



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

*Escuela Transformadora para la Patria Digna*

**SEMANA 4. UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA**

**CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA**

# 3° PRIMARIA



Del 20 al 24 de septiembre



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 10

Que hoy tengas muchas energías para ser productivo, bonito día.

FRASE DEL DÍA: ***“Si das pescado a un hombre hambriento lo alimentarás durante un día. Si le enseñas a pescar, lo alimentarás toda su vida.”***

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los niños y los adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad y pueden propagar la enfermedad.

Las pruebas hasta la fecha sugieren que los niños y los adultos jóvenes tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, pero con todo se pueden dar casos graves en estos grupos de edad.

Los niños y los adultos deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas. Es particularmente importante que los niños eviten el contacto con personas mayores y con otras personas que corran el riesgo de contraer una enfermedad más grave.

**FRASE DE LA ESCUELA: Enseñar no es transferir conocimientos, sino crear las posibilidades de su construcción, quien enseña, aprende al enseñar y quien aprende, enseña a aprender... (paulo freire)**

#### TEMA GENERAL

#### ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

#### A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

En el área más grande y despejada de nuestra casa realizaremos los siguientes ejercicios:

Caminar con movimiento de brazos adelante y atrás un minuto.

Trotar elevando los talones hacia atrás, 40 segundos.

Trotar y saltar un obstáculo, 10 veces.

Realizar 10 Saltos al frente (tipo rana)

Respiramos profundo y sacamos el aire, repetir 2 veces.

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

**Hoy vamos a cantar**

#### El barquito de cáscara de nuez

**Autor: Emilio Aragón Bermúdez**

Un barquito de cáscara de nuez  
adornado con velas de papel  
se hizo hoy a la mar  
para lejos llevar  
gotitas doradas de miel.

Navegar sin temor  
en el mar es lo mejor,  
no hay razón de ponerse a temblar.  
Y si viene negra tempestad  
reír, remar, y cantar.

Un barquito de cáscara de nuez  
adornado con velas de papel  
se hizo hoy a la mar  
Ahora no ¡Vale!  
gotitas doradas de miel.

Un mosquito sin miedo va en él  
muy seguro de ser buen timonel,  
y subiendo y bajando las olas  
el barquito ya se fue ...

Navegar sin temor  
en el mar es lo mejor,  
que si el cielo está muy azul  
el mosquito va contento  
por los mares lejanos del sur.

Un mosquito sin miedo va en él  
muy seguro de ser buen timonel,  
y subiendo y bajando las olas  
el barquito ya se fue...

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Has visto los animales de los cuales comemos su carne. ¿sabes como son?

## DIBUJO

En tu libreta dibuja algunos animales de los que comemos su carne.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Meses del año

alimentos del mar

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON LOS ALIMENTOS DEL MAR.

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

Comunidad    biológica    organismo    catástrofe    interacción    subsuelo    acuático

## Contenido: El punto, la coma.

**La coma (,)** se usa para separar y hacer pequeñas pausas en un texto, párrafo u oración.

Por ejemplo: tengo manzanas, plátanos, peras, sandías y jícamas.

**El punto (.)**

Existen tres clases de puntos: **el punto y seguido**, **el punto y aparte** y **el punto final**.

**El punto y seguido** separa enunciados que integran un párrafo. Después de punto y seguido se sigue escribiendo en el mismo renglón. Al leer, si nos encontramos un punto y seguido, haremos una pausa doble que la de la coma.

**El punto y aparte** separa dos párrafos. Separa dos ideas totalmente distintas en el mismo texto. La pausa que haremos al encontrarnos un punto y aparte es mayor que la del punto y seguido.

**El punto final** es el que aparece al final del texto.

*-Vuelve a leer el cuento del maíz de tío Conejo y marca las comas con color azul, de rojo el punto y seguido, de color verde el punto y aparte y amarillo el punto final.*

*- copia los dos primeros párrafos del cuento en letra cursiva.*

## Contenido: El ecosistema

Lee en voz alta lo siguiente:

Un ecosistema es el medio ambiente biológico que consiste en todos los organismos vivientes de un lugar particular, incluyendo también los componentes no vivos, los componentes físicos del medio ambiente con el cual los organismos interactúan, como el aire, el agua, el suelo y el sol.

Las especies del ecosistema, incluyendo bacterias, hongos, plantas y animales dependen unas de otras. Las relaciones entre las especies y su medio, resultan en el flujo de materia y energía del ecosistema.

Los principales ecosistemas son:

### **Ecosistemas terrestres**

Son aquellos en los que los seres vivos que viven en el suelo y subsuelo. Muchos de ellos son lugares que conocemos o hemos visto muchas veces, como por ejemplo los bosques, las selvas, los desiertos, las praderas, la tundra o la sabana.

### **Ecosistemas acuáticos**

Los ecosistemas acuáticos son aquellos lugares en el que los componentes vivos desarrollan sus actividades en el agua, ya sea salada como en mares y océanos o dulce como en ríos y lagos.

### **Ecosistemas mixtos**

Son lugares en los que seres vivos viven en zonas intermedias y tienen características provenientes de los dos tipos de ecosistemas explicados anteriormente.

***Realiza en tu cuaderno en esquema o dibujo de un ecosistema, puede ser terrestre o marino. Y encierra con un color los organismos que nos ayudan a alimentarnos.***

## **ALIMENTACIÓN SANA: el pescado**

El pescado es un alimento de bajo o moderado valor calórico.

Las proteínas presentes en los pescados y mariscos se consideran de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones que el organismo necesita.

La grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos esenciales.

El pescado contiene de forma natural ácidos grasos Omega – 3, beneficiosos para la salud.

El pescado aporta vitaminas del grupo B y el graso o azul aporta además, una importante cantidad de vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D y E.

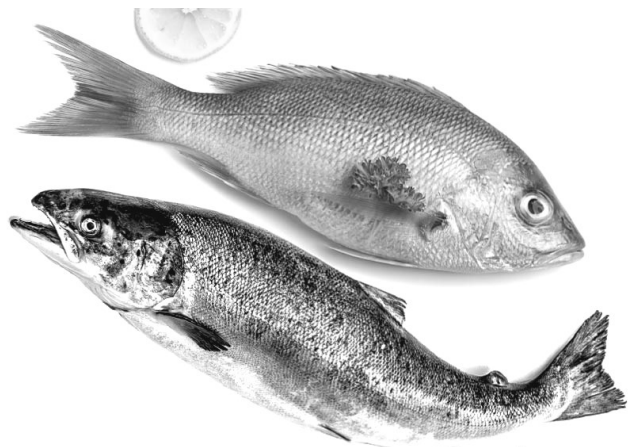
El pescado es rico en minerales como el yodo, calcio, fósforo y selenio.

Los mariscos son generalmente bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, hierro, yodo, cinc, selenio, fósforo y potasio).

Son alimentos sabrosos, de fácil masticación y digestión.

Son fáciles de cocinar y admiten multitud de preparaciones.

Por su calidad nutricional, el consumo de pescados y mariscos, se considera una alternativa adecuada al consumo de otros alimentos que pueden tener un alto valor proteico, pero peor calidad de la grasa.



**PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL**  
**3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**  
**CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO**

FECHA

Cartilla 11

Hola, nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para conocer mas.

FRASE DEL DÍA: ***“Comer saludable, es comer los alimentos tal y como los encontramos en la naturaleza y de una forma equilibrada.”***  
**Pooja Mottl**

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Las investigaciones indican que los niños y los adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad y pueden propagar la enfermedad.

Las pruebas hasta la fecha sugieren que los niños y los adultos jóvenes tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, pero con todo se pueden dar casos graves en estos grupos de edad.

Los niños y los adultos deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas. Es particularmente importante que los niños eviten el contacto con personas mayores y con otras personas que corran el riesgo de contraer una enfermedad más grave.

**FRASE DE LA ESCUELA: “Ayudar al que lo necesita no sólo es parte del deber, sino de la felicidad”**  
**José Martí.**

**TEMA GENERAL**  
**ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES**

**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 recorreremos 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.

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

**La vaca lechera**

**Autor: Fernando García Morcillo**

Tengo una vaca lechera  
No es una vaca cualquiera  
Me da leche merengada  
¡Ay que vaca tan salada!  
Tolón tolón, tolón tolón.

Un cencerro le compraron  
y a mi vaca le ha gustado  
se pasea por el prado  
mata mosca con su rabo  
Tolón tolón, tolón tolón.

Que felices viviremos  
Cuando vengas a mi lado  
Con sus quesos, con tus besos,  
Los tres juntos, ¡que ilusión!

Tengo una vaca lechera  
No es una vaca cualquiera  
Me da leche merengada  
¡Ay que vaca tan salada!  
Tolón tolón, tolón tolón.

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

observa qué alimentos de origen animal tienen en tu casa.

## DIBUJO

En tu libreta dibuja los alimentos de origen animal que mas te gusten. Que sea lo mas parecidas.

## CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

alimentos de origen animal

recursos naturales

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has binas con los 10 palabras del campo semántico de alimentos de origen animal.

Recuerda que las binas son pares de palabras.

Ejemplo: Bistec asado

Huevos rancheros

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

Lácteo Cárnico Proteína Lactosa Medio ambiente extinción sobreexplotación energía bienestar

## Oraciones simples

*Usando las binas que hiciste forma 10 enunciados, subraya el sujeto en cada uno, y encierra el nombre o sustantivo común.*

Recuerda que el sujeto es de quién o quienes estamos hablando en la oración.

Ejemplo: El queso panela está sobre la mesa.

¿De quién hablamos en la oración? Ese es el sujeto, tendrías que subrayar: El queso panela

El nombre común o sustantivo común son todas las cosas, objetos, animales etc. En la oración anterior el nombre común es: **queso y mesa.**

Escribe un texto sobre los alimentos de origen animal, puedes usar las palabras del campo semántico, las binas, los enunciados y los conceptos que investigaste.

## Recursos naturales

Recurso natural: se denominan recursos naturales a aquellos elementos de la naturaleza que utilizamos para satisfacer nuestras necesidades, estos nos los proporciona la naturaleza sin alterar por parte del ser humano, y que son valiosos para la sociedad humana por contribuir a su desarrollo de manera recta. Entre los recursos naturales encontramos el agua, el suelo, los árboles, las frutas y las verduras. (materias primas, alimentos minerales) o indirecto (servicios ecológicos).

Por ejemplo: bebemos el agua, utilizamos el suelo para la agricultura y la ganadería, la leña o madera del árbol para calentar nuestras casas y fabricamos papel para escribir y dibujar.

Responde en tu libreta

¿Qué entiendes por recurso natural?

Que recursos renovables conoces?

Escribe 10 enunciados donde digas como se utilizan algunos recursos renovables .

### Historia del consumo de carne

La carne, alimento que actualmente es fundamental en las dietas por la cantidad de nutrimentos que contiene, fue uno de los elementos más importantes en el desarrollo evolutivo del ser humano. Hasta los años 70 se creía que los ancestros del hombre habían sido exclusivamente cazadores, sin considerar la posibilidad de que en realidad hubiese sido en sus orígenes un ser carroñero. Hoy en día sabemos que los primeros homínidos consumían cualquier alimento disponible en su medio ambiente. Los científicos descubrieron que el primer encuentro de los antecesores del hombre con la proteína de carne, fue a través del consumo de los restos de animales que habían sido devorados por los depredadores, comiendo además de la carne que quedaba pegada a los huesos, los sobrantes de vísceras. Se piensa que podían alimentarse de carne de los animales pequeños, muertos por enfermedad o ahogados que encontraban.

Algunos autores mencionan que el consumo de proteína cárnica en la dieta de los humanos se remonta a los primeros homínidos (Australopithecus).

hace 4 millones de años. Esta nueva fuente de alimento resultó importante para el crecimiento del cerebro humano, a partir de este aporte proteínico se comienzan a observar las características que lo diferencian del resto de los animales, como una mayor habilidad muscular y una mejor percepción; sin embargo, el crecimiento cerebral junto con la bipedestación traen consigo una desventaja reproductiva, dificultad al parto. Todo esto ocasiona el nacimiento de las crías antes de que se complete su desarrollo cerebral, dando desventaja a los recién nacidos con otros animales capaces de caminar, ver e incluso nadar. Esta dificultad al parto privilegió nacimientos prematuros, las últimas etapas de su crecimiento cerebral ocurrían después de nacidas. Durante los dos primeros años los bebés requerían una mayor inversión de tiempo y energía por parte de la madre, las cuales necesitaban consumir más alimentos que aportaran una mayor concentración de grasas alimenticias como la que se encuentra en la médula ósea y los sesos de los animales, de este modo podían proporcionar la leche más rica en grasas y nutrientes que precisaban los recién nacidos para desarrollar su cerebro.

La carne, alimento que actualmente es fundamental en las dietas por la cantidad de nutrimentos que contiene, fue uno de los elementos más importantes en el desarrollo de la evolución del ser humano. Se les conoce así por que provienen de diferentes especies de animales: Vacas, Pollos, Puercos, etc.

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

¿Qué alimentos de origen animal conoces?

¿Qué alimentos de origen animal consumes en casa?

Investiga con un adulto ¿Que alimentos se consumían hace muchos años?

¿Qué alimentos de origen animal se consumen en otro país y que en México no se come?

### ALIMENTACIÓN SANA

#### Contenido: La carne

Entre los nutrientes que proporciona dicho alimento se encuentran los siguientes: agua; proteínas como aminoácidos indispensables como isoleucina, leucina, fenilalanina, tirosina, valina, vitaminas B6, vitamina B12, ácido pantoténico, niacina; y minerales como fósforo, potasio, sodio, zinc y hierro.

Los aminoácidos que brinda la carne los provee en cantidades adecuadas; al ser consumidos forman parte de las proteínas que requerimos para conformar y mantener los músculos, huesos, sangre y algunos órganos.

Dicho alimento es una excelente fuente de hierro, que previene la anemia; del zinc, necesario para el crecimiento y los procesos de cicatrización; y del fósforo, importante para la asimilación de calcio en el organismo.

la carne es rica en vitamina B12, que contribuye a la prevención de anemia, ya que ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre .

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 12

Que tengas bonito día, comienza con una actitud positiva para para lograr tus metas.

FRASE DEL DÍA: ***"Todo acto educativo, es un acto de conciencia y amor a la comunidad"***

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID-19:

Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

Mantenga una distancia mínima de un metro entre usted y los demás.

¿Por qué? Cuando alguien tose, estornuda o habla despiden por la nariz o la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si la persona que tose, estornuda o habla tiene la enfermedad y usted está demasiado cerca de ella, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19.

#### FRASE DE LA ESCUELA:

**LA EDUCACIÓN ES UN DERECHO Y NO UN PRIVILEGIO QUE PARTE DE LA DEFENSA DE LA IGUALDAD.**

#### TEMA GENERAL

**ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES**

**A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA**, en el área más grande y despejada de nuestra casa realizaremos los siguientes ejercicios:

Combinamos la carrera con movimientos como:

Carrera hacia atrás (1 minuto), Carrera lateral (1 minuto), Correr 5 segundos y nos agachamos y saltamos (10 veces), Respiramos profundo y sacamos el aire, repetir 2 veces.

Carrera con cruces de piernas (1 minuto) Correr y subir la velocidad y bajar la velocidad (1 minuto), Respiramos profundo y sacamos el aire, repetir 2 veces. Otros similares que se te ocurran.

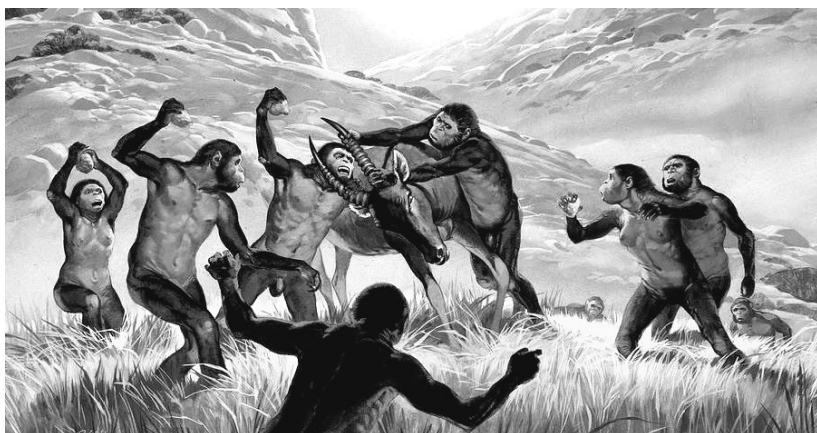
Recuerda tomar agua al final de la actividad.

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 las diferencias que ves entre las dos imágenes. Y ¿por que crees que están así?.





### **OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

Investiga con tus abuelos y establece una comparación mediante un dibujo o maqueta sobre la agricultura que se practicaba en tu comunidad hace 40 o 50 años y la que se realiza en la actualidad.

### **MODELADO**

Mezcla agua con tierra, y a partir de esta mezcla, elabora algún utensilio que recuerde a alguna de las actividades de nuestros antepasados.

### **VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS**

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

animales del campo

animales salvajes

### **VOCABULARIO Y FRASES: BINAS**

Has 10 binas de animales agregándole un adjetivo.

Que no sean los que usaste la semana pasada.

### **CONCEPTUALIZACIÓN**

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

Evolución trabajo lenguaje ganadería oficios

### **CONTENIDO: Importancia del trabajo en la evolución del hombre**

**lee en voz alta y analiza el siguiente texto:**

#### **El trabajo en la transformación del mono en hombre**

Hace muchos centenares de miles de años, en una época aún no establecida definitivamente, de aquel periodo del desarrollo de la Tierra que los geólogos denominan Terciario, probablemente a fines de este período, vivía en algún lugar de la zona tropical quizá en un extenso continente hoy desaparecido en las profundidades del océano Índico una raza de monos antropomorfos extraordinariamente desarrollada. Darwin nos ha dado una descripción aproximada de estos antepasados nuestros. Estaban totalmente cubiertos de pelo, tenían barba, orejas puntiagudas, vivían en árboles y formaban manadas.

Es de suponer que, como consecuencia directa de su género de vida, por el que las manos, al trepar, tenían que desempeñar funciones distintas a las de los pies; estos monos se fueron acostumbrando a prescindir de ellas al caminar por el suelo y empezaron a adoptar más y más una posición erecta. Fue el paso decisivo para el tránsito del mono al hombre.

Gracias a la cooperación de la mano, de los órganos del lenguaje y del cerebro, no sólo en cada individuo, sino también en la sociedad, los hombres fueron aprendiendo a ejecutar operaciones cada vez más complicadas, a plantearse y a alcanzar objetivos cada vez más elevados.

El trabajo mismo se diversificaba y perfeccionaba de generación en generación extendiéndose cada vez a nuevas actividades. A la caza y a la ganadería vino a sumarse la agricultura y más tarde el hilado y el tejido, el trabajo de los metales, la alfarería y la navegación. Al lado del comercio y de los oficios aparecieron, finalmente, las artes y las ciencias; de las tribus salieron las naciones y los Estados.

Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- ¿cómo entiendes que se dio el paso del mono en hombre? ¿qué actividades fueron desarrollando nuestros antepasados producto del trabajo?
- ¿cómo describe el científico Darwin a nuestros antepasados? ¿qué órganos pusieron en práctica nuestros antepasados y fueron decisivos para su evolución?

*Investiga con tus abuelos y establece una comparación mediante un dibujo o maqueta sobre la agricultura que se practicaba en tu comunidad hace 40 o 50 años y la que se realiza en la actualidad. (toma en cuenta preparado de la tierra, maquinaria, semillas, fertilizantes, producción, etc...)*

*De la actividad anterior redacta las características de cada una y expón cuál es mejor y ¿por qué?*

## CONTENIDO: LAS MEDIDAS DE MASA

Comenzamos por explicar ¿qué es la masa? Esta es la cantidad de materia que tiene un cuerpo. Y la unidad básica para medir un cuerpo es el **gramo**. Si queremos medir objetos que sean mayores que el gramo usaríamos **los múltiplos**, que son decagramo, hectogramo y kilogramo. Si queremos medir cuerpos que tengan una masa inferior al gramo, utilizaríamos los **submúltiplos** que son decigramo, centigramo y miligramo.

Se lee difícil, pero es muy fácil. Cuando vamos a la tienda y pedimos 100 gramos de chiles, estamos usando la medición de masa en su medida básica que es el gramo. Lo podemos convertir a las medida de los múltiplos, que en este caso serían 10 decigramos o 1 hectogramo. O en casos de algunas recetas se piden medidas muy pequeñas, mas pequeñas que el gramo, y es entonces cuando utilizamos las medidas de los submúltiplos. Lo mas común es que utilicemos el miligramo.

Mira la tabla de equivalencias y donde se te indica como es su abreviatura de cada medida, ya que por lo general, los vas a ver abreviados. En el caso del **decigramo es dag**. Porque es muy parecido al decigramo, y para diferenciarlas se utiliza la letra a en medio de la d y la g.

Ejemplos de conversión:

3 kg. = 3 000 gr.      5 hg. = 500 gr.      4 dg. = 40 gr.      3 gr. = 30 dg.      5 gr. = 500 cg.      4 gr. = 5000 mg.

*Realiza las siguientes conversiones en tu libreta.*

6 kg. = \_\_\_ gr.      9 kg. = \_\_\_ gr.      15 kg. = \_\_\_ gr.      9 hg. = \_\_\_ gr.      4 hg. = \_\_\_ gr.      11 hg. = \_\_\_ gr.  
 7 dg. = \_\_\_ gr.      5 dg. = \_\_\_ gr.      12 dg. = \_\_\_ gr.      7 gr. = \_\_\_ dg.      9 gr. = \_\_\_ dg.      17 gr. = \_\_\_ dg.  
 5 gr. = \_\_\_ cg.      7 gr. = \_\_\_ cg.      15 gr. = \_\_\_ cg.      8 gr. = \_\_\_ mg.      5 gr. = \_\_\_ mg.      13 gr. = \_\_\_ mg.

## ALIMENTACIÓN SANA El pescado

Por su calidad nutricional, el consumo de pescados y mariscos, se considera una alternativa adecuada al consumo de otros alimentos que pueden tener un alto valor proteico, pero peor calidad de la grasa.

El pescado es un alimento de bajo o moderado valor calórico

Las proteínas presentes en los pescados y mariscos se consideran de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones que el organismo necesita.

La grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos esenciales

El pescado contiene de forma natural ácidos grasos Omega – 3, beneficiosos para la salud.

El pescado aporta vitaminas del grupo B y el graso o azul aporta además, una importante cantidad de vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D y E.

El pescado es rico en minerales como el yodo, calcio, fósforo y selenio

Los mariscos son generalmente bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, hierro, yodo, cinc, selenio, fósforo y potasio).

Son alimentos sabrosos, de fácil masticación y digestión

Son fáciles de cocinar y admiten multitud de preparaciones.

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 13

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

FRASE DEL DÍA: ***“Una nutrición sana y variada es la clave para prevenir enfermedades.”***

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID-19:

Evite ir a lugares concurridos

¿Por qué? Cuando hay aglomeraciones, hay más probabilidades de que entre en contacto estrecho con alguien que tenga COVID-19 y es más difícil mantener una distancia física de un metro.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.

**FRASE DE LA ESCUELA: Si no estás dispuesto a aprender, nadie te puede ayudar. Si estás dispuesto a aprender, nadie te puede parar.**

#### TEMA GENERAL

#### ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

**A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.** *Si te es posible toma alguna foto en tu rutina para mandar a tu maestro.*

En el área más grande y despejada de nuestra casa realizaremos los siguientes ejercicios:  
Camino elevando piernas. (1 minuto) Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás. (1 minuto)

Corro subiendo lo más que pueda las rodillas. (1 minuto) Salto en mi lugar abriendo y cerrando los brazos y pies. (10 veces) Respiramos profundo y sacamos el aire, repetir 2 veces. Recuerda tomar agua al final de la actividad.

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

<b>Yo tenía 10 perritos</b> Yo tenía diez perritos, yo tenía diez perritos.	uno se tragó un ciempiés. Nada más me quedan seis.	uno se murió de tos. Nada más me quedan dos.
Uno se perdió en la nieve. Nada más me quedan nueve.	De los seis que quedaban (2 veces) uno se mató de un brinco. Nada más me quedan cinco.	De los dos que me quedaban (2 veces) uno se lo llevó Bruno. Nada más me queda uno.
De los nueve que quedaban (2 veces) uno se comió un bizcocho. Nada más me quedan ocho.	De los cinco que quedaban (2 veces) uno se perdió en un teatro. Nada más me quedan cuatro.	De ese uno que quedaba Lo mató una bicicleta y quedó el pobre aplastado debajo de la baqueta.
De los ocho que quedaban (2 veces) uno se subió a un cohete. Nada más me quedan siete.	De los cuatro que quedaban (2 veces) uno se lo llevó Andrés. Nada más me quedan tres.	Aquí se acaba la historia de los perros que perdí y si usted no lo ha entendido se la vuelvo a repetir.
De los siete que quedaban (2 veces)	De los tres que me quedaban (2 veces)	

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a preguntar a nuestros padres ¿en donde compran los productos de carne que comes en casa?, ¿de donde vienen?, ¿si saben el como la obtiene el vendedor?

## DIBUJO

De acuerdo a lo que te contaron tus padres del origen de los productos cárnicos, has un dibujo donde pongas los distintos puntos del camino de la carne hasta llegar a tu casa. (pueden ser de origen marino o terrestre).

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Ejercicios físicos: *trotar por ejemplo.*

Recursos renovables: *el agua por ejemplo.*

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON LA LISTA DE RECURSOS RENOVABLES.

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

Densidad    aminoácido    feto    tejido

## Contenido: El nombre propio

Todas las personas tenemos un nombre con el que nos identificamos, ese es **el nombre propio** también la comunidad en la que vivimos tiene un nombre propio, todas las ciudades, los estados de la república, países etc.

Siempre que utilizamos un nombre propio, al escribirlo se inicia con letra mayúscula.

### Ejemplos de nombres propios:

Juan, Diana, Morelia, Michoacán, México, Felipe, África.

*Escribe en tu libreta 20 nombres propios en letra cursiva.*

Escribe 15 nombres de alimentos de origen animal que lleven la letra “e”.

Ejemplo: Leche    Crema    Huevo

## TEMA: Recursos renovables

*Lee el siguiente texto y subraya las palabras que no conozcas, escríbelas en tu cuaderno e investiga en tu diccionario su significado.*

### **Recursos renovables**

La primera característica que define qué son los recursos renovables es que se trata de un recurso natural, ya que son elementos que nos proporciona la naturaleza y no están alterados por la acción del ser humano, que no interviene en su producción.

Son recursos que pueden regenerarse por procesos de manera natural a una velocidad superior a las de su consumo. Pero se debe tener en cuenta que, si los recursos renovables son sobreexplotados por encima de su tasa de regeneración, estarán en peligro de agotarse y podrían convertirse con el paso del tiempo en no renovables.

La flora y la fauna son renovables pero se debe preservar y conservar para evitar su desaparición.

Los recursos renovables pueden convertirse en fuentes de energía limpias e inagotables con un bajo impacto medioambiental. La diversidad de los elementos que las crean permite que se puedan elegir en función de las características y necesidades de cada lugar, adaptándose a los recursos naturales que estén disponibles. La energía solar, la eólica, la biomasa, la mareomotriz o la geotérmica, son algunos ejemplos.

*Como sabemos unos de los recursos renovables es la fauna (animales), para ello tendrás que realizar dibujos de los alimentos de origen animal que consumes y el animal del que proviene.*

### ALIMENTACIÓN SANA: El huevo

El maravilloso huevo, es uno de los alimentos más ricos que hay!. Tiene muchas formas de cocinarse y positivos beneficios. lo puedes comer a cualquier hora del día y en distintos lugares.

Aporta 150 calorías

Aporta seis gramos de proteínas

Contiene proteínas (que aportan los aminoácidos que nuestro organismo requiere)

Contiene Colina

Contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).

Contribuye en la formación de tejido muscular, es un componente esencial de todas las células, son parte vital del sistema inmunológico, transportan sustancias en la sangre y además son parte de ciertas enzimas, hormonas y neurotransmisores.

En la yema también se encuentran presentes dos nutrientes llamados luteína y zeaxantina, que pertenecen a la familia de los carotenoides, son unos antioxidantes que ayudan a prevenir los daños visuales que se relacionan con la edad.

El consumo de huevo en mujeres embarazadas o lactantes es muy importante, ya que por su contenido de colina beneficia al feto en el desarrollo del sistema nervioso y ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

### Experimento el huevo que flota

**Vamos a hacer algo que parece magia, pero en realidad es ciencia, jugaremos con la densidad del agua.**

#### Ingredientes:

1 huevo

3 cucharadas de sal

2 vasos transparentes donde quepa un huevo

Agua

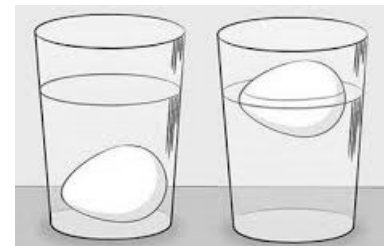
#### Procedimiento:

Vamos a colocarle a los 2 vasos 3/4 de agua, probamos que al meter un huevo no se tire.

En un vaso vamos a colocar las 3 cucharadas de sal y vamos a mover para diluir la sal.

Ya disuelta la sal, vamos a meter el huevo en el vaso que no tiene sal y vamos a observar que se va hasta el fondo del vaso.

Lo sacamos y vamos a meterlo en el vaso que le pusimos la sal. Y veremos que flota.



Esto se debe a que al poner la sal en el agua se aumenta su densidad, ósea que ahora es mas pesada el agua que el huevo. Incluso puedes hacer el intento de que la densidad sea de cierto nivel que el huevo flote en medio del liquido. Colocando poco a poco sal, y probando que tanto se eleva el huevo.

*No olvides, si esta en tus posibilidades, tomar algunas fotos cuando realices el experimento.*

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 14

Buen día, recuerda que para descansar bien, necesitas dormir mínimo 8 horas. Y no desvelarte.

**FRASE DEL DÍA: “Nos interesa que nuestros estudiantes sean física y mentalmente sanos, libres, constructores de relaciones de iguales y de actuación armonizada con su entorno ecológico”.**

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID-19: Tanto usted como las personas que lo rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene respiratoria. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. Deseche de inmediato el pañuelo usado y lávese las manos.

¿Por qué? Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria protege a las personas que lo rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19.

Permanezca en casa y aíslese incluso si presenta síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que se recupere. Pida a alguien que le traiga las provisiones. Si tiene que salir de casa, póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.

¿Por qué? Evitar el contacto con otras personas las protegerá de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros

**FRASE DE LA ESCUELA: NUNCA CONSIDERES EL ESTUDIO COMO UNA OBLIGACION, SINO COMO UNA OPORTUNIDAD PARA PENE-TRAR EN EL BELLO Y MARAVILLOSO MUNDO DEL SABER (Albert Einstein)**

#### TEMA GENERAL

**ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES**

#### A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA

comenzamos girando los tobillos a la izquierda y luego a la derecha, luego levantar las rodillas hacia la cadera una a la vez, enseguida hacemos con la cadera la figura del numero 8, lo siguiente es mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. Con la cabeza movemos de izquierda a derecha nuestra cabeza, como si dijéramos no, lento y después de arriba hacia abajo como si dijéramos si.

Estirar y flexionar brazos. Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo. Moverlo suavemente hacia el hombro contrario.

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



## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Investiga a que se dedican o cuales son los tipos de oficios a los que se dedican en tu barrio o comunidad.

## DIBUJO

Dibuja en tu libreta los oficios a los que se dedican tus vecinos.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:  
animales domesticados      oficios      aparatos tecnológicos

## 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:

Organización      faena      tequio      Pasteurización

## CONTENIDO: EL TRABAJO Y LA TECNOLOGÍA

Lee en voz alta el siguiente texto e identifica la o las ideas principales

### El Trabajo, condición de vida

El trabajo es una acción humana, un tipo de actividad con carácter productivo, cuya manifestación más básica es la manipulación de la naturaleza para transformarla y obtener de ella algo necesario para la supervivencia

Es la condición básica y fundamental de toda la vida humana. Y lo es en tal grado que, hasta cierto punto, debemos decir que el trabajo ha creado al propio hombre.

En su dimensión productiva el trabajo se relaciona con la técnica, pues también es una capacidad transformadora de la naturaleza y, en ocasiones, llegan a ser prácticamente lo mismo.

### ¿qué es la tecnología?

Es el conjunto de saberes y habilidades que permiten construir objetos y máquinas para adaptar el medio y satisfacer nuestras necesidades.

Es una palabra de origen griego, tecno (“arte, técnica y oficio”) y logos (“conjunto de saberes”). Aunque hay muchas tecnologías muy diferentes entre sí, es frecuente usar el término en singular para referirse a una cualquiera de ellas o al conjunto de todas.

La actividad tecnológica influye en el progreso social y económico, pero también ha producido el deterioro de nuestro entorno (biósfera). Las tecnologías pueden ser usadas para proteger el medio ambiente y para evitar que las crecientes necesidades provoquen un agotamiento o degradación de los recursos materiales y energéticos de nuestro planeta.

Evitar esos males es tarea no sólo de los gobiernos, sino de todos. Se requiere para ello una buena enseñanza-aprendizaje de la tecnología en los estudios de enseñanza media o secundaria y buena difusión de los problemas, diagnósticos y propuestas de solución en los medios de comunicación social.

La **tecnología de los alimentos** es la ciencia que se encarga de estudiar y garantizar la calidad microbiológica, física y química de los alimentos; productos alimenticios en todas las partes de elaboración que son: proceso, empaque y embarque, así como durante las "Políticas de alimentación y nutrición". La tecnología de los alimentos se encarga del desarrollo de nuevos productos con la utilización de materias primas tradicionales y no tradicionales.

Un gran invento que revoluciono la alimentación, fue **la refrigeración, descubierta en 1748**. la refrigeración artificial permite que los alimentos se mantengan frescos durante más tiempo. Aunque el uso de hielo para bajar la temperatura y preservar los alimentos se remonta a tiempos prehistóricos, el concepto de refrigeración tal y como se conoce hoy no entró en los hogares hasta 1920.

**Realiza las siguientes actividades en tu cuaderno.**  
*Investiga que otros descubrimientos científicos ayudan en que podamos tener una mejor alimentación y explica como ayudan. Ya sea en la producción, almacenamiento o procesamiento.*

CONTENIDO: LAS MEDIDAS DE MASA

Como vimos en la conversión de gramos a sus múltiplos y submúltiplos, existe una tabla. Que nos puede ayudar a resolver las conversiones de una manera mas sencilla.

Ya que si lo vemos de la manera como esta aquí la tabla, nos indica por cual cantidad hay que multiplicar el numero de gramos.

En el caso de los submúltiplos también podemos obtener el resultado realizando una división. Como los indica la tabla. En este caso ya sea con la multiplicación o la división obtendrás el mismo resultado.

Medida	Multiplicar	
Kilogramo	1000	
Hectogramo	100	
Decigramo	10	
Gramo	gr.	O dividir
Decigramo	0.1	10
Centigramo	0.01	100
Miligramo	0.001	1000

*Vamos a realiza otros ejercicios más de conversiones en tu libreta.*

3 kg. = \_\_\_ gr.      8 kg. = \_\_\_ gr.      17 kg. = \_\_\_ gr.      6 hg. = \_\_\_ gr.      13 hg. = \_\_\_ gr.      17 hg. = \_\_\_ gr.

6 dg. = \_\_\_ gr.      9 dg. = \_\_\_ gr.      19 dg. = \_\_\_ gr.      5 gr. = \_\_\_ dg.      8 gr. = \_\_\_ dg.      15 gr. = \_\_\_ dg.

4 gr. = \_\_\_ cg.      11 gr. = \_\_\_ cg.      19 gr. = \_\_\_ cg.      6 gr. = \_\_\_ mg.      12 gr. = \_\_\_ mg.      17 gr. = \_\_\_ mg.

ALIMENTACIÓN SANA    Las espinacas

La espinaca es una planta de la familia de las amarantáceas, cultivada como verdura por sus hojas comestibles, grandes y de color verde muy oscuro.

Es rica en fibra, vitamina A, B1, B2, C, K, calcio, fósforo, hierro, ácido fólico, magnesio, zinc y betacarotenos, estos últimos poseen potente actividad antioxidante.

Las espinacas son buenísimas en dietas para adelgazar ya que producen saciedad y sólo aportan 16 calorías por cada 100 gramos.

Las espinacas son de los alimentos anticancerígenos más destacados, propiedad atribuida a la importante cantidad de betacarotenos que posee, ya que frena la acción de los radicales libres sobre las células.

Es muy recomendable su consumo durante el embarazo, pues el zinc interviene en la formación de los huesos, y el ácido fólico previene defectos en la columna vertebral, malformaciones en el feto, tales como espina bífida y labio leporino.

Favorece el funcionamiento del sistema inmunológico, así como el control de la diabetes pues contiene un antioxidante conocido como ácido alfalipoico, que aumenta la sensibilidad a la insulina.

Las espinacas son altamente recomendadas en caso de padecer anemia debido a su aporte en hierro que mejora la absorción con la vitamina C, también presente en esta verdura.

Contienen luteína y zeaxantina, sustancias que mejoran la visión y previenen la ceguera causada por la degeneración macular.

El consumo de espinacas crudas o cocidas ayuda a disminuir el estreñimiento logrando regular el tránsito intestinal.