

**Nomenclatura de identificación: SE-CEFC**

**Ficha: 01**

**Tema: Cuidado de la Salud y Alimentación en el invierno.**

**Propósito:**

Que los alumnos de Educación Básica, adquieran el conocimiento acerca de los cuidados de su salud y alimentación, a través de actividades que propicien la selección e importancia de consumir alimentos con altos contenidos de vitaminas, que le ayudarán a protegerse mejor y proponer un menú para consumirlo durante el invierno.

**Nivel:**

**Preescolar, primaria y secundaria**

## ¿Sabías que?

- Algunos resfriados son inevitables, pero reforzando nuestro sistema inmunológico podemos reducir las posibilidades, al menos en parte. Para ello nada como un buen aporte de vitamina “C” por si hubiera alguna carencia. Está presente en cítricos como naranjas, limones, mandarinas y en otras frutas y hortalizas, como kiwis, pimientos rojos, perejil o brócoli.

## Actividades del Lunes preventivo

### Durante el homenaje:

#### Preescolar, Primaria y Secundaria

Duración 5 minutos

**Nombre de la actividad:** Lectura: “Alimentación en invierno”.

**Recursos (humanos y materiales):** Nueve alumnos o alumnas, lectura, pancartas, equipo de sonido, micrófono (si se cuenta con ellos).



**Descripción de la actividad:** Una alumna o alumno, llevará a cabo la lectura: “Alimentación en invierno” (anexo 1), se harán 8 pancartas que contengan dibujos 4 de verduras y 4 de frutas que deben de consumirse en invierno. (Anexo 2).

**Inicio:** La alumna o alumno, iniciara con la lectura, “Alimentación en invierno”.

**Desarrollo:** Los alumnos con sus pancartas estarán ubicados en los lugares que se les asigna durante el homenaje y levantarán sus pancartas en el momento que fue programado durante el ensayo.

**Cierre:** Antes que concluya la lectura deberán de pasar al frente y ubicarse de tal forma que todo el alumnado pueda ver cada una de las pancartas.

## Recomendaciones:

Elegir a quien se encargará de realizar la lectura “Alimentación en invierno”, también de los 8 estudiantes, quienes se encargaran de hacer las pancartas, recortes, colorearlas, ponerles el nombre de la fruta o verdura; también se le proporcionará la lectura y deberán de ensayar el programa, considerando la ubicación que tendrán cada uno y del tiempo que le corresponderá para levantar sus pancartas, para que todos lo vean, serán coordinados por el maestro de guardia que tendrá la responsabilidad de guiar esta actividad del lunes preventivo.



## En el salón de Clases:

### Preescolar, Primaria y Secundaria:

**Nombre de la actividad:** Haciendo un menú invernal.

**Recursos (humanos y materiales):** Todos los alumnos del grupo, integrados en siete equipos, recortes, dibujos, láminas de frutas y verduras, cartulina, papel manila, marcador, pegamento, tijeras.

**Descripción de la actividad:** Cada equipo propondrá un menú, para que al final se tenga un menú de los siete días de la semana.

**Inicio:** En el salón de clases, el maestro, realizará actividades con sus alumnos, primero haciendo referencia de la lectura que se dio a conocer el día lunes preventivo y deberá de anotar las respuestas de los alumnos, podrá tomar fotografías o bien video filmar, la actividad desarrollada, como evidencia de los resultados obtenidos, así también podrá realizar otras preguntas u otras actividades con sus alumnos.

**Desarrollo:** Utilizando recortes, dibujos, láminas y pegamento, cada equipo elaborará su menú, que incluya desayuno, comida y cena se colocarán los ingredientes del menú, en la cartulina o papel manila, podrán agregar carnes rojas, pescados, mariscos, pollo y cerdo. Es importante, también sugerir el agua fresca, bebida caliente y el postre.

**Cierre:** Cada equipo hará su presentación del menú, cuidando que los ingredientes contengan frutas y verduras. Al final el maestro, felicitará a los alumnos por la actividad desarrollada en clase.



## Recomendaciones:

En el salón de clases, el docente de preescolar apoyará a sus alumnos para que realicen esta actividad; para ello deberá tener con anticipación los materiales a necesitar.

Los alumnos de primaria y secundaria deberán de ser muy creativos, para lograrlo el maestro deberá de motivarlos para cumplir con el propósito de sus propuestas.

## Para el docente

### Evaluación de lo logrado:

Escribir cómo le pareció la pertinencia y eficacia de las actividades, además de sugerencias en relación a las mismas.



## Referencias electrónicas:

10 Consejos para cuidar tu salud en invierno. S/A.

29 de Julio de 2014

Consultado en:

<https://laprensa.peru.com/actualidad/noticia-10-consejos-cuidar-tu-salud-invierno-29228>

Como cuidar tu salud en invierno. N/A.23 de diciembre de 2018

Consultado en:

<https://www.blogdelaspersonasreales.com/habitos-inteligentes/cuidar-salud-invierno/>

Consejos para cuidar tu salud en invierno DKV Salud 20 de diciembre de 2016

Consultado en:

<https://quierocuidarme.dkvsalud.es/todo.salud/consejos-cuidar-salud-invierno>

## Link para subir las evidencias:

El colectivo docente, de manera colaborativa se reúne para llenar el formato de evidencias por escuela, para ello favor de ingresar al link:

<http://escuelasresilientes.chiapas.gob.mx/Home/Mapa>

## Anexos:

### Anexo 1

#### LECTURA “ALIMENTACION EN INVIERNO”

Una alimentación sana es fundamental para una buena salud, y, en invierno, es la base de un sistema inmunológico preparado para hacer frente a los virus que van a visitarnos.

La dieta debe ser equilibrada todo el año, pero, a veces, en invierno, nos podemos descuidar y caer en algunos errores. En verano y primavera hay muchas frutas variadas y dulces. Por eso, respecto a la alimentación en el invierno debemos poner especial atención a que estos elementos no falten en la dieta, la necesidad de vitaminas y fibra se mantiene.

Cuando hace frío lo que más reconforta y hace entrar en calor es un buen plato de sopas en todas sus variedades, incluyendo en ellos hidratos como la pasta o legumbres de todo tipo. En los guisos, además, podemos incluir proteínas de origen animal siempre intentando que no sean muy grasas: pescado, pollo, huevos cocidos y de vez en cuando carnes rojas, siendo especialmente cuidadosos con el cerdo y los embutidos.

En los guisos invernales son fundamentales las verduras: cebolla, ajo, papas y zanahorias, pero también tiene muchas ventajas usar la col, la coliflor, las acelgas y espinacas que van a aportar importantes nutrientes.

Por tanto, igual que en verano nos van a apetecer los platos refrescantes, en invierno tendremos más apetito por el gasto energético y el cuerpo, muy sabio, nos va a pedir platos consistentes, caldosos y calentitos.

No es que las vitaminas nos curen, ni que vayan a hacernos resistentes a todas las infecciones, pero si son la materia fundamental con la que nuestro cuerpo trabaja para repararse y mantener el sistema inmune funcionando perfectamente. Por eso debemos cuidar que estén bien representadas en la dieta invernal. Tomar frutas y verduras no mata a los virus, pero si hará que el sistema inmune esté preparado para luchar contra ellos.

La vitamina C es uno de los nutrientes más implicados en la función inmunológica y la encontramos en las frutas y verduras. La Vitamina C es esencial para el desarrollo y mantenimiento del organismo, protege el tejido conectivo (Son un grupo de tejidos muy diversos, que comparten: Su función de relleno, ocupando los espacios entre otros tejidos y entre órganos, y de sostén del organismo, constituyendo el soporte material del cuerpo. Tendones y ligamentos, predominio de fibras colágenas Los cinco tipos de tejido conectivo maduro son: 1) tejido conectivo laxo; 2) tejido conectivo denso; 3) cartílago; 4) tejido óseo y 5) tejido conectivo líquido, tejido sanguíneo y linfa, facilita la absorción de otras vitaminas y minerales y actúa como antioxidante.



En invierno la vamos a encontrar en los cítricos, los kiwis, las espinacas y los pimientos.

La vitamina A es una vitamina liposoluble; ayuda a la formación y mantenimiento de dientes y tejidos blandos y óseos, las mucosas y la piel. La vamos a encontrar en la calabaza, las zanahorias, el brócoli y las espinacas y en los huevos.

Los minerales van a estar presentes en la dieta invernal sin problemas, siempre que incluyamos legumbres, verduras y frutos secos, dentro de una dieta equilibrada, pues la carne es una de las mejores fuentes de hierro.

Un día de invierno

Además de mantener una dieta equilibrada es importante tener en cuenta la forma en la que vamos a distribuir las comidas a lo largo del día, especialmente cuando se va a la escuela.

El desayuno completo, que incluya hidratos, proteínas y vegetales es fundamental. Normalmente se recomienda leche, cereales y fruta, pero igualmente válido sería comerse un plato de lentejas con verduras y arroz, un bocadillo de pan integral con queso y tomates o una bandeja de frutas variadas con yogurt, copos de avena y frutos secos.

A lo largo del día debemos planificar su menú para que incluya todos los nutrientes, evitando al máximo los endulzantes, las chucherías y los embutidos muy grasos o de mala calidad. Los niños y adolescentes deberían gozar de libertad para comer y beber cuando tuvieran necesidad de ello, pero, si eso no es posible por la rutina de



su escuela, si es buena idea ponerles tentempiés energéticos y sanos que puedan tomar en los ratos libres.

La salud pasa por la nutrición, eso todos lo sabemos, y en invierno, con el frío, los días sin luz y el agotamiento de la rutina es especialmente importante no descuidarla.





## Anexo 2

### PANCARTAS





## Diseñadores:

Psic. Saraín Blanco Pedrero. ATP de la Coordinación Estatal de Formación Continua de Maestros en Servicio.

Mtro. José Lázaro Porras Paniagua. ATP de la Coordinación Estatal de Formación Continua de Maestros en Servicio.

