



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEN



Escuela transformadora para la patria digna

3º PRIMARIA

UNIDAD 2 PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

SEMANA 7/DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE



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 30

Feliz inicio de semana y que sea con mucho entusiasmo e invitarlos a seguir respetando las indicaciones para mantener nuestra salud.

FRASE DEL DÍA: "*Detrás de todo alimento está el trabajo de la gente del campo.*"

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Desde los que se recuperaron tras pasar por terapia intensiva hasta los asintomáticos, presentan secuelas que pueden ser discapacitantes y durar años, alertan especialistas médicos.

Los expertos calculan que siete de cada diez recuperados padecen insomnio, dolor de cabeza, caída del cabello, debilidad, fatiga, disnea, problemas de concentración o memoria. También hipertensión arterial pulmonar y, quizás, una inflamación persistente en el músculo cardíaco que podría derivar en muerte repentina. Señalan que la adecuada atención a estos pacientes es otro reto para el sistema de salud.

FRASE DE LA ESCUELA: "Tomar agua nos dará vida, pero tomar conciencia nos dará agua"

**TEMA GENERAL
PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS**

Con nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos nuestro sistema nervioso central y periférico. RUTA DIDÁCTICA: Nos ponemos de pie, iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo. Enseguida, estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de puntas; hacemos arrastre de soldadito, gateamos, nos balanceamos, nos paramos en un pie como una garza, primero con ojos abiertos y luego cerrados, caminamos en nuestro lugar, trotamos y terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos. Estos ejercicios los vamos a repetir toda la semana.

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

SIEMBRA

Autor: Francisco Murillo

Le das tu amor al campo
poniendo la semilla
cuidando el alimento
que hace florecer la vida.

Le das tu amor al mundo
luchando día tras día
llenando cada plato
para esta gran familia.

Quiero que sepas

que tus manos
hacen vibrar todo el planeta.

Siembra la tierra con cariño
le das al pueblo
el milagro de estar vivo

Siembra justicia con cariño
que tu cosecha
es la riqueza de esta tierra
y esta tierra es tu herencia
y tu raíz.

Quiero que sepas

que tus manos
hacen vibrar todo el planeta.
Siembra la tierra con cariño
le das al pueblo
el milagro de estar vivo

Siembra justicia con cariño
que tu cosecha
es la riqueza de esta tierra
y esta tierra es tu herencia y tu raíz.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa en tu casa los alimentos que hay enlatados y frescos.

DIBUJO

En tu libreta dibuja los alimentos que encontraste enlatados y frescos. Que sea lo mas parecidos y coloreados.

CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

alimentos frescos alimentos enlatados

VOCABULARIO Y FRASES: TRINAS

Has trinas con los alimentos que hay enlatados y frescos en tu casa.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Soberanía Administración Hábitos Costumbres receta procedimiento gastronomía

La rima

Los sonidos pueden tener distintos ritmos y pueden producirnos distintas sensaciones, incluso provocar una emoción especial. Estar atentos y escuchar con atención puede ser muy importante, pues en una rima también encontramos que las palabras producen sonidos interesantes y llamativos.

En ella encontramos la coincidencia, repetición de fonemas o sonidos que se producen en una secuencia de palabras al final de una oración y pueden ser escritas en distintos estilos.

Me como unas uvas,
que son dulces y moradas,
me las como todas
y no dejo nada.

Hagamos jugo de piña,
endulcémoslo con azúcar
y démoslo a la niña.

Las carnes rojas y blancas
de la tierra o del mar
nos brindan muchas sustancias
que nos hacen crecer más

Pollo, ternera o cordero
pescado de río y de mar
cerdo, camarón, conejo o chivo
los tenemos que probar.

**Busca palabras que riman con harina, grano, horno, jamón, pescado.
Escríbelas en tu libreta y realiza pequeñas rimas como las de los ejemplos.**

RECETAS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada 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.

Aprender a comer sano nos da la posibilidad y la motivación para construir las bases de una vida saludable y activa. La alimentación no solo es la primera necesidad del ser humano, sino que nos permite crecer sanamente y gozar de una buena salud física y mental.

Con ayuda de un familiar elabora la siguiente receta de TORTITAS DE AVENA.

Ingredientes:	Procedimiento:
4 tazas de avena 1 pimiento morrón finamente picado 1 jitomate picado 4 huevos 1 taza de leche Pimienta al gusto Sal al gusto	Mezcla bien todos los ingredientes, agregando mas leche si es necesario (debe quedar espeso) Freír en aceite bien caliente poniendo cucharadas de la mezcla. Dora por ambos lados Acompaña con ensalada de lechuga, jitomate y cebolla.

Escribe y contesta las siguientes preguntas en tu libreta:

¿Te gustaron las tortitas? ¿Qué cambios sentiste entre las tortitas de papa y las de avena?

¿En qué crees que te ayuda el comer avena? ¿conoce alguien de tu familia alguna otra receta con avena?

Escribe la receta, si algún familiar conoce una distinta.

Elabora un dibujo de cómo te quedó tu platillo.

Mitos sobre el origen de los Incas

Lee el siguiente texto

La Ciudad Sagrada

“Viracocha, que había ahuyentado a las tinieblas, ordenó al sol que enviara una hija y un hijo a la tierra, para iluminar a los ciegos el camino. Los hijos del sol llegaron a las orillas del lago Titicaca y emprendieron viaje por las quebradas de la cordillera. Traían un bastón. En el lugar donde se hundiera al primer golpe, fundarían el nuevo reino. Desde el trono actuarían como su padre, que da la luz, la claridad y el calor, derrama lluvia y rocío, empuja las cosechas, multiplica las manadas y no deja día sin visitar el mundo. Por todas partes intentaron clavar el bastón de oro. La tierra lo rebotaba y ellos seguían buscando. Escalaron cumbres y atravesaron correntadas y mesetas. Todo lo que sus pies tocaban se iba transformando, hacían fecundas las tierras áridas, secaban los pantanos y devolvían los ríos a sus cauces. Al alba los escoltaban las ocas, y los cóndores al atardecer.

Por fin junto al monte Wanakauri, los hijos del sol hundieron el bastón. Cuando la tierra lo tragó un arco iris se alzó en el cielo. Entonces el primero de los incas dijo a su hermana y mujer: -Convoquemos a la gente. Entre la cordillera y la puna, estaba el valle cubierto de matorrales. Nadie tenía casa. Las gentes vivían en agujeros y al abrigo de las rocas, comiendo raíces, y no sabían tejer el algodón y la lana para defenderse del frío. Todos los siguieron. Todos les creyeron. Por los fulgores de las palabras y los ojos, todos supieron que los hijos del sol no estaban mintiendo, y los acompañaron hacia el lugar donde los esperaba, todavía no nacida, la gran ciudad de Cuzco”.

Tomado de Eduardo Galeano, “Memoria del fuego I, Los Nacimientos”.

Realiza un dibujo de como te imaginas el comienzo de la ciudad del Cuzco, según lo leído en este pequeño texto.

ALIMENTACIÓN SANA El chile serrano

El chile serrano o chile verde (por estar inmaduro) es uno de los más consumidos en nuestro país. Está presente crudo, asado o fruto en moles, salsas, encurtido, en escabeche y otras preparaciones. Su picor se encuentra entre los 10 mil a las 25 mil unidades en la Escala de Scoville.

Los componentes fitoquímicos de los chiles producen una respuesta que alivia el dolor relacionado con una enfermedad inflamatoria de los intestinos. Tiene un efecto antioxidante en los tejidos celulares, pues mejora la salud de tu piel y ayudará a prevenir signos de la edad y del envejecimiento. Contiene taninos que son astringentes y ayudan al tratamiento de trastornos gastrointestinales como la diarrea, la disentería y otros trastornos microbianos. ayudan a prevenir la enfermedad coronaria del corazón. blinda el sistema inmunológico y repara los tejidos cerebrales dañados.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 31

¡Hola buenos días! Con gusto te saludo, al igual que a tu familia.

FRASE DEL DÍA: "*Los agricultores cultivamos esperanza y cosechamos futuro*".

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

"Los síntomas del coronavirus y de la influenza, son muy parecidos, ambos son infecciones respiratorias agudas, que pueden complicarse con la neumonía; entonces es necesario aplicar la prueba, la muestra de covid-19 que es la misma prueba PCR, en esa misma prueba se corre el estudio para ver si es influenza o coronavirus, es la única manera de tener la certeza", aseguró I director de Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México.

Una diferencia, por ejemplo, es con el coronavirus es muy raro que ataque a niños menores de 5 años, en cambio la influenza, sí; el coronavirus es una enfermedad mucho más grave que la influenza, en el sentido que es una infección respiratoria, pero tiene complicaciones sistémicas, es decir en todo el cuerpo.

FRASE DE LA ESCUELA:

El principal objeto de la educación no es el de enseñarnos a ganar el pan sino en capacitarlos para hacer agradable cada bocado .

TEMA GENERAL

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

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 caminar suavemente sobre talones y puntas de los pies, desplazarse lateralmente cruzando piernas, favorece la concentración, mejora la capacidad de aprendizaje y estimula la imaginación.

[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

Cuando tu mama haga de comer y si utiliza un jitomate, chile, tomate, dile que te separe algunas semillas y te las de, obsérvalas como son, a que hueulen.

PRÁCTICA

Coloca las semillas que te dio tu mamá, y colócalas sobre una servilleta, estas las vas a dejar secar a la sombra unos días. Ya secas las puedes sembrar o guardar en un frasco cerrado para su posterior siembra.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has binas con 10 verduras.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Relieve Hidrografía Flora Fauna recta positivo negativo

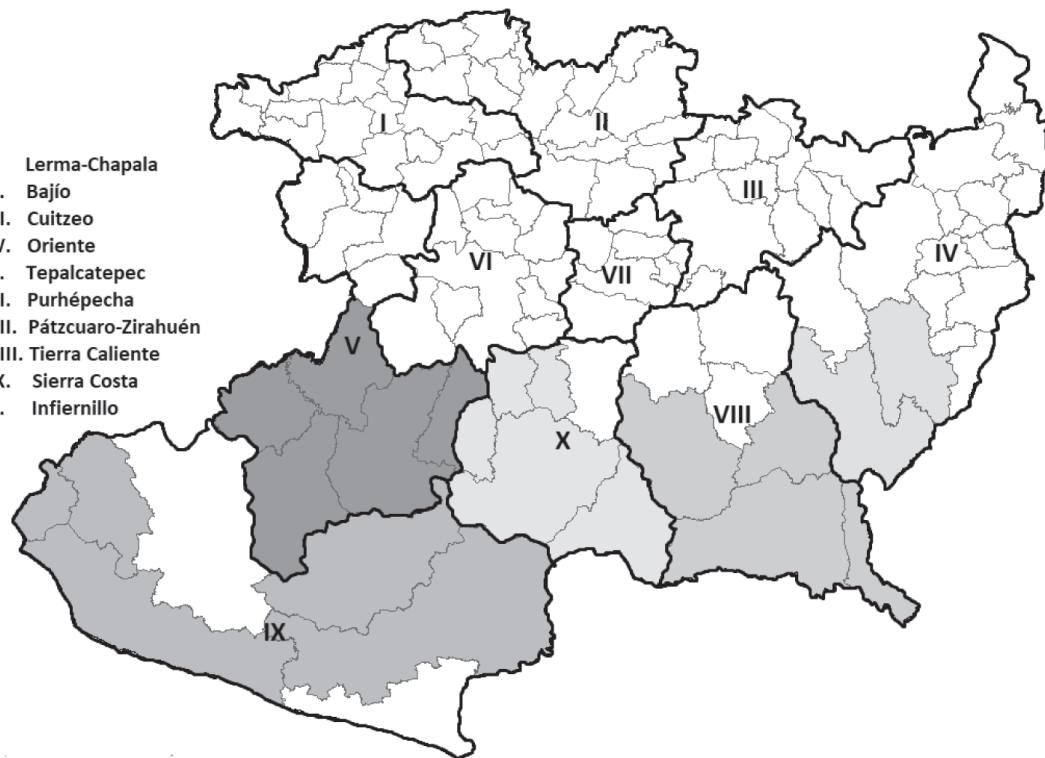
CONTENIDO: Michoacán y su paisaje

Lee el siguiente texto en voz alta

La organización política y demográfica del territorio michoacano.

Michoacán se constituyó como entidad federativa el 31 de enero de 1824. Cuenta con 113 municipios y su capital es la ciudad de Morelia; que lleva este nombre en honor a don José María Morelos y Pavón, héroe de la Independencia.

- I. Lerma-Chapala
 - II. Bajío
 - III. Cuitzeo
 - IV. Oriente
 - V. Tepalcatepec
 - VI. Purhépecha
 - VII. Pátzcuaro-Zirahuén
 - VIII. Tierra Caliente
 - IX. Sierra Costa
 - X. Infiernillo



El territorio se agrupa en 10 regiones socioeconómicas denominadas: Lerma-Chapala, Bajío, Cuitzeo, Oriente, Tepalcatepec, Pátzcuaro-Zirahuén, Tierra Caliente, sierra Costa e Infiernillo.

Mostradas en el mapa.

investiga en cuál de estas regiones se ubica tu municipio y cuáles son sus características generales y escríbelo en tu libreta.

Por ejemplo. Que tipo de arboles hay, que animales, si tiene ríos o lago, como es el clima y como es la gente.

Lee el siguiente texto en voz alta

Michoacán es el estado de México que cuenta con el mayor número de aguas interiores: el Lago de Pátzcuaro, el Lago de Zirahuén, el Lago de Camécuaro, la Laguna de Cuitzeo y parte de la Laguna de Chapala; las presas de Constitución de Apatzingán, la Villita e Infierillo en la tierra caliente; en el oriente las presas de Pucuato, Sabaneta y Mata de Pino, por mencionar sólo algunos de los depósitos de agua que posee, dado que existen muchos ríos, arroyos, presas, lagunas, veneros, ojos de agua, etc.

Por lo que una de las riquezas de Michoacán es el agua que se encuentra en el mar, ríos, lagos, lagunas y en los mantos acuíferos, pero por el crecimiento de la población y el mal uso que se hace de ella cada día se agota y se dificulta más su extracción.

El estado en su hidrografía, tiene dos grandes corrientes: la del Río Balsas, y la del Río Lerma, en el primero, están construidas las presas Hidroeléctricas: la de Infierillo, que es la tercera hidroeléctrica más importante del país, y la presa José Ma. Morelos conocida como la Villita. Los afluentes más importantes del Río Balsas dentro de Michoacán son los ríos, Tepalcatepec, del Marqués, Tacámbaro, Carácuaro, Cutzamala, Tuzantla y Temascaltepec.

En la parte norte del estado se localiza el Río Lerma, que sirve de límite con Guanajuato y Jalisco, desemboca en el lago de Chapala. Su principal tributario en el estado es el Río Duero. Sus aguas termales y balnearios son muy reconocidos, sobresalen: Los Azufres, San José Purúa, Zinapécuaro, Cointzio y Huandacareo.

Investiga cual río o lago están en tu comunidad o municipio, escribe el nombre, si alguien de tu familia sabe si se esta cuidando ese acuífero o lo están contaminando. Has un dibujo y coloréalo de como es ese lugar.

CONTENIDO: La recta numérica

la recta numérica es un gráfico que contiene números y que entre número y número hay un espacio bien definido, la misma recta numerada esta compartida en dos partes desde el cero y bajo del mismo, veamos un ejemplo claro de esta recta numérica:



Como puede verse en la recta del ejemplo la misma está compuesta de números que son hasta el infinito por ambos lados, ya que los números naturales bien sea positivos o negativos no tienen fin alguno, se separan como punto de referencia por el número cero. Toda hilera de número puede ser ordenada en una recta numérica, ya sea de uno en uno o de dos en dos, siendo que también es posible darle otros múltiplos.

Vamos a utilizar en esta ocasión la recta numérica para realizar sumas y restas.

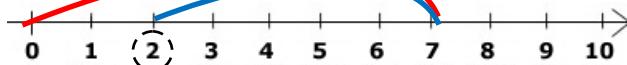
Ejemplos:

$$4 + 2 = \underline{6}$$



Comenzamos desde 0 y el primer salto es hasta el numero 4, como lo marca la suma y el segundo salto es mas 2 cifras adelante y nos hacer llegar al numero 6.

$$7 - 5 = \underline{2}$$



Comenzamos desde 0 y el primer salto es hasta el numero 7 como lo indica la resta y en el segundo salto regresamos 5 porque es lo que le restamos y nos hace llegar hasta el numero 2.

Así como en los ejemplos anteriores, vas a escribir en tu libreta las siguientes sumas y restas, y las resolverás usando la recta numérica y colocando el primer salto con color rojo, el segundo salto con color azul y encerrando con el lápiz el resultado.

$$4 + 3 =$$

$$5 + 6 =$$

$$3 + 4 =$$

$$8 + 4 =$$

$$6 + 7 =$$

$$2 + 7 =$$

$$9 - 4 =$$

$$11 - 5 =$$

$$8 - 6 =$$

$$4 - 3 =$$

$$15 - 9 =$$

$$12 - 8 =$$

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 32

Buen día, apreciables alumnos y padres de familia, los invito a trabajar con el entusiasmo de siempre.

FRASE DEL DÍA: "*La tierra provee lo suficiente para satisfacer las necesidades de cada hombre, pero no la avaricia de cada hombre*".

Mathatma Gandhi

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La marcha acelerada y urgente en la fabricación, azuzada por la presión sanitaria y las supuestas motivaciones políticas, ha aumentado la desconfianza de la población hacia las vacunas contra el SARS-CoV-2.

Por esta razón, las compañías farmacéuticas se comprometieron a desarrollar y probar vacunas potenciales para la COVID-19 de acuerdo con los altos estándares éticos y los más sólidos principios científicos. Entre los puntos orquestados establecían que siempre debe ser una máxima prioridad la seguridad y el bienestar de las personas vacunadas. solo enviaran vacunas después de demostrar su seguridad y eficacia a través de estudios clínicos de Fase III.

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

TEMA GENERAL PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

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 a fuera. Ahora cambia. Izquierda a dentro, derecha a fuera. Izquierda a fuera, derecha dentro. Cambia durante 1 minuto, lo más rápido posible.

[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

HIMNO AL AGRARISTA

Marchemos agraristas a los campos
A sembrar la semilla del progreso
Marchemos siempre unidos sin tropiezo
Laborando por la paz de la nación
No queremos ya mas luchas entre hermanos
Olvidemos los rencores compañeros
Que se llenen de trigo los graneros
Y que surja la ansiada redención.
Voy a empezar a cantarles
La canción del agrarista,

Les diré muchas verdades,
Señores capitalistas
Es el cantar de los pobres
Que en el campo trabajamos,
Los que con tantos sudores
Nuestras tierras cultivamos
Mucho tiempo padecimos
La esclavitud del vendido,
Hasta que al cabo pudimos
Ver nuestro triunfo reunido
Ay! Ay! Ay!,
Nuestro lema es el trabajo,

Queremos tierras y arados,
Pues la patria necesita
De sus campos cultivados
Cantemos todos unidos
La mas bonita canción:
La canción de la Esperanza,
De Libertad y de Unión
Marchemos agraristas a los campos
A sembrar la semilla del progreso
Marchemos siempre unidos sin tropiezo
Laborando por la paz de la nación.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa objetos que tengas en tu casa cuyo nombre inicie con C, S o Z.

DIBUJO

Dibuja los objetos que encontraste en tu casa que su nombre inicia con C, S o Z y ponles el nombre.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Transportes públicos

muebles de tu casa

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON LOS TRANSPORTES PUBLICOS.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Ortografía excepción partícula silaba utensilio ingrediente método

Contenido: Uso de la C, S y Z

Se escriben con C:

Las palabras que llevan C, cuando esta letra tiene sonido fuerte ante a, o, u, l, r, y antes de la última sílaba. Ejemplos: carreta, corredor, cubierta, cloro, crucero, acné. Las palabras que terminan en ancia, ancio, encia, encio, uncio, uncio. Las únicas excepciones son ansia, Hortensia y hortensia.

Se escriben con S:

Las palabras que al principio llevan la partícula es, seguida por b, f, g, l, m, q. Ejemplos: esbozar, esfuerzo, esgrimir, esmero, esquelético. Las palabras que terminan en sión, partícula que se escribe después de l y r, ejemplos: propulsión, inmersión. Excepciones: absorción, deserción, inserción, porción y proporción.

Se escriben con Z:

1.- Los adjetivos terminados en -az y -oz, llevan z al final. Ejemplos: capaz, atroz. 2.- La mayor parte de las palabras terminadas en -anza. Ejemplos: bienaventuranza, lanza, chanza. Excepciones más notables son gansa y cansa (del verbo cansar). 3.- La terminación -azgo. Ejemplos: noviazgo, hallazgo.

Has un cuadro como el del ejemplo en tu cuaderno y escribe palabras que lleven S, Z Y C. (10 de cada una)

Palabras con S	Palabras con Z	Palabras con C
Propulsión	Hallazgo	Absorción
Hortensia	Lanza	Carreta

TEMA: RECETAS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

Las comidas chatarras no son recomendables porque incrementan la posibilidad de desarrollar enfermedades como diabetes, artritis, entre otras.

Todos hemos comido alguna vez una hamburguesa en algún puesto o negocio. Veníamos con hambre y se nos antojó un poco de fritura, de comida chatarra. Puede saber bien, pero lo cierto es que estos alimentos no son nada buenos para tu organismo.

una mala alimentación, con exceso de grasas saturadas, sal, azúcar y la forma de cocinar ciertos alimentos (frituras y rebozados) se asocian a algunas enfermedades. Diabetes, Cáncer, Sobrepeso y obesidad, Problemas bucodentales. favorecen la proliferación de bacterias que producen las caries. Hipertensión arterial, Colesterol elevado o hipercolesterolemia.

Por eso, una alimentación equilibrada es fundamental para llevar una vida saludable.

Con ayuda de un familiar elabora la siguiente receta de CEVICHE DE ZANAHORIA.

Ingredientes:	Procedimiento
1 kg de zanahorias tiernas ½ kg de cebolla ½ kg de jitomate Salsa de tomate Limón, chile serrano al gusto y sal	Se rallan las zanahorias con la parte más fina del rallador. Se pica el chile, el jitomate y la cebolla. Se condimenta con el limón, la salsa de tomate. Se acompaña con galletas saladas o tostadas.

¿Te gustó la receta? ¿Qué le agregarías o quitarías a la receta? ¿conoce alguien de tu familia alguna otra receta con zanahoria?

Escribe la receta, si algún familiar conoce una distinta.

Elabora un dibujo de cómo te quedo tu platillo.

Investiga que nutrientes nos aporta las zanahorias.

ALIMENTACIÓN SANA: El pinole

El pinole es un ingrediente tradicional dentro de la gastronomía mexicana.

Su nombre proviene del náhuatl pinollī, es un alimento prehispánico que se elabora a base de harina de maíz tostado, endulzada con azúcar o piloncillo. Puede comerse en forma de dulce, solo o prepararlo en forma de diferentes bebidas y postres.

Las culturas antiguas de México lo preparaban como una bebida fortificante que tomaban al hacer largos viajes sobre todo, con la conquista los españoles añadieron azúcar de caña, dándole la forma tradicional en la que se conoce, sin embargo con el tiempo en diferentes regiones se le ha añadido diversos ingredientes como canela, anís, cacao, jengibre o cáscaras de naranja.

Gracias a su alto contenido de hidratos de carbono es una gran fuente de energía.

Aporta minerales como hierro, fósforo y magnesio. Reduce el riesgo de anemia. Su fibra es ideal para combatir el estreñimiento. Mejora el funcionamiento de los riñones y la circulación de la sangre. Es bajo en calorías, por lo que puede añadirse fácilmente a diferentes dietas. Funciona como un antioxidante natural que reduce el deterioro de las células. no contiene gluten. Reduce los niveles de colesterol malo.

¿CÓMO SE PREPARA EL PINOLE?

Es muy fácil prepararlo.

Escoger, lavar y limpiar 1 kg de granos de maíz.

Poner a secar los granos de maíz en el sol.

Tuesta los granos de maíz en un comal o cazuela, hazlo por 20 minutos o hasta que los granos empiecen a tronar.

Muele los granos de maíz, puedes usar un metate, molino para café o procesador de alimentos.

Agrega el piloncillo o azúcar.

Muele hasta que quede un polvo fino.

Y listo tienes un pinole hecho en casa. Como el que hacían nuestros antepasados.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 33

¡Buen día te saludo a ti y a tu familia invitándote a seguir toda indicación que nos haga mantenernos sanos.

FRASE DEL DÍA: *"Siempre estoy haciendo lo que no puedo hacer para poder aprender cómo hacerlo". Pablo Picasso*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El seguimiento de un grupo de pacientes COVID-19 durante 12 semanas tras su recuperación muestra que la mayoría (74%) tenía síntomas persistentes, y que se necesita un enfoque total centrado en su rehabilitación y bienestar general. Los síntomas persistentes incluyen fatiga y dificultad para pensar. En este sentido, un estudio prospectivo que realizó resonancia magnética del cerebro a 60 pacientes de COVID-19 tres meses después, encontró anormalidades micro estructurales o funcionales en el 55% de los mismos, comparado con controles sanos.

Investigadores chinos han encontrado una especie de fibra lechosa transparente en los pulmones de algunos pacientes recuperados de COVID-19, lo que sugiere un daño permanente en los órganos.

FRASE DE LA ESCUELA: El mejor medio para hacer buenos a los niños, es hacerlos felices. Oscar Wilde

TEMA GENERAL PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes)

Cada momento de nuestra activación es importante. Brazo extendido, manos abiertas. Sóbate el estómago y tócate la cabeza. Consiste en tocarse la cabeza con golpecitos y sobarse el estómago. Cambia la mano con la que haces los ejercicios cada 5 segundos, y repite el proceso durante dos minutos.

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

Una sola imagen cuenta mas que mil palabras, piensa en lo que tratan de explicar las siguientes.

Observa con mucha atención.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Dile a tu mamá que te enseño los residuos orgánicos que obtiene al preparar la comida. Pueden ser cascarras de huevo , tecatas de fruta o verdura.

DIBUJO

Dibuja en tu libreta los desechos que te mostro tu mamá.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

tipos de climas

múltiplos de 3

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has binas con los tipos de climas.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Recursos ciclos territorio provincia relieves multiplo

CONTENIDO: MICHOACÁN Y SU PAISAJE

Lee el siguiente texto y contesta lo que se te pide.

El estado de Michoacán es uno de los más ricos en recursos naturales, pero el hombre como ha terminado con muchos de ellos, por lo que ha cambiado el clima y los ciclos de lluvia, entre otras cosas. También se ha incrementado la contaminación ambiental. La orografía del estado de Michoacán está compuesta por mesetas y valles.

Orografía

La Sierra Madre Occidental forma parte de su territorio, lo que ubica a Michoacán como uno de los estados con mayores recursos forestales.

Así, está situado entre dos regiones fisiográficas: el Eje Neo volcánico al norte, que es donde ocupa mayor área y la de la sierra Madre del Sur que penetra en el Estado por el sureste.

De tal manera que la Sierra Madre del Sur cruza al Estado en aproximadamente 200 km en la zona Suroeste (entre los municipios de Chincuila y Arteaga). Es una continuación de la Sierra Madre Occidental y de otras Sierras de América del Norte. Tiene una dirección de noroeste a sureste, extendiéndose a lo largo de la Costa del océano Pacífico: tiene una anchura de casi 100 km, una altitud más o menos constante en las partes altas de más de 2,900 m y una superficie de 13,126.5 km. Cuadrados.

En el eje neo volcánico se localiza la sierra tarasca donde se encuentran numerosos conos volcánicos, entre los que sobresalen el Cerro Zirate, los volcanes de Zacapu, el Paricutín y el Tancítaro. A la misma provincia pertenecen las sierras de Angangueo, Ucareo, Mil Cumbres y Otzumatlán; entre relieves importantes como el pico de Quinceo, localizado en Morelia, el volcán de San Andrés, al noroeste de Ciudad Hidalgo que en los meses de enero y febrero lo vemos cubrirse de nieve y el volcán de Jorullo que se encuentra en las cercanías de la Huacana.

Flora y fauna de Michoacán

La flora del estado de Michoacán es muy variada, presenta bosques mixtos de pino, encino, fresno, oyamel, parota, ceiba, mango, guaje, tepemezquite, palma, chirimoya, zapote y guanábana entre otros.

Su fauna está compuesta por: paloma, codorniz, tordo, urraca, coyote, tlacuache, zorra, tejón, mapache, zorrillo, venado, conejo, pato, armadillo, ardilla, liebre, lince, cacomixtle, comadreja, gato montés, águila, cuervo, gavilán, perico, boa, faisán, además de carpa, mojarra, nutria, langosta, tiburón y tonina entre otros.

Climas

En Michoacán la gran variedad geológica y las montañas, el efecto de la depresión interior que se establece al nivel de la cuenca del Balsas o la Región de los Valles y Ciénegas del Norte, son responsables de la variabilidad climática.

En el estado se encuentran climas subhúmedos, cuyas temperaturas oscilan desde cálidos hasta semifríos.

Las temperaturas medias varían de 13°C. a 29°C., las más altas son de la Costa y Tierra Caliente, donde el promedio alcanza 30°C. y aún más, como las de las localidades de Churumuco, Apatzingán y Tepalcatepec.

Las temperaturas más bajas se registran en las zonas montañosas hacia las regiones de la Sierra de Coalcomán y la Sierra del Centro, en la zona de Tancítaro y el noroeste del estado, en Tlalpujahua.

Las temperaturas máximas extremas que varían de 27°C. a 48°C., como las mínimas extremas que varían de menos a 7°C. a 18°C.

El mes de enero es el más frío y mayo el más caliente.

Escribe en tu libreta qué tipo de flora y fauna hay en tu municipio; así como el nombre de los cerros que están cerca de tu comunidad y que tipo de clima es el que hace.

CONTENIDO: MULTIPLICACIÓN

Multiplicar es lo mismo que sumar varias veces el mismo número:

Por ejemplo:

4×3 es lo mismo que sumar el número 4 tres veces ($4 + 4 + 4$).

2×5 es lo mismo que sumar el número 2 cinco veces ($2 + 2 + 2 + 2 + 2$).

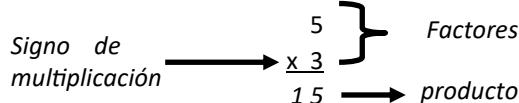
Vamos a empezar por la tabla del 1, que es muy fácil:

$$\begin{array}{cccccccccc} 1 \times 0 = 0 & 1 \times 1 = 1 & 1 \times 2 = 2 & 1 \times 3 = 3 & 1 \times 4 = 4 & 1 \times 5 = 5 & 1 \times 6 = 6 & 1 \times 7 = 7 & 1 \times 8 = 8 \\ 1 \times 9 = 9 \end{array}$$

Cuando vamos a hacer una multiplicación, por ejemplo 5×3 , la escribimos de la siguiente manera:

$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 3 \\ \hline 15 \end{array}$$

Las partes de la multiplicación son factores y producto. Siendo los factores los números a multiplicar y el producto el resultado de la multiplicación.



Cuando vamos a multiplicar dos números da igual el orden que utilicemos:

2×3 es igual que 3×2

A esta propiedad se le llama propiedad conmutativa.

Escribe en tu libreta las tablas de 2, 3 y 4.

Escribe y resuelve las siguientes multiplicaciones en tu libreta.

$$1 \times 8 = \quad 2 \times 3 = \quad 4 \times 7 = \quad 6 \times 6 = \quad 9 \times 5 = \quad 7 \times 7 = \quad 7 \times 1 = \quad 5 \times 2 = \quad 9 \times 4 = \quad 8 \times 9 =$$

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 34

¡Buenos días! Hoy concluimos una semana más de trabajo y siempre con la invitación a que sigan manteniéndose sanos.

FRASE DEL DÍA: “*La agricultura para el hombre honorable y de alto espíritu es la mejor de todas las ocupaciones y artes por medio de las cuales puede procurarse el sustento*”.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La temporada de otoño-invierno amenaza con traer un nuevo caos sanitario, no solo por el repunte de covid —que en realidad ya empezó en pleno verano— sino porque llega la época de la gripe, que también provoca numerosas hospitalizaciones cada año. Para colmo, la similitud de los síntomas complicará la lucha contra la pandemia. Si tengo fiebre, tos y cansancio... ¿Tengo gripe? ¿Tengo covid? Y una pregunta aún más inquietante: ¿podría tener las dos infecciones a la vez? La respuesta es que sí. De hecho, hay numerosos casos documentados en varios países, que tuvieron lugar en la primera ola, aunque se han ido conociendo más tarde a través de publicaciones científicas. La coinfección existe, y está claro que en la temporada estacional de la gripe tenemos que estar pendientes para hacer un diagnóstico correcto, porque puede haber una infección por un virus, por el otro o por los dos.

FRASE DE LA ESCUELA: La educación genera confianza. La confianza genera esperanza. La esperanza genera paz.

Confucio

TEMA GENERAL PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

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.

[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

Canción de otoño Leonardo Antivero

Salgo de casa y aquí en la acera,
Las hojas crujen bajo mis pies,
El sol se esconde más tempranito,
Voy abrigado, hace frío otra vez.

Es otoño me dice el viento,
Mientras levanta hojas del suelo,
Y lleva en alto mi gran cometa,
Hasta que es solo un punto en el
Cielo.

Los arbolitos se desvistieron,
gorro y bufanda para poder salir
Los pájaros se fueron lejos,
es que el verano llegó a su fin.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa los aparatos eléctricos que se utilizan para hacer algunas comidas.

DIBUJO

Dibuja los aparatos eléctricos que utilizan para hacer algunas comidas.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Palabras que tengan la letra T aparatos eléctricos para hacer comidas carne comestible

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON LAS PALABRAS CON LA LETRA T .

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Tablero tamal teñir ternura valle leguminosa sustancia cocción

Contenido: palabras que inicien con T

Lee la lista de palabras de la parte de abajo.

Elige 5 palabras y has el dibujo.

Termómetro, tablero, tamal, tabla, taco, tapa, teñir, Ternura, Teresita, Tadeo, Tamara, Tatiana, tardamos, Teodoro, tenemos, tocamos.

Escribe en tu cuaderno una lista de palabras que inicien con la letra T o t.

Lee el siguiente texto y copia y contesta las preguntas que se te piden en tu cuaderno.

El lago Titicaca

Hace mucho tiempo, el lago Titicaca era un valle fértil poblado de hombres que vivían felices y tranquilos. Nada les faltaba; la tierra era rica y les procuraba todo lo que necesitaban. Sobre esta tierra no se conocía ni la muerte, ni el odio, ni la ambición. Los Apus, los dioses de las montañas, protegían a los seres humanos. No les prohibieron más que una sola cosa: nadie debía subir a la cima de las montañas donde ardía el Fuego Sagrado. Durante largo tiempo, los hombres no pensaron en infringir esta orden de los dioses. Pero el diablo, espíritu maligno condenado a vivir en la oscuridad, no soportaba ver a los hombres vivir tan tranquilamente en el valle. Él se ingenió para dividir a los hombres sembrando la discordia. Les pidió probar su coraje yendo a buscar el Fuego Sagrado a la cima de las montañas. Entonces un buen día, al alba, los hombres comenzaron a escalar la cima de las montañas, pero a medio camino fueron sorprendidos por los Apus. Éstos comprendieron que los hombres habían desobedecido y decidieron exterminarlos. Miles de pumas salieron de las cavernas y se devoraron a los hombres que suplicaban al diablo por ayuda. Pero éste permanecía insensible a sus súplicas. Viendo eso, Inti, el dios del Sol, se puso a llorar. Sus lágrimas eran tan abundantes que en cuarenta días inundaron el valle. Un hombre y una mujer solamente llegaron a salvarse sobre una barca de junco. Cuando el sol brilló de nuevo, el hombre y la mujer no creían a sus ojos: bajo el cielo azul y puro, estaban en medio de un lago inmenso. En medio de esas aguas flotaban los pumas que estaban ahogados y transformados en estatuas de piedra.

¿El texto que leíste es una fábula, leyenda o cuento? ¿Cuál es el título del texto? ¿Quiénes son los Apus?

Investiga de qué país es esta leyenda.

Alimentos crudos y su transformación

Lee en siguiente párrafo.

Algunos alimentos como las carnes y algunas leguminosas, se cocinan, esto permite su descomposición en sustancias más simples que pueden ser fácilmente asimilables por el organismo, la otra función de cocinar los alimentos es eliminar microbios que puedan dañar nuestra salud.

Con la ayuda de un familiar, escribe en tu libreta una receta donde utilices el método por cocción.

Arte

Colorea la siguiente ilustración utilizando tus colores, pero humedeciendo la punta de ellos al colorear. Verás que distinto queda del coloreado normal.

