



Cuaderno  
Notas  
Científicas  
3 "A"

Alexa Carrizales Ramírez 4"B"





## Notas Científicas

### ¿Qué es una alimentación adecuada?

La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida.

La alimentación correcta es la mejor manera de:

- Obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que tu cuerpo necesita para mantenerte saludable.
- Tener un crecimiento y desarrollo óptimos, sentirte bien, prevenir enfermedades y lograr el máximo desempeño en tus actividades diarias.
- Tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades.

La alimentación correcta está representada gráficamente en el Plato del Bien Comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día:

Consta de tres grupos de alimentos:

Verduras y frutas: Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética

Cereales y tubérculos: Principal fuente de hidratos de carbono

Leguminosas y alimentos de origen animal: Principal fuente de proteínas



### INFORMACIÓN A LOS ALUMNOS:

Una alimentación completa es aquella que contiene alimentos de los tres grupos de alimentos del plato del buen comer, todos estos alimentos nos dan energía, nos ayudan a crecer sanos y fuertes y a prevenir enfermedades.



### ¿Qué es la sana convivencia?

Se refiere a la interacción de los diferentes contextos de educación y desarrollo humano (principalmente escuela y la familia) donde se analizan los procesos de comunicación, emociones valores, así como los roles, estatus y poder en la interacción de los diferentes subsistemas, en el desarrollo de las habilidades sociales en el espacio escolar.

El plano de la actividad, es decir el análisis de las tareas que cada uno de los actores educativos realiza para cumplir con las intenciones del curriculum escolar. Estas tareas que se manifiestan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que no implican solo una actividad instructiva en el saber y el hacer de conocimientos científicos, sino también un aprender a vivir y convivir con otros seres humanos.



### FORMA DE TRABAJO CON LOS ALUMNOS:

Establecer acuerdos para una sana convivencia es muy importante porque debemos aprender a convivir con nuestros compañeros y con todas las personas. Debemos respetar a todos por igual, sean niñas o niños, de igual manera cuando queramos algún juguete o material de nuestro compañero, hay que aprender a solicitarlo con un "por favor" y al terminar de usarlo con un "gracias".





### ¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus son una familia de virus que circulan entre humanos y animales (gatos, camellos, murciélagos). Se han descrito coronavirus que evolucionan y desarrollan la capacidad de transmitirse de animales a humanos y propagarse entre las personas. El virus es genéticamente distinto de otros coronavirus, por lo que se considera un nuevo virus.

#### FORMA DE TRABAJO CON LOS ALUMNOS:



CORONAVIRUS es un grupo de virus que pueden hacer que las personas se sientan enfermas. Los virus son unos organismos tan pequeñitos que no los puedes ver, solo se logran ver con unos lentes muy especiales para mirar cosas diminutas. Como son tan pequeños, pueden entrar fácilmente en el cuerpo y pueden hacer que las personas se sientan enfermas.

### ¿Qué es un ser vivo?

Un ser vivo u organismo es un conjunto material de organización compleja, en la que intervienen sistemas de comunicación molecular que lo relacionan internamente y con el medio ambiente en un intercambio de materia y energía de una forma ordenada, teniendo la capacidad de desempeñar las funciones básicas de la vida que son la nutrición, la relación y la reproducción, de tal manera que los seres vivos funcionan por sí mismos sin perder su nivel estructural hasta su muerte.

#### FORMA DE TRABAJO CON LOS ALUMNOS



Los seres vivos son los que tienen vida, esto significa que realizan una serie de actividades que les permiten vivir y adaptarse a su medio ambiente.

Estas actividades se llaman funciones vitales y son las siguientes:

Reproducción: todos los seres vivos originan nuevos seres parecidos a ellos.

Nutrición: se alimentan para conseguir la energía suficiente para crecer, moverse y vivir.

Relación: reaccionan ante las informaciones que reciben del entorno que les rodea. También responden ante los estímulos de otros seres vivos.

## Bibliografía

Álvarez M. N (2000). Valores y temas transversales en el curriculum Barcelona: Grao; Laboratorio Educativo

Bustamante, g. g. (2010). Factores de riesgo que condicionan el desarrollo de obesidad en preescolares de guarderías del IMSS de Hermosillo, Sonora.

Coronavirus: <https://www.unicef.org/lac/media/10151/file/Guia-para-hablar-sobre-el-coronavirus-con-los-ninos-mas-pequenos.pdf>

Seres vivos:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/mboidom/introduciendonos-en-el-mundo-de-los-seres-vivos/>