillas; la piel, para fabricar diferentes artículos; y su excremento, para abono o fertilizante en tierras de cultivo.
- Con ayuda de tu mamá prepara un licuado, leche con chocolate, etc. Puedes tomar la leche fría o tibia
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de nombres propios con **t**: Tomás, Teresa, Tito, Tania, Teofilo.
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: Tomás enseña.
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: Tomás enseña biología.

- Lee las palabras :

Tomás tulipán tamal

Ave ganado pesca

- Narra la historia de Tomás (cuento) mostrando la lámina central.

El maestro **Tomás** inicia sus clases con entusiasmo, porque se encuentra y comunica con sus alumnos de 2do grado de preescolar. Esta feliz porque les enseña una lámina del cuerpo humano y cómo cuidar la salud. Les pregunta a los niños ¿qué partes del cuerpo conocen?

Cabeza, manos, pies y brazos –contesto Irma y Ema al mismo tiempo

Ulises dijo: hay otras partes del cuerpo que no podemos ver porque están adentro del cuerpo. claro –dijo el maestro Tomás- se llaman órganos internos como el corazón, los pulmones, el estómago, el páncreas, el hígado, el intestino delgado y grueso, los bronquios, la laringe, el bazo,

Y, ¿cómo podemos cuidarlos? –pregunto Susana-

Yo sé, -dijo Adela- comiendo alimentos, haciendo ejercicios, con buena higiene, como lavarse las manos, cepillándose los dientes, bañándose y durmiendo 8 horas. ¡También lavando las frutas y verduras!

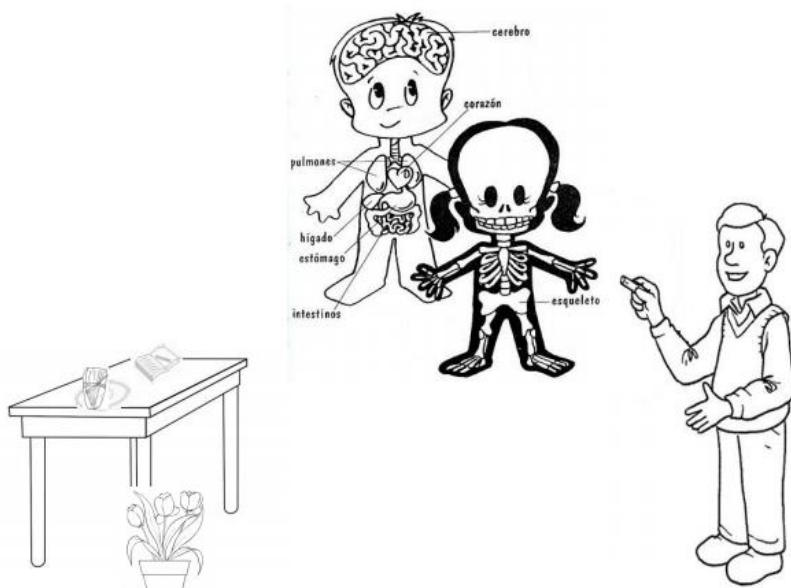
Desayunando un rico **tamal** con atole de guayaba – dijo Omar- así podemos saltar, bailar, cantar, aprender y respirar bien.

Es importante conocer a nuestro cuerpo y cuidarlo bien. -Comento el maestro Tomás- pero también debemos respetar a la naturaleza y a las plantas, al mismo tiempo les enseñó un **tulipán**, porque las plantas purifican el aire que respiramos y no dañen a nuestros pulmones.

- ¿Sabes cómo funcionan los órganos y sistemas de tu cuerpo?

- **Actividad en libro,**
página 31

- Describe la imagen



- Escribe la palabra Tomás

Tomás

Tomás

Tomás

Tomás

DISCIPLINA: MATEMÁTICAS

- Lee las palabras:

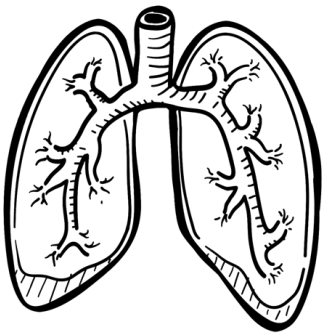
Secuencia creciente
decreciente orden patrón

¿Qué son las series?

El maestro Tomás explica que una serie puede ser cualquier secuencia de objetos que hayamos ordenado siguiendo algún criterio. De orden creciente o decreciente. Consiste en secuenciar un conjunto de objetos, en función de un atributo, en orden creciente o decreciente. Por ejemplo, podemos hacer una serie según el orden creciente o decreciente: alto a bajo o de bajo a alto.

- Actividad: dibuja o recorta y pega imágenes de acuerdo a las palabras escritas, acomoda según se indique.
cabeza nariz oídos ----- boca brazo pie.

DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL



El maestro Tomás enseña a los niños una imagen de los pulmones y explica que el sistema respiratorio está formado por las vías aéreas, pulmones y músculos respiratorios que provocan el movimiento del aire tanto hacia adentro como hacia afuera del cuerpo.

- Las 5 funciones principales del sistema respiratorio.

La inhalación y la exhalación son la ventilación pulmonar. Eso es respirar. La respiración externa intercambia gases entre los pulmones y el torrente sanguíneo. La respiración interna intercambia gases entre el torrente sanguíneo y los tejidos del cuerpo. El aire que hace vibrar las cuerdas vocales crea sonidos. La olfacción, u olfato, es una sensación química.

- Actividad: Limpiar los pulmones.

Ponte de pie y relájate, ayudarás a limpiar tus pulmones y será un buen comienzo si lo haces en la mañana, cuando hay aire fresco.

Respira hondo varias veces, exhala por la nariz.

Respira por la nariz y exhala por la boca con calma, hasta que no puedas exhalar más.

Inhala aire fresco por medio de la nariz hasta los pulmones vacíos.

Consume tus pulmones con aire y contén la respiración por 5 segundo.

Exhala a través de la boca de nuevo hasta que no haya aire.

¿Cuáles son las 5 funciones del sistema respiratorio?

¿Cuáles son los beneficios de producir los alimentos en casa?

Miércoles 7 de octubre 2020

- SALUDO: El gong shu de China. Este saludo es el clásico en las artes marciales chinas. Mano izquierda cerrada en puño y la mano derecha extendida sobre este, al final se hace una ligera reverencia.
- FRASE DEL DÍA: "El huerto y/o granja familiar es una superficie de tierra importante para los miembros de la familia"
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Evita tocarte la nariz, la boca y los ojos.
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela aprendemos a Amar y respetar la vida, la naturaleza y a sus semejantes. Plenamente consciente de que la vida es digna.
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. **Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Cantar la canción de Witzzy-Witzzy araña subió a su telaraña vino la lluvia y se la llevó salió el sol y se secó la lluvia Witzzy-Witzzy otra vez subió. Al cantar la canción debemos juntar los dedos pulgares con los dedos índice y rotar los dedos hacía arriba. Este ejercicio nos ayuda a poder escribir en el futuro y coordinar los movimientos ojo-mano**
- MISTICA: **CANTO: Cinco pollitos**

Cinco pollitos
Tiene mi tía,
Uno le salta
Y el otro le pía
Y el otro le canta
La sinfonía

- Ejercicios para moverse con música movida
- Platica con tu familia los derivados de los alimentos del ganado ovino (ovejas), como La leche ,el queso,el yogurt, la carne,el cuero y la lana. la leche el queso,la carne y el yogurt nos brindan doble oncentracion de proteinas, mayor valor energetico ,vitaminas y macrominerales a comparacion de la vaca que solo brinda una racion de lo mencionado.
- Con ayuda de tu mamá observen cuáles son los productos de las ovejas que tienen en casa, como lana, chamarras, bolsa, cobija, estambre y dibuja la prenda que te gusta mas.
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de plantas con **t**: trigo, tomillo, tamarindo, tila, tomate, trebol.
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: tomate verde
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: tomate verde asado

Lee las palabras:

Tomás tulipán tamal
Ave ganado pesca

- Narra la historia de Tomás cambiando algunos hechos (cuento)

Actividad en libro página 32

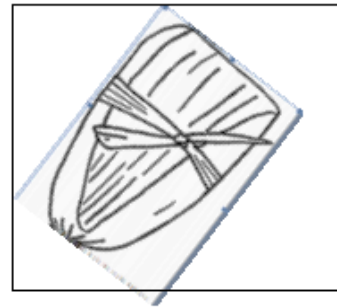
Lee y marca las palabras escritas en las líneas



Tomás



tulipán



tamal

Escribe las palabra tulipán

tulipán

Tulipán

tulipán

tulipán

DISCIPLINA SOCIEDAD Y CULTURA

El maestro Tomás les enseñó a los niños sobre la Medicina tradicional ancestral: les dijo que es el conocimientos, aptitudes y prácticas propias basadas en las creencias y las experiencias indígenas de las distintas culturas, que utilizan para mantener la salud y prevenir, diagnosticar o tratar las enfermedades físicas. Por eso es importante que en casa siembren diferentes hierbas como el romero, la menta, albahaca, tomillo, orégano, hierbabuena, manzanilla, entre otras plantas que sirven para curar de manera natural y se preparan en té, infusión o tizana.

- **Actividad: con ayuda de tu mamá prepara una INFUSIÓN DE MANZANILLA**

La manzanilla es otra hierba que puede ofrecer numerosos beneficios para la salud. Incluyen alivio contra el dolor de estómago, indigestión, flatulencia y gases, cólicos, nerviosismo o inquietud, insomnio, resfriados, cortes y quemaduras y erupciones de pañal también. Es fácil preparar infusión de manzanilla con las flores. Todo lo que necesitas sería 2 cucharaditas de flores de manzanilla con 1 taza de agua. Hervir durante unos 15-20 minutos con la tapa cerrada. Esta infusión se puede servir en dosis de $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ taza.

- Toma una taza de infusión tibio y saborea su sabor.

DISCIPLINA ALIMENTACIÓN SANA

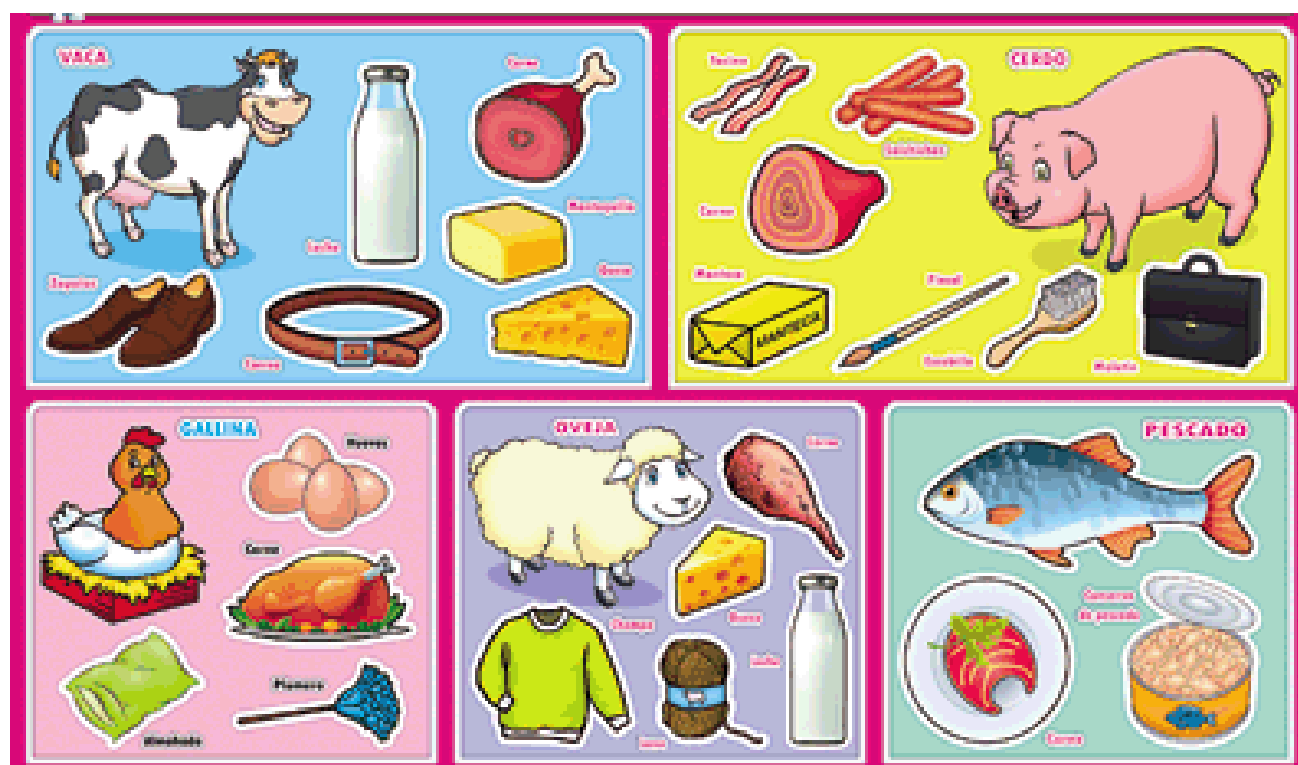
El maestro Tomás platica a los niños que las frutas del bosque son más fáciles de cultivar que los árboles frutales ya que se trata de arbustos y no de árboles y para que fructifiquen no necesitan tantas atenciones, ni tanto espacio, ni tantas horas de sol como los árboles frutales. Plantación: marzo, abril y mayo y también en invierno.

- Recorta y pega o dibujo el fruto del bosque que te gustaría sembrar en casa

¿Cómo pueden promover la producción de alimentos en donde vives?

Jueves 8 de octubre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia con "lluvia de besos".
- FRASE DEL DÍA: "El huerto y/o granja familiar es el medio más directo y económico para abastecer a la familia con alimentos complementarios durante todo el año."
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Si no te encuentras bien, quédate en casa.
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se adquiere una actitud científica con deseo de aprender para el despliegue de la curiosidad."
- TEMA GENERAL: Producción de alimentos
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. **Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Brazo extendido, manos abiertas. Extiende los brazos frente a ti, abre las palmas. Tu mano derecha tendrá la palma hacia tu rostro, y la izquierda hacia afuera. Ahora cambia. Izquierda a dentro, derecha a fuera. Izquierda a fuera, derecha dentro. Cambia durante 1 minuto, lo más rápido posible.**
- MÍSTICA: OBSERVA LAS IMÁGENES Y COMENTA A TU FAMILIA CUÁL CONOCES Y CONSUMEN EN CASA



- Ejercicios para moverse con música movida
- Platica e investiga si en casa han comido alimentos derivados de los puercos como: chorizo, longaniza, chicharrón, entre otros y qué objetos que se pueden hacer con la piel.
- Escribe una lista de alimentos que prepara tu mamá con la carne de puerco,
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de animales que contengan la letra **t** en su nombre ejemplo: toro, tejón, tucán, tigre, tortuga
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: tortuga marina
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabra; ejemplo: tortuga marina y terrestre

Lee las palabras:

Tomás tulipán tamal
ave ganado pesca

- Narración de la historia por los niños.
- Escriba en el cuaderno los enunciados que el niño le dicte con las palabras de estudio: Tomás, tulipán, tamal.
- **Actividad en el libro. página 33**
 - Escribe la palabra tamal

tamal

tamal

tamal

tamal

Lee las palabras:

Secuencia creciente decreciente orden patrón

El maestro Tomás platica a los niños que es necesario seguir un orden o patrón para organizar el material, la ropa, los zapatos, las verduras, todos lo que está en la casa, en la escuela y en la naturaleza

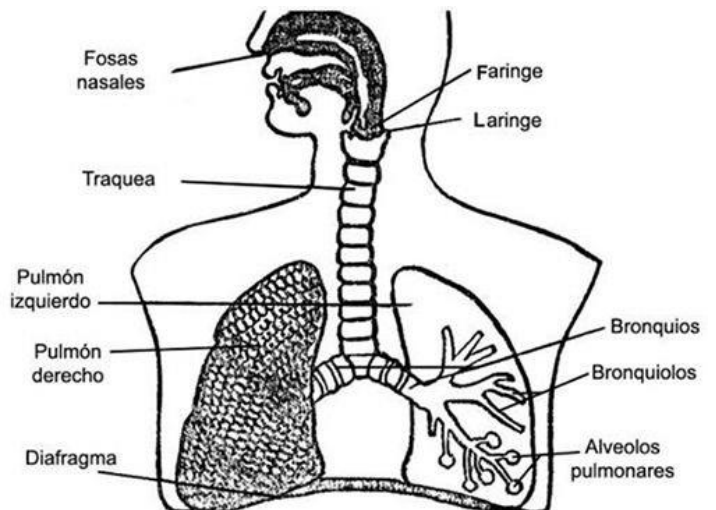
¿Qué es un patrón? - preguntaron los niños- el maestro Tomás les dijo: Los patrones son el ordenamiento de cosas que se repiten de manera lógica. Ese ordenamiento de colores, formas, gestos, sonidos, imágenes y números; ejemplo: "Camina hacia la izquierda, camina hacia la derecha, izquierda, derecha... es patrón".

- Actividad: transforma tu próxima caminata en una lección de matemáticas y coreografía. Con música da la indicación para que la familia baile siguiendo la indicación "1-2-3- balancearse, 1-2-3 saltar, 1-2-3 girar, etc.

DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

El maestro Tomás enseñó una imagen de la laringe, es uno de los órganos del aparato respiratorio, se le conoce como la "caja de voz", la voz proviene de aquí. El aire de los pulmones pasa a través de tejidos delgados en la laringe y producen sonido.

- ACTIVIDAD: observa y lee los nombres de los órganos del aparato respiratorio e identifica a la laringe
- Toca la parte superior del cuello y emite sonidos largos y cortos y siente como vibra cuando haces sonidos.



¿Qué alimentos debes consumir para cuidar y fortalecer el sistema respiratorio?
¿Cuáles puedes producir en casa?

Viernes 2 de octubre 2020

- SALUDO: Saluda a tu familia enviándoles un beso volador
- FRASE DEL DÍA: " Los huertos y granjas familiares desarrollados en forma integral, representan un sistema agrícola completo"
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Cuida su salud física. Duerma bien y haga ejercicios, y busque otras maneras de reducir la ansiedad, como meditar, hacer yoga, escuchar música o ver un programa de televisión.
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se realizan talleres de transformación y conservación de alimentos."
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. **Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Ejercicio A y B. Extiende tus brazos, abre la palma de tu mano derecha hacia afuera y empuña tu mano izquierda, el dedo pulgar señala la mano derecha Posteriormente cambias, derecha empuñada izquierda mano extendida, y así sucesivamente. Cambia lo más rápido que puedas durante 1 minuto y medio.**
- MISTICA: **CANTO: Cinco pollitos**

Cinco pollitos
Tiene mi tía,
Uno le salta
Y el otro le pía
Y el otro le canta
La sinfonía.

- Ejercicios para moverse con música movida
- Platicar en familia sobre la importancia de comer miel, es rica en vitaminas y nutrientes, que la hacen un alimento único. El ciclo productivo de la miel, que hacen las abejas cuando agarran el polen de las flores, cómo son los panales, cómo el apicultor recoge la miel de los panales, y como se come, y con qué frutas y alimentos se puede comer.
- repite el siguiente trabalenguas: Una abeja baja y vieja hizo un viaje a Torrejón y a un grajo viejo y bajo en su viaje conoció. Primero repite el trabalenguas lento y después rápido
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de cosas que comiencen con la letra **t** ejemplo: taza, tela, tijera, toldo, tubo.
 - Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: taza blanca
 - Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabra; ejemplo: taza blanca y grande

DISCIPLINA: DLI

- Lee las palabras

Tomás tulipán tamal
Ave ganado pesca

Leer los enunciados e identificar las palabras en estudio

Tomás tiene un corazón
El tulipán es de color rojo
La familia come tamal

- Dictar las palabras de estudio a los niños para que las escriban. Tomás, tamal, tulipán
- **Actividad en el libro 34**

DISCIPLINA: ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

El maestro Tomás enseña que la tierra saludable alimenta al mundo. Es donde comienza la alimentación, porque esta compuesto de minerales, agua, aire y materia orgánica, el suelo y proporciona el ciclo de nutrientes para la vida vegetal y animal y actúa como una base para la alimentación, combustibles, fibras y productos médicos, así como para muchos servicios ecosistémicos esenciales.

- Actividad: aprender que el suelo es muy importante y debemos de cuidarlo y protegerlo. Esta actividad la haremos en dos partes, primeramente, los niños colorearán unos dibujos que tienen relación con el suelo:
 - Una lombriz: explicaremos que es un animal pequeño que vive en el suelo y que necesita que este esté limpio y sin contaminantes ni basura que pueda perjudicarlo.
 - Una flor: Explicaremos que las plantas crecen en el suelo, que su casa está en el suelo y que come de allí, por lo que si este está contaminado puede dañarla.
 - Una abeja: la importancia que tienen estos pequeños insectos ya que gracias a ellos se produce la polinización y por lo tanto el desarrollo de muchas flores y plantas que crecen sobre los suelos.

La otra parte consiste en coger un bote vacío, poner un poco de tierra y agua y plantar una semilla de frijol (son muy previsibles y salen siempre) para que así puedan ver cómo crece una planta y la importancia que tiene el suelo



DISCIPLINA: ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

El maestro Tomás explica la importancia de producir los alimentos en casa, son más sanos y económicos, por eso les platicó a los niños que pueden aprender hacer una rica mermelada con manzana y Jamaica

- Elaboración de mermelada de manzana y flor de jamaica.

Ingredientes:

-½ taza de flor de jamaica hervida en ½ taza de agua

-3 manzanas con piel ralladas

-azúcar (opcional, la manzana funciona como endulzante natural, si es amarilla)

En una olla pequeña, poner a hervir la jamaica, cuando hierva agregar la manzana a fuego bajo, mover constantemente para que no se pegue durante media hora, o hasta que este cocida la manzana, añadir una o dos cucharadas de azúcar si así lo desea.

Licuar y envasar en un frasco de vidrio limpio, (esta mermelada tiene un sabor más agrio que dulce así que puedes hacerla a tu gusto, modificando cantidades)

La jamaica es rica en antioxidantes y evita la hipertensión y el colesterol alto lo que la vuelve cardioprotectora.

La manzana contiene pectina, fibra reduce el colesterol y ayuda a evitar que la grasa se acumule en los vasos sanguíneos, por tanto, es efectiva para prevenir enfermedades cardiovasculares.

- Composición literaria: Elabora un cuento adivinanza, poema, rima o una canción a la producción de alimentos de la ganadería
- Elabora una pancarta referente a la importancia de producir alimentos sanos
- Elabora un cartel. ¿cómo podemos proteger el medio ambiente produciendo nuestros alimentos?
- Organiza un plan de producción de alimentos que pueden realizar en casa.
- Prepara con ayuda de tu mamá tostadas de pollo con verduras.

La manzana
Mira la manzana
de rojo color
me la trajo Juan
que rico sabor

