



**Cuaderno de  
notas científicas**

Griselda Estefanía García Barrera NL. 6

Semana del 15 al 19 de noviembre de 2021



# Alimentación saludable

Una alimentación saludable proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilita la necesaria actividad física.

## Alimentos

Un alimento es cualquier sustancia o productos que sirve para la nutrición humana. Los alimentos nos aportan nutrientes y energía. Algunos nutrientes se encuentran en grandes cantidades en la comida, por eso se les denomina macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y otros en pequeña cantidad o micronutrientes (vitaminas y minerales)

### **Explicación a los alumnos:**

Reflexión tipo cuento sobre la comida chatarra y las consecuencias de la misma.

*Vamos a ordenar los alimentos en el semáforo, colocando en el color verde aquellos alimentos que podemos consumir sin problema porque nos ayudan a tener una alimentación saludable; en el color naranja los que comemos en pocas cantidades y en el rojo los que debemos evitar.*

Arma rompecabezas del plato del buen comer y comenta sobre su alimentación.

### **Referencias**

Montesinos Barrios, R. (2014). *Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre*. Madrid: CEAPA.



# Esquema corporal

El conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean.

El resultado de la experiencia del cuerpo de la que el individuo toma poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio, con sus propias posibilidades

## **Explicación a los alumnos:**

A lo largo de la situación didáctica, actividades y canciones en donde reconozcan las partes del cuerpo, sus sentidos y las funciones que todo esto cumple.

*Canciones: cabeza, hombros, rodillas, pies; Los 5 sentidos.*

*Rompecabezas del cuerpo humano*

*Memoramos del os 10 dedos*

*Manipulación de objetos con los sentidos.*

## **Referencias**

Raquel Vaquero, C., Alacid, F., María Mayor, J. y López Miñarro, P. (2013). Imagen corporal. Revisión bibliográfica. *Revisión hospitalaria*. 28 (1) 27 – 35.

<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>



# Revolución

La Revolución Mexicana es el movimiento armado iniciado en 1910 para terminar la dictadura de Porfirio Díaz y que culminó oficialmente con la promulgación de la nueva Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos de 1917, siendo ésta la primera a nivel mundial en reconocer las garantías sociales y los derechos laborales colectivos.

## Explicación a los alumnos:

Cuento de los sucesos de la revolución mexicana y ruleta con quienes participaron en ella.

## Referencias

Congreso del Estado de Jalisco. *La revolución mexicana*. (PDF).

<https://congresoweb.congreso.jalisco.gob.mx/bibliotecavirtual/libros/AntecedentesRevolucion.pdf>



# Revolución

El Congreso declaró triunfantes a Porfirio Díaz y Ramón Corral, como Presidente y Vicepresidente, quienes ocuparían los cargos en el periodo 1910-1914. Francisco I. Madero se fuga hacia San Antonio, Texas, y se dispone a iniciar la lucha armada. El 5 de octubre de 1910 proclamó el Plan de San Luis.

Puede considerarse que la Revolución Mexicana dio inicio en Puebla, con la represión sufrida por la familia Serdán. En el transcurso de las siguientes semanas surgen guerrilleros por todo el país: Emiliano Zapata, Ambrosio y Rómulo Figueroa, y Manuel Asúnsulo en Morelos. Salvador Escalante y Ramón Romero en Michoacán y Jalisco. Gabriel Hernández en Hidalgo, Pascual Orozco y Francisco Villa en Chihuahua entre otros.