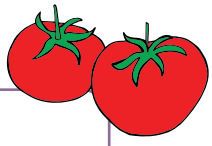
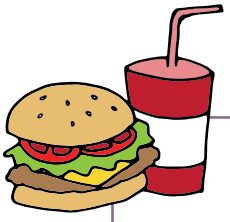
ANEXO 1 ¿QUÉ COMEMOS?

Llena la siguiente tabla con aquellos productos que crees que son saludables e indica que impactos positivos o negativos genera su consumo.



COMIDA SALUDABLE	IMPACTO EN LA SALUD

Ahora, escribe los alimentos que crees que no son saludables y menciona qué impactos genera su consumo sobre la salud.



COMIDA NO SALUDABLE	IMPACTO EN LA SALUD

ANEXO 2 ALIMENTOS Y TIPOS DE ALIMENTOS[1]

Los Alimentos

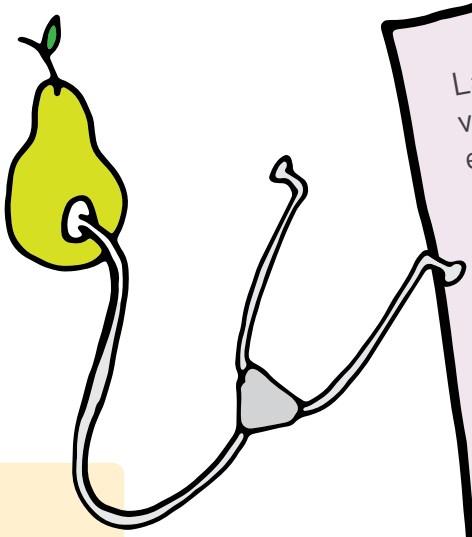
Son sustancias o productos aptos para el consumo humano, que aportan energías y nutrientes al cuerpo para su crecimiento y desarrollo óptimo.

Se consumen alimentos para satisfacer el hambre y para tener fuerzas para trabajar o jugar. Las personas además, comen para crecer y desarrollarse, reforzar el sistema inmunológico y prevenir las enfermedades. Al alimentarse, las personas sienten una sensación de satisfacción y gratificación; así también, es común que una persona manifieste enfado o mal humor si no consume alimentos en alargados períodos de tiempo.

Tipos de Alimentos

Simples: formados por un solo tipo de nutriente. Ejemplo: agua, sal.

Compuestos: constituidos por varios tipos de nutrientes. Ejemplo: las frutas proporcionan vitaminas y sales minerales que son reguladoras; así también, son ricas en glúcidos que aportan energía.



La **fibra** es un glúcido de origen vegetal llamado celulosa que no es posible digerir y que por esta condición, atraviesa el intestino y es expulsado del cuerpo sin ser utilizado por las células. En el cuerpo humano, la fibra porta nutrientes porque las células no lo absorben; sin embargo, es un insumo importante en el proceso digestivo porque ayuda a transportar residuos a lo largo del intestino. Se encuentra en los alimentos que forman parte de los Grupos: III, IV, V y VI.

El **agua** es un nutriente que se encuentra en casi todos los alimentos, sobre todo en los líquidos, frutas y verduras.

1 - Contenido extraído de: https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/alimentos-y-tipos y https://concepto.de/alimentos/

Clasificación de los Alimentos

Los alimentos se agrupan en torno a los nutrientes que predominan en ellos. En base a esta agrupación, se ha diseñado lo que se conoce como la "Rueda de los alimentos" que contiene siete grupos de alimentos:

- **Grupo I - Leche y derivados:** alimentos en los que predominan las proteínas.
- **Grupo II - Carnes pescados y huevos:** alimentos plásticos en los que predominan las proteínas.
- **Grupo III - Legumbres, frutos secos y patatas:** alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los glúcidos; así también, poseen cantidades importantes de proteínas, vitaminas y minerales.
- **Grupo IV – Hortalizas:** alimentos reguladores en los que predominan las vitaminas y minerales.
- **Grupo V – Frutas:** alimentos reguladores en los que predominan las vitaminas y minerales.
- **Grupo VI – Cereales:** alimentos energéticos en los que predominan los glúcidos.
- **Grupo VII - Mantecas y aceites:** alimentos energéticos en los que predominan los lípidos.

ANEXO 3 ¡Hagámos un Compost!

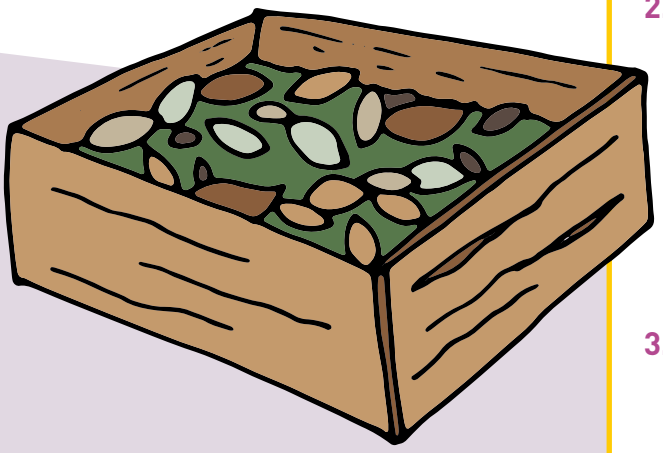
A partir de la lectura, dialoga con tu docente y papás sobre la posibilidad de hacer un compost en la casa o en el colegio.

Residuos Orgánicos

Aquellos desechos provenientes de plantas y animales como guano, restos de frutas y verduras y material de poda. Tienen la capacidad de degradarse naturalmente en poco tiempo.

¿Cómo los aprovechamos?

Con este tipo de residuos podemos generar un abono lleno de nutrientes llamado compost. De esta manera no se convierten en basura.



1. Busca un cajón de madera, cubrí la base con ramas y hojas; ubícalo en un lugar con sombra.

2. Coloca los restos orgánicos (cáscaras de fruta y de huevo) y residuos de poda (ramas, hojas, pasto). Las ramas permiten una aireación necesaria para el compostaje. Cubrilo con pasto u hojas. **OJO:** No agregues comidas cocidas, carnes, pastas, arroz, o lácteos. Tampoco deberás verter plásticos, aceites u otros materiales inorgánicos.

3. No permitas que se seque ni que se humedezca por demás. De este modo los microrganismos harán su trabajo de descomposición. Mezcla los contenidos al menos una vez por semana.

4. En 6 a 8 semanas, observa el color y olor de la tierra compostada. Si es color oscuro y tiene olor agradable a tierra húmeda ya está listo para ser agregado a las plantas de tu jardín.

REACCIONES QUÍMICAS CON DESPRENDIMIENTO DE GASES

Materiales:

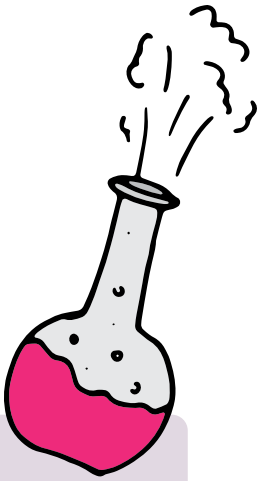
- Un vaso
- Una cucharilla
- Bicarbonato
- Agua
- Limón o vinagre

Objetivo

- Observar los tres estados de la materia: sólido, líquido y gaseoso.
- Ver cómo reacciona el bicarbonato de sodio con sustancias que tienen un carácter ácido (el vinagre o el zumo de limón, que llevan disuelto ácido acético y ácido cítrico, respectivamente).

Procedimiento

- Verter un poco de agua en un vaso
- Añadir unas gotas de zumo de limón (o vinagre)
- Agregar a la disolución una cucharadita de bicarbonato de sodio en polvo



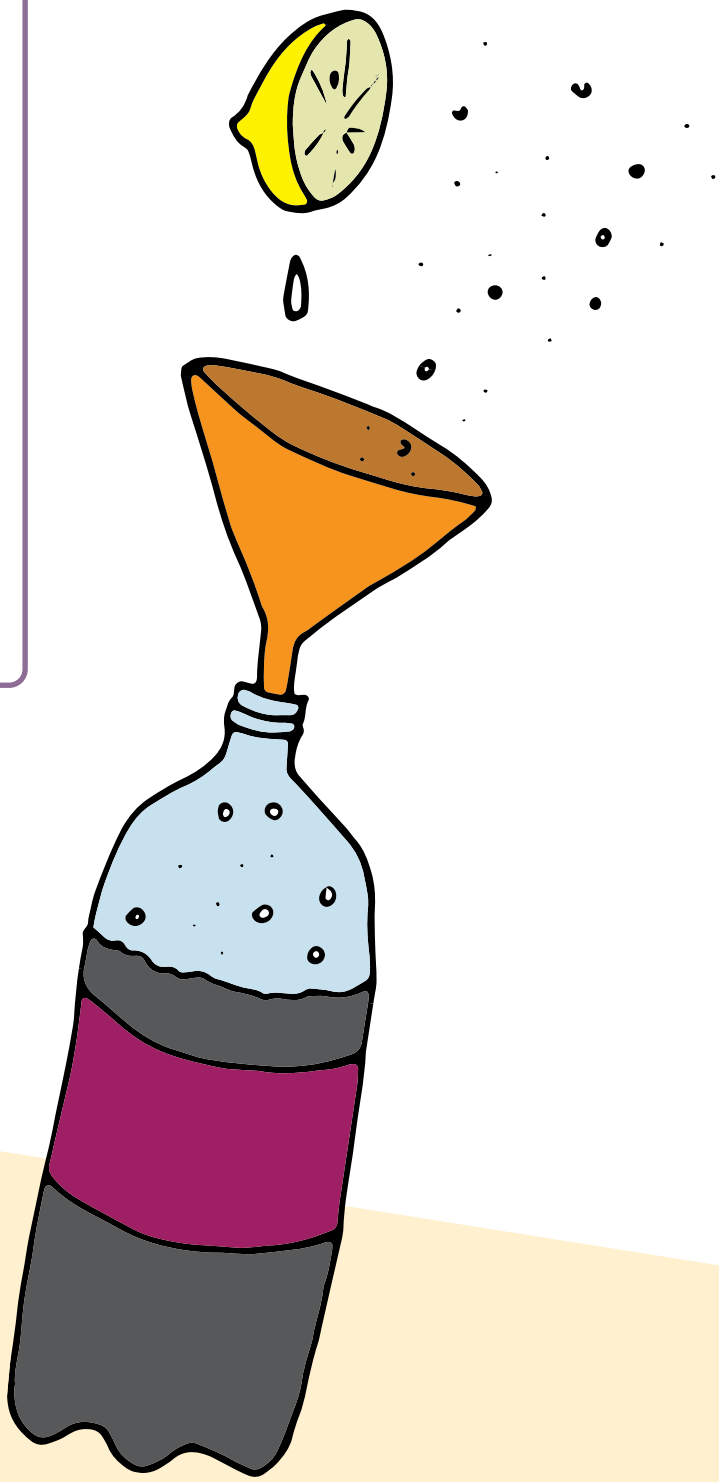
Análisis y conclusión

Con el zumo de limón (o el vinagre) se descompone el bicarbonato y se desprende un gas: el **dióxido de carbono** (el gas que expulsamos cuando respiramos), que se observa en forma de espuma con burbujas.

Para comprobar que lo que se desprende es un gas, podemos recogerlo con un globo.

Repetimos el experimento utilizando una botella, en vez de un vaso, en cuya boca colocamos un globo con dos cucharaditas de bicarbonato. Al levantar el globo y dejar caer el bicarbonato sobre la disolución con zumo de limón (o vinagre) se va desprendiendo el dióxido de carbono y **el globo se va hinchando.**

Los primeros **refrescos burbujeantes** (gaseosos) que se fabricaron se hacían con zumo de limón a los cuales se le añadía bicarbonato sódico, sustancia que producía una reacción química y, como resultado, grandes cantidades de dióxido de carbono. En el siglo XVIII se empezó a añadir ácido carbónico al agua y en 1832 John Mathews desarrolló la primera máquina que introducía dióxido de carbono a presión en agua.



ANEXO 5 ¿CÓMO ME ALIMENTO?

Marca con una "x" la casilla que consideres que aplique más a tu estilo de vida, siguiendo la siguiente leyenda:

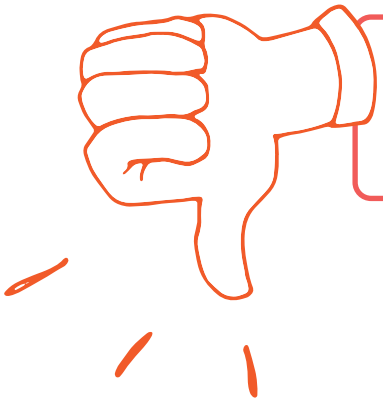
S = Siempre **CS** = Casi siempre **AV** = A veces **CN** = Casi nunca **N** = Nunca

Nº	Hábito	S	CS	AV	CN	N
1	Lavo los alimentos y mis manos antes de cada comida (incluso antes de comer algo en los recreos)					
2	Consumo al menos 7 frutas durante la semana					
3	Me fascina comer queso y tomar leche y sus derivados					
4	Tomo al menos 4 vasos de agua durante el día					
5	Tomo mi desayuno todos los días antes de las 7:30 a. m.					
6	Me gusta la carne sin grasa (le quito la grasa antes de comer)					
7	Me encanta tomar desayunos dulces (más de tres cucharillas de azúcar a la taza)					
8	Me encanta aumentar sal a mis comidas					
9	Me gusta tomar bebidas gaseosas					
10	Me gusta comer papas fritas o saladitos en los recreos					

ANEXO 5 ¿CÓMO ME ALIMENTO?

Las afirmaciones del 6 al 10 valen:

S = 0 **CS** = 1 **AV** = 2 **CN** = 3 **N** = 4



Las afirmaciones del 1 al 5 valen:

S = 4 **CS** = 3 **AV** = 2 **CN** = 1 **N** = 0

Puntos	Valoración	Recomendación
1 al 13	POCO BUENAS	Debes prestar atención a tu alimentación, habla con tus padres y profesores al respecto para mejorar tus hábitos para crecer sano y fuerte.
14 al 27	REGULAR	No estás mal, pero puedes estar mejor. Comenta con tus padres y profesores tus deseos de querer mejorar tus hábitos alimentarios.
28 al 40	BUENAS	¡Muy bien! Sigue así y verás cómo te desarrollas con buena salud.

ANEXO 6 CUENTO: "LA POCIÓN DE LA MALA VIDA" (de Pedro Pablo Sacristán)[2]

Hace muchos, muchos años, todas las personas que habitaban la Tierra estaban fuertes y sanas. Preparaban comidas muy variadas y consumían mucha fruta, verdura y pescado. Diariamente practicaban ejercicio y disfrutaban saltar y jugar. La tierra era el lugar más sano que se podía imaginar y las personas adultas y los niños reflejaban alegría y buen humor. Todo aquello enfadaba terriblemente a las brujas negras quienes sólo pensaban en hacer el mal y fastidiar a todo el mundo. Un día, la bruja Caramala, la más malvada de todas, tuvo una idea terrible: unir poderes para inventar una poción que quitase las ganas de vivir tan alegremente.

Todas las brujas se juntaron en el bosque de los pantanos y colaboraron para hacer aquel maligno hechizo. Este era tan poderoso que demandaba toda la energía de las brujas; tanto así que cuando una de ellas se equivocó en una de las frases, causó una explosión grande que hizo desaparecer el bosque entero.

La explosión convirtió a todas las brujas malas en seres pequeñitos y minúsculos, como un microbio. Y por suerte, quedaron atrapadas en un líquido verde en un pequeño frasco de cristal. Este se quedó, además, perdido entre los pantanos durante cientos de años. Pasaron los siglos hasta que un día, un niño encontró el frasco con la poción y creyendo que se trataba de un refresco, se la bebió entera. Las microscópicas y malvadas brujas aprovecharon la ocasión y aunque eran tan pequeñas que no podían hacer ningún daño, pronto aprendieron a cambiar los gustos del niño para perjudicarle. Las brujas le daban pellizquitos en la lengua y la boca que consiguieron que el niño ya no quiera comer las ricas verduras, la fruta o el pescado; sólo sentía ganas de comer chatarra: helados, pizzas, hamburguesas y golosinas.

Así también, le daban mordisquitos en todo el cuerpo que consiguieron que al niño le deje de parecer divertidísimo correr y jugar con sus amigos. Todo le cansaba, así que prefería quedarse en casa sentado o tumbado. Así su vida se fue haciendo más aburrida y comenzó a sentirse enfermo. Poco después, nada le hacía dar ilusión. Sin duda, ¡la maligna poción había funcionado! Con el tiempo, las brujas aprendieron a saltar de una persona a otra, como un virus y consiguieron que el efecto de su poción sea la más contagiosa de la mala vida. Años después, apareció un doctor, el Dr. Sanis Saludakis quien gracias a la ayuda de su microscopio, descubrió a las brujitas y la causa de todo el malestar.

No había vacuna ni jarabe que pudiera acabar con las brujas pero el buen doctor descubrió que estas no soportaban la alegría y el buen humor; por ello, la mejor cura era esforzarse para tener una vida sana, alegre y feliz. Las brujas empezaron a huir a toda velocidad. Desde entonces, las mejores recetas del doctor no fueron las pastillas ni las inyecciones, sino la alegría, una dieta rica en verduras, frutas y pescado y mucho ejercicio. Cuantas personas pasaban por su consulta y le hacían caso, se curaban rápidamente de la mala vida para siempre.

2 - Cuento adaptado de: https://cuentosparadormir.com/

ANEXO 6 CUENTO: "LA POCIÓN DE LA MALA VIDA" (de Pedro Pablo Sacristán)[2]

En una hoja de tu cuaderno, responde a las preguntas:

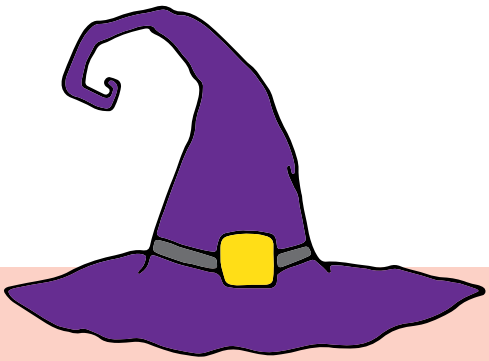
¿Cuál es la introducción de este cuento?

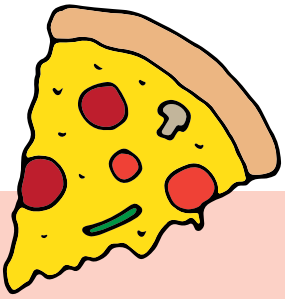
¿Cuál es el nudo?

¿Cuál es el desenlace?

¿Cuál es el mensaje principal del cuento?

¿Qué parte del cuento te gustó más o te disgustó? ¿Por qué?





ANEXO 7 ¿QUÉ ENTENDÍ DE LA LECTURA?

1.- ¿Cómo era la condición de las personas que habitaban la Tierra al inicio del cuento?

- Triste y desoladora
- Mala y destructiva
- Feliz y alocada
- Fuerte y sana

2.- ¿Cómo se alimentaban las personas de antaño?

- Tomaban gaseosas y comían galletas
- Combinaban sus alimentos con frutas, verduras y pescado
- Preparaban alimentos deliciosos, como hamburguesas y pollo frito
- No se alimentaban porque no tenían dinero

3.- ¿Cómo eran los niños de antaño en la tierra?

- Eran sanos, alegres y tenían un buen humor
- Aburridos y descontentos
- Eran enérgicos y exaltados
- Eran traviesos y desobedientes

4.- La felicidad de las personas y niños ponía contenta a la bruja Caramala:

FALSO VERDADERO

5.- ¿Qué provocaron las brujas con su hechizo poderoso?

- Que todo el bosque quede en llamas
- Que todas ellas se conviertan en microbios
- Que toda la tierra desaparezca
- Que del pantano salgan sirenas mágicas

6.- Las brujas se quedaron atrapadas en un frasco de líquido verde.

FALSO VERDADERO

7.- ¿Quién encontró el frasquito verde?

- El cuidador del bosque
- El doctor que paseaba por ahí
- La bruja que no participó del hechizo
- Un niño

ANEXO 7 ¿QUÉ ENTENDÍ DE LA LECTURA?

8.- Al niño de la historia le gustaba las pizzas, hamburguesas y golosinas antes de tomarse la poción mágica:

FALSO VERDADERO

9.- ¿Cómo se propagó la enfermedad de la mala vida?

- Un virus
- La varicela
- Una alergia
- El COVID-19

10.- ¿Quién descubrió la cura para la mala vida?

- Dr. Chapatín
- Dr. Unzueta
- Dr. Sanis

11.- El doctor encontró cómo curar la mala vida a través de una vacuna poderosa.

FALSO VERDADERO

12.- ¿Cuál era la receta milagrosa, para curarse de la enfermedad de la mala vida?

- Usar barbijo y lavarse las manos
- No comer verduras ni frutas
- Reposar sin hacer ningún tipo de esfuerzos
- Comer verduras, frutas y pescados

13.- Honestamente, ¿cómo calificas tus hábitos alimentarios?

- Muy buenos
- Buenos
- Regulares
- Malos

ORIGEN DE LA LENGUA DE SEÑAS[3]

La lengua de señas ha sido y sigue siendo empleada por personas sordas como también por comunidades de oyentes. De hecho, los americanos de la región de las Grandes Llanuras de América del Norte usaban una lengua de señas para hacerse entender entre etnias que hablaban lenguas muy diferentes con fonologías extremadamente diversas. El sistema estuvo en uso hasta mucho después de la conquista europea.

También se registra la existencia de una tribu en la que gran parte de sus integrantes eran sordos debido a su herencia y la presencia de un gen dominante. Ellos se comunicaban con una lengua gestual. Un caso similar se conoce en la isla de Martha's Vineyard, al sur del estado de Massachusetts (EE.UU), donde, debido al gran número de personas sordas, se empleó una lengua de señas que llegó a ser de uso general; también entre oyentes hasta principios del siglo XX. Pese a esto, no existen referencias documentales sobre estas lenguas antes del siglo XVII. Los datos que se poseen tratan, sobre todo, de sistemas y métodos educativos para personas sordas.

En el siglo XVI, Jerónimo Cardano, médico de Padua en la Italia norteña, proclamó que las personas sordas podrían hacerse entender por combinaciones escritas de símbolos asociándolos con las cosas a que ellos se referían. En 1620, Juan de Pablo Bonet publicó Reducción de las letras y Arte para enseñar a hablar, considerado como el primer tratado moderno de fonética y logopedia. En dicha publicación, se proponía un método de enseñanza oral para los sordos mediante el uso de señas alfabéticas configuradas unimanualmente, consiguiendo así divulgar en toda Europa y después, en todo el mundo, el alfabeto manual (útil para mejorar la comunicación de las

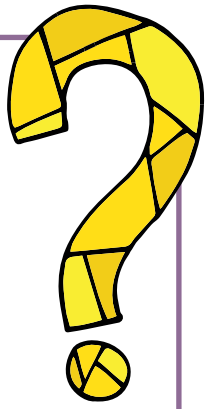
continúa >>

3 - Texto extraído de: https://sites.google.com/site/lenguajedesenasbgeducacion

personas sordas). En 1817, Gallaudet fundó la primera escuela norteamericana para personas sordas en Hartford, Connecticut y Clerc se convirtió en el primer maestro sordo de lengua de señas de los Estados Unidos.

En poco tiempo, las escuelas para personas sordas empezaron a aparecer en varios estados. Entre ellos, la Escuela de Nueva York que abrió sus puertas en 1818. En 1820, otra escuela se abrió en Pensilvania y un total de veintidós escuelas se habían establecido a lo largo de los Estados Unidos por el año 1865. En esta obra aparece un abecedario ilustrado mediante grabados calcográficos de los signos de las manos que representan las letras del alfabeto latino. Del tratado sobre *Reducción de las Letras y Arte para Enseñar a Hablar*, se hicieron traducciones a las principales lenguas. Sobre la base del alfabeto divulgado por Bonet, en el siglo XVIII, se publicó su alfabeto que básicamente es el que ha llegado hasta la actualidad; siendo conocido internacionalmente como el alfabeto manual español.

Respondemos a las siguientes preguntas:



¿Cómo se originó la lengua de señas?

¿Cuál fue la primera escuela para personas sordas?

¿Cuál fue la obra que publicó Bonet?

¿Cómo se comunican las personas sordas?

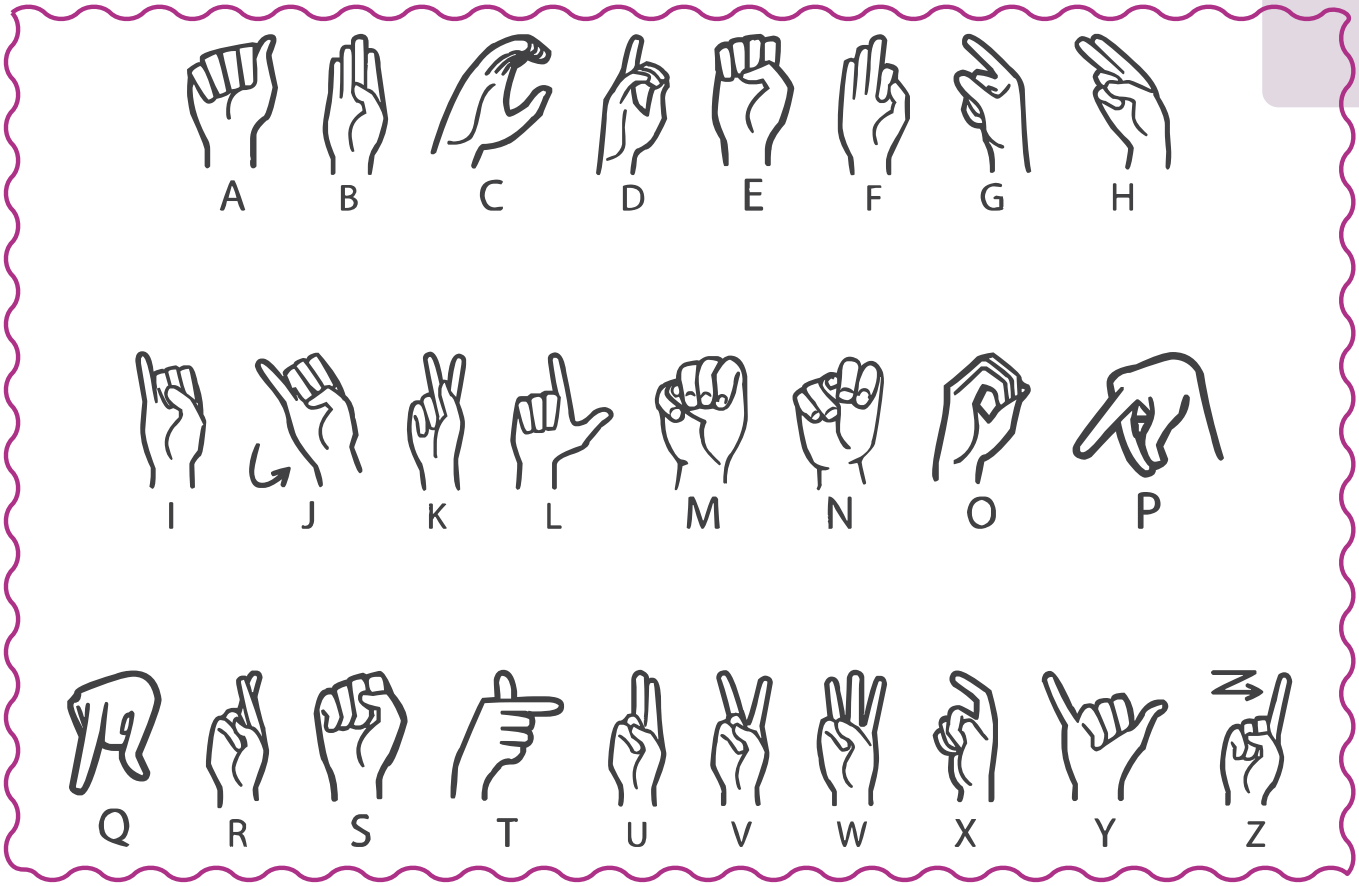
¿Conoces a personas sordas? ¿Cómo te comunicas con ellas?

Los y las personas sordas que conoces, ¿asisten a la escuela? ¿Cómo se comunican con las personas oyentes?

ANEXO 9 EL ABC DEL LENGUAJE DE SEÑAS

Observa las imágenes y elabora dos de las siguientes frases practicando el lenguaje de señas:

- Dime lo que comes y te diré quién eres
- Comer de forma inteligente es un arte
- Más sonríes, más vales
- El error no importa, siempre y cuando sepas corregirlo



ANEXO 10 SI COMO BIEN

Aprendemos la canción y en la parte del CORO empleamos el lenguaje de señas:

COMER BIEN

- Ismir Muñoz y Milca Sánchez-

Este mundo va corriendo, no nos deja respirar,
sin embargo, hay que frenarnos y ponernos a pensar:
¿Qué alimentos consumimos, cuáles hay que eliminar?
¿Nos importa nuestro cuerpo? O ¿Lo vamos a ignorar?

Si comemos ensalada, todo mejor estará.
Nuestro corazón sonriente muchas gracias nos dará.
Es momento de cuidarnos, de no actuar por emoción.
De escoger lo que comemos, procurando lo mejor.

CORO
Si como bien, mi cuerpo me lo va a agradecer.
Si como bien, más años viviré.
Y de mayor las fuerzas aún conservaré.
Si como bien... si como bien.

Aumentemos los cereales y las frutas mucho más.
Evitemos alimentos de origen animal.
Es momento de cuidarnos, de no actuar por emoción.
De escoger lo que comemos, procurando lo mejor.

CORO
Si como bien, mi cuerpo me lo va a agradecer.
Si como bien, más años viviré.
Y de mayor las fuerzas aún conservaré.
Si como bien... si como bien.

ANEXO 11 ¿CUÁL ES EL PRECIO DE LOS ALIMENTOS?

Completa la siguiente tabla con los datos solicitados en el encabezado de cada columna:

CANTIDAD	PRODUCTO ALIMENTICIO	PRECIO ANTES DE LA PANDEMIA DEL COVID19	PRECIO DURANTE LA CUARENTENA
1 kilo	Ej: tomate	8 bs	10 bs
1 plato	Ej: majadito	10 bs	15 bs

ANEXO 12 ¡A PRACTICAR CON LOS NÚMEROS RACIONALES!

RECUERDA:

¿Cómo se resuelven los problemas en los que se conoce una parte del total?

En la clase, $\frac{2}{5}$ son chicos. ¿Cuántas chicas hay si son 25 alumnos en total?

PRIMERO: Se resta la parte conocida, $\frac{2}{5}$, al total 1, para calcular la parte desconocida

$$1 - \frac{2}{5} = \frac{5}{5} - \frac{2}{5} = \frac{3}{5} \text{ son chicas}$$

SEGUNDO: Se calcula lo que representa esa parte en el total de alumnos, 25.

$$\frac{3}{5} \text{ de } 25 = \frac{3}{5} \cdot 25 = \frac{3 \cdot 25}{5} = \frac{75}{5} = 15 \text{ chicas}$$

Entonces, resuelve los siguientes problemas (para la realización de los cálculos auxiliares emplea una hoja aparte)

1) Cada día, Jimena consume un litro de leche. Si durante dos semanas (14 días) compró leche en botellas de 1/4 de litro, ¿cuántas botellas compró?

2) Si medio kilo de fruta fresca cuesta 8 bs, ¿cuánto cuestan tres kilos y medio de esta fruta?

3) Lúcio dejó una herencia de 420.000 Bs. a su familia. Su esposa recibió la mitad y el resto se dividió entre sus tres hijos en parte iguales. ¿Cuánto le tocó a cada hijo?

ANEXO 12 ¡A PRACTICAR CON LOS NÚMEROS RACIONALES!

4) La profesora de Ciencias Naturales comentó que hay productos que tienen una carga nutricional de 2,375 gramos. ¿Cómo se representa esa cifra como número racional?

5) La familia López gasta 1/15 de sus ingresos mensuales en el pago de servicios de luz y agua, 1/60 en el internet, y 1/8 en alimentos saludables. ¿A cuánto equivalen los gastos si sus ingresos mensuales son de 3.000 Bs.?

6) En el tiempo de la pandemia, Jorge donó 2/5 de 12.300 bs para la compra de frutas y verduras para los más afectados del barrio. ¿Cuánto dinero donó Jorge?

7) Luisa disfruta de comer manzanas, mandarinas, uvas y muchas otras frutas. Junto a sus amigas, reunieron 40 frutas y decidieron hacer una gran ensalada de frutas; pero solo utilizaron 3/4 partes del total recolectado. ¿Cuántas frutas les quedaron?

8) 3/8 del total de alumnos de la escuela "Benito bien alimentado" llevan de recreo frutas. Si 129 estudiantes comen de forma saludable, ¿cuántos alumnos son en total?

9) La pandemia creó estrés en muchos estudiantes, pero varios de ellos tomaron medidas para relajarse: 3/8 de los jóvenes escuchaban música; 1/5 se ponía a bailar; y el resto, decidió dibujar o leer.

Si en total se realizaron encuestas con 800 jóvenes:

a. ¿Cuántos escuchaban música?

b. Si la mitad de los que se ponían a bailar eran chicas, ¿cuántas chicas habrían bailado?

c. ¿Cuántos jóvenes leyeron o dibujaron?

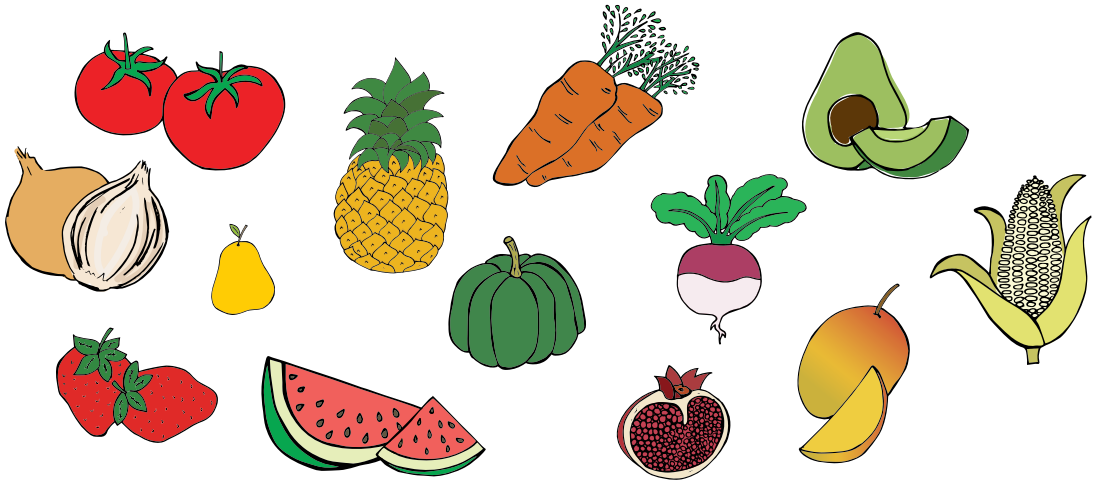
ANEXO 13 LA ALIMENTACIÓN EN MI REGIÓN: ANTES Y AHORA

Realiza las siguientes preguntas a tus familiares mayores y completa la tabla con sus respuestas:

PREGUNTA	ANTES (respuestas del entrevistado)	AHORA (tus respuestas)
Cuando tenías mi edad, ¿a qué hora desayunabas?		
¿Qué desayunaban en tu casa?		
¿Qué decían tus padres cuando no comías lo que te ofrecían?		
¿Qué hacían cuando había escasez de alimentos?		
¿Qué golosinas consumías?		
¿Cuál era tu fruta favorita?		
¿Cuál era tu verdura favorita?		
¿Qué fruta era la más barata?		
¿Qué fruta era la más costosa?		
¿Qué verdura era la más barata?		
¿Qué verdura era la más costosa?		
¿Qué alimentos consumían en la hora del refrigerio de la mañana o tarde?		
¿En qué consistía la cena?		
¿Cuál era el precio del pan?		

ANEXO 14 WHAT DO YOU LIKE TO EAT?

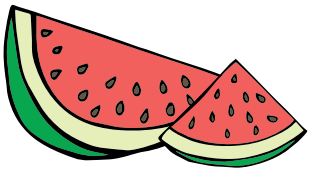
Aprende el nombre de las siguientes frutas y verduras en inglés. Luego, utiliza la tabla para escribir el nombre de cada fruta o verdura y clasificarlos según corresponda:

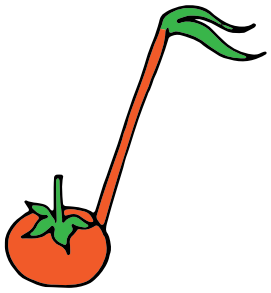


It's a fruit	It's a vegetable

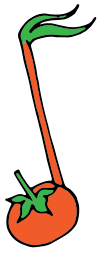
Utilizando las mismas frutas y verduras, completa la siguiente tabla:

I like...	I don't like...





FRUITS AND VEGGIES



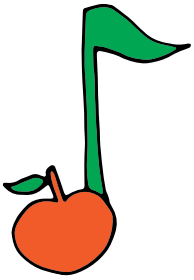
I eat fruits and veggies in the morning.

I eat fruits and veggies in the night.

I like biting, I like sluriping

I like gulping, I like burping

I like fruits and veggies all the time. (x2)



A, a, a, apples

ba, ba, ba, bananas

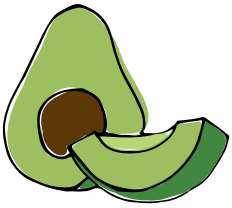
che, che, che, cherries

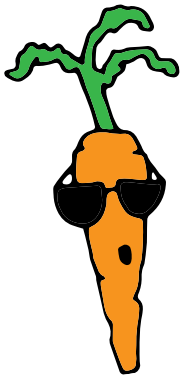
I eat them too...

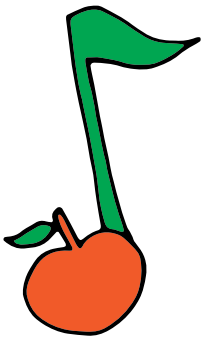
A, a, a, asparagus

bro, bro, bro, brocoli

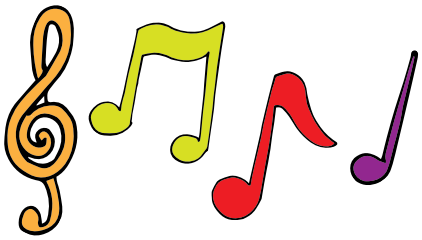
ca, ca, ca, carrots are good for you.







ANEXO 15 LET'S PRACTICE OUR LISTENING!



FAVORITE FOOD

What I like about cheese,

Is that you can put it on veggies,

And it tastes,

Mmm mmm so good

(Yeah!)

I like to talk about food,

'Cuz it's my favorite thing to do,

Every treat from yellow to blue,

Red to green, so lets all sing!

Tell me all about your favorite foods,

(Mine is pizza!)

And I like hamburgers, too.

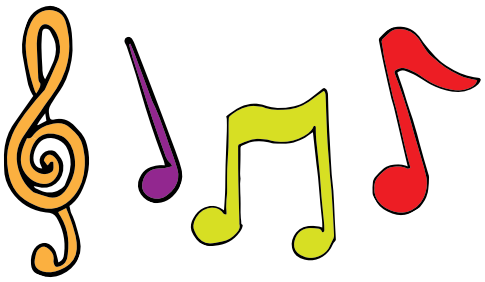
I'll eat ice-cream cake,

Till my tummy aches

But then here's what I'll do,

Here is what I'll do,

Share some of mine with you.



(Yummy, yummy,)

(Ooohh, in my tummy)

(Ooohh, yummy yummy.)

All of my favorite foods

(Yummy, yummy)

(Ooohh, in my tummy)

(Ooohh, yummy yummy.)

Well, I like noodles in a bowl,

Chicken nuggets make me lose control,

'Cause they taste

Mmm, mmm, so good

(Yeah!)

Tell me all about your favorite foods,

(Mine is pizza!)

And I like hamburgers, too.

I'll eat ice-cream cake,

Till my tummy aches

But then here's what I'll do,

Here is what I'll do,

Share some of mine with you.

ANEXO 16 TIME TO PRACTICE!

REMEMBER:

Present simple affirmative
I/you/we/they + infinitivo
he/she/it + infinitivo + -s/-es
I speak English.
She teaches Geography.

Present simple negative
I/you/we/they + don't (do not) + infinitivo
he/she/it + doesn't (does not) infinitivo
We dont play rugby.
He doesn't go to school.

Present simple questions
Do + I/you/we/they + infinitivo ... ?
Does + he/she/it + infinitivo ... ?
Do they eat meat?
Does he work on the weekend?

Present simple short answers
Yes, I/you/we/they do
Yes, he/she/it does
No, I/you/we/they don't
Yes, he/she/it doesn't

Completa las frases:

1. Pablo doesn't live in Cochabamba. He lives in Beni.
2. Luciana _____bananas in the morning.
3. Does María speak English? No, she _____
4. Dogs don't eat fruit, but they _____ meat.
5. My teacher _____ "Free Fire" in the night.
6. She _____ carrots.
7. Do you _____ in Santa Cruz? Yes, _____
8. We don't _____ football at school, but we _____ basketball.
9. I _____ spanish.
10. Do _____ live in La Paz? _____, they do.

Keywords:

play	eats	I do	speak
they	likes	play	Yes
live	eat	plays	doesn't

ANEXO 16 TIME TO PRACTICE!

Escribe tres oraciones en afirmativo, tres en negativo y tres preguntas.
Utiliza los siguientes verbos: **EAT, LEARN, PLAY, LIVE, SPEAK**.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

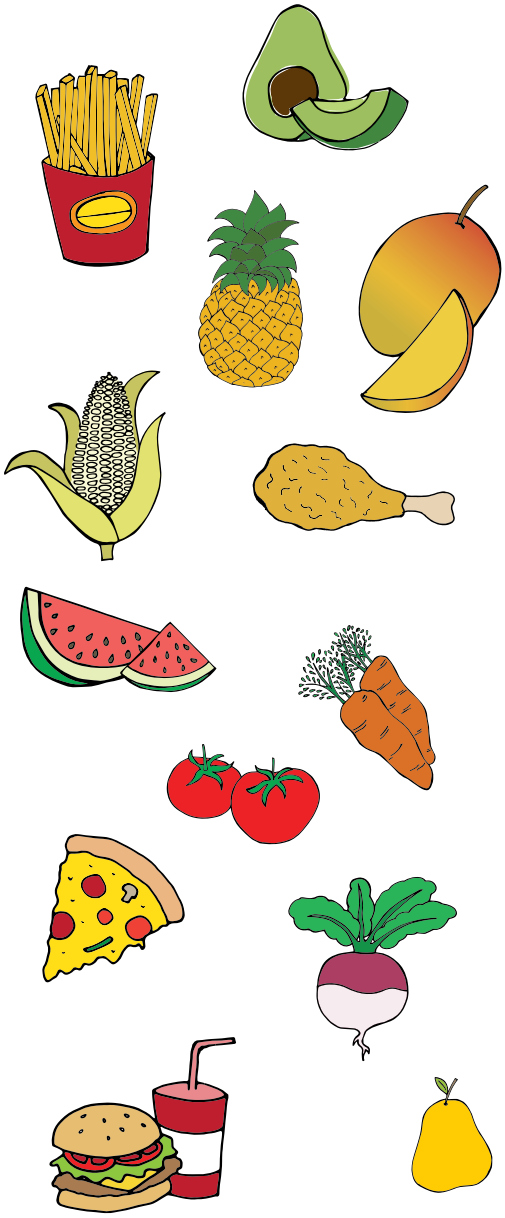
8.

9.

Completed by:

ANEXO 17 ¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?

Observa las siguientes imágenes y luego responde:



PREGUNTAS

1. ¿Cuáles son tus alimentos favoritos de la imagen?
2. ¿Qué alimentos que te gustan no están entre las imágenes?
3. ¿Qué comida te hace bien? ¿Por qué?
4. ¿Crees que es necesario cuidar la salud a partir de lo que se come? ¿Por qué?
5. ¿Cuidas tu alimentación? ¿Cómo?
6. ¿Crees que tus profesores cuidan su alimentación? ¿Por qué?
7. ¿Qué les dirías a las personas que no cuidan su alimentación?
8. En tu casa, ¿practican la alimentación sana? ¿Cómo? En caso de que no la practiquen, ¿por qué crees que no lo hacen?
9. ¿Qué productos crees que son más baratos en el mercado? Indica tres de ellos que están en la imagen.
10. ¿Qué productos crees que son más costosos en el mercado? Indica tres de ellos que están en la imagen.
11. ¿Hay algún otro producto que sea barato o costoso y que no esté en la imagen? Menciónalos.

RESPUESTAS: Enumera cada respuesta a partir de las preguntas del cuadro superior. Puedes utilizar el reverso de la hoja.

ANEXO 18 CONOZCAMOS LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS, PROCESADOS Y TRANSGÉNICOS

Lee atentamente los recuadros:

ALIMENTOS ORGÁNICOS

Se consideran "orgánicos" a los alimentos que, en su etapa de producción, no se les aplica fertilizantes, herbicidas o pesticidas químicos; tampoco a los suelos donde son cultivados.

Algunos beneficios de consumir alimentos orgánicos:

1. Tienen menos o ningún residuo químico proveniente de pesticidas, herbicidas y abonos artificiales.
2. Son más nutritivos ya que contienen niveles más altos de vitaminas, minerales esenciales, antioxidantes, hidratos de carbono y proteínas.
3. Tienden a tener un mejor sabor.
4. Tienden a tener un aroma y un color más intenso que alimentos cultivados de forma convencional.
5. Su producción ocasiona menos daños al medio ambiente y vela por el bienestar de la biodiversidad.
6. Protegen la salud del consumidor y del agricultor.
7. En el caso de productos de origen animal como huevos, leche y carnes, los animales reciben alimentos naturales y tienden a ser criados en mejores condiciones.
8. Los alimentos de origen animal no contienen o contienen bajos niveles de hormonas o antibióticos. A las vacas no se les inyectan hormonas para que produzcan más leche. Así también, al mantener a los animales sin condiciones de hacinamiento estos no demandan el uso excesivo de antibióticos.

ALIMENTOS PROCESADOS

Se llama comida procesada a todo alimento que haya pasado por una transformación antes de ser consumido. En este entendido, se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de la materia prima, con el fin de prolongar su duración o transformarlos en nuevos productos con valor agregado.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales y contienen poco o ningún alimento natural.

ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

Son organismos que poseen en su composición uno o varios genes diferentes de los que se les atribuyen en un principio. Mediante técnicas de biotecnología, se pueden utilizar genes extraídos de seres vivos, modificados en laboratorios y reintroducidos en el mismo u otro organismo. Técnicamente se conocen como Organismos Modificados Genéticamente (OMG) y su objetivo es dotar a estos organismos de cualidades especiales de las que carecerían. De este modo, las plantas transgénicas pueden sobrevivir plagas, aguantar sequías o resistir el efecto tóxico de algunos herbicidas.

Ahora menciona qué productos conoces:

ALIMENTOS	**Orgánicos**	
	Procesados	
	Ultraprocesados	
	Transgénicos	

ANEXO 19 ¿CONOCÍAS ESTOS JUGOS?[4]

JUGO	INGREDIENTES	PREPARACIÓN
JUGO DE PERA Y CIRUELA	• 2 peras • 6 o 7 ciruelas medianas • Azúcar, miel o edulcorante (al gusto)	1. Lavar muy bien la fruta 2. Cortar en trozos (sin quitar la cáscara, ya que contiene muchísimos nutrientes) 3. Retirar la pepa de las ciruelas y centro de las peras 4. Llevar a una juguera o licuadora 5. Se puede agregar un poco de agua y azúcar o edulcorante (al gusto) 6. Beber de inmediato
JUGO DE MANGO Y MELOCOTÓN	• 3 duraznos • 1 mango	1. Lavar, pelar y quitar la pepa de las frutas 2. Cortar las frutas en trozos 3. Colocar en la juguera o licuadora 4. Servir y beber
JUGO DE MELÓN, SANDÍA Y FRUTILLAS	• 1 rebanada de sandía cortada en trozos • 1 rebanada de melón cortada en trozos • 8 frutillas medianas • Azúcar, miel o edulcorante (al gusto)	1. Pelar y cortar el melón y la sandía 2. Lavar y cortar las frutillas 3. Colocar todos los ingredientes en una juguera o licuadora (si se desea agregar un poco de agua; de lo contrario, beber espeso)
JUGO DE ARÁNDANOS Y NARANJA	• 50 gramos de arándanos • 2 naranjas • Agua • Miel o azúcar (al gusto)	1. Lavar los arándanos y cortarlos 2. Colocar los arándanos en la juguera o licuadora 3. Lavar las naranjas, cortarlas a la mitad y exprimirlas 4. Mezclar las dos preparaciones, agregar hielo y azúcar si así se prefiere y beber

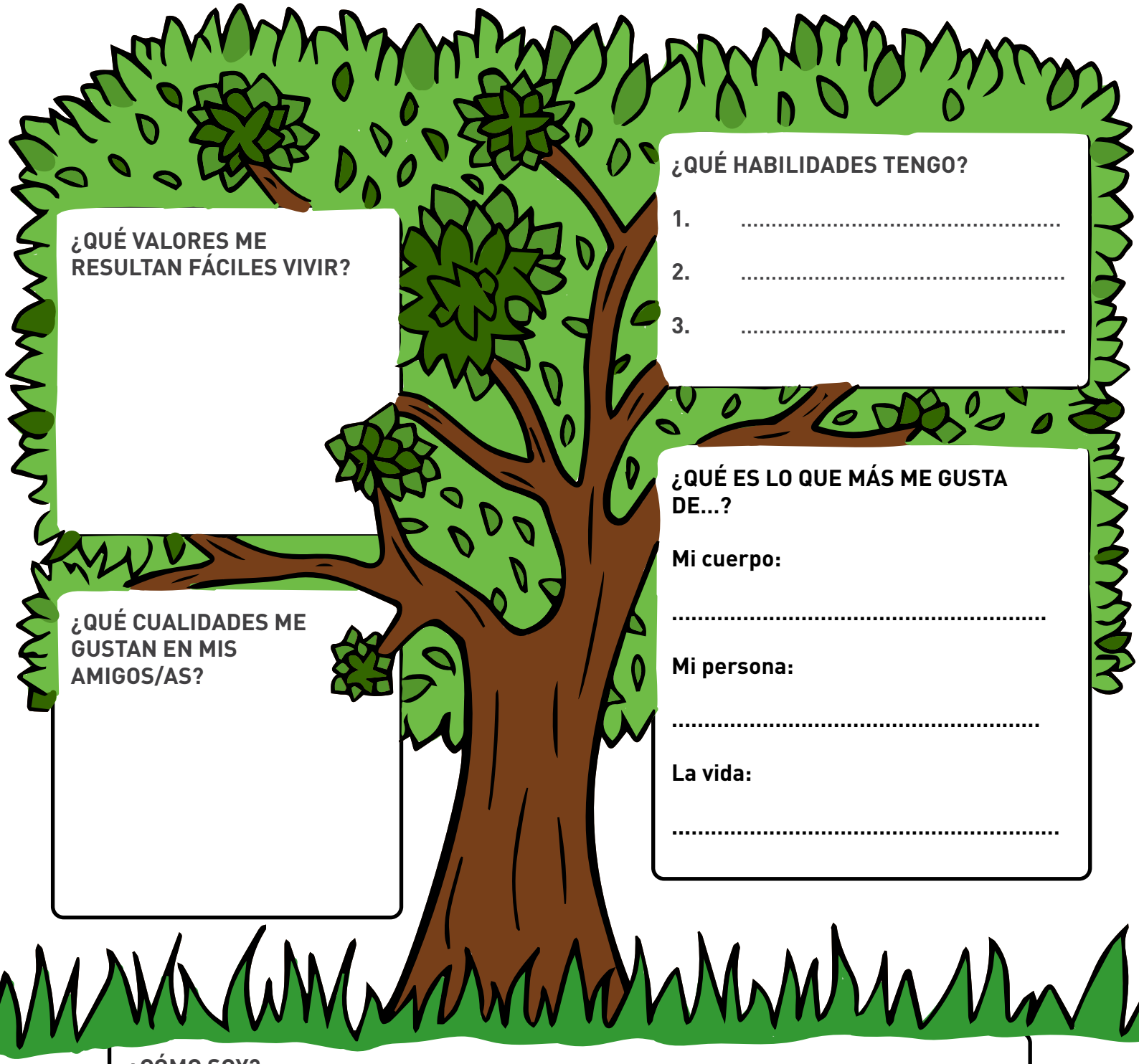
4 - Texto extraído de:
https://libroderecetas.com/jugos y https://mejorconsalud.com/5-licuados-saludables-para-tu-desayuno-diario/

ANEXO 19 ¿CONOCÍAS ESTOS JUGOS?

JUGO DE APIO Y MANZANA	• 2 manzanas verdes • 1 tallo de apio • 1 rodaja de piña (opcional)	1. Lavar el apio y cortar en trozos pequeños 2. Lavar las manzanas y cortar sin quitar la cáscara 3. Colocar los ingredientes en batidora o juguera y agregar un poco de agua 4. Beber fresco
JUGO DE FRUTILLAS, NARANJA Y YOGUR	• 5 frutillas • El jugo de 3 naranjas • 1 yogurt natural (125 g) • 1 cucharada de miel (25 g) • ½ cucharada de semillas de chía (5 g)	1. Lavar bien las frutillas y córtalas en trozos 2. Extraer el zumo de las naranjas y viértelo en la licuadora junto con las fresas 3. Incorpora el yogurt natural y procesa los ingredientes hasta conseguir una bebida cremosa 4. Sírvelo y agrégale las semillas de chía y la miel 5. Beber fresco
JUGO DE AVENA CON PLÁTANO	• 5 frutillas (opcional) • 1 plátano maduro • 1 taza de agua (250 ml) o leche • 2 cucharadas de avena (20 g)	1. Trocea el plátano y bátelo en la licuadora junto con las fresas, la avena y la taza de agua 2. Tras obtener una bebida homogénea, consúmela al momento

ANEXO 20 EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

Rellena los cuadros con tus respuestas a las preguntas consignadas:



¿QUÉ VALORES ME RESULTAN FÁCILES VIVIR?

¿QUÉ HABILIDADES TENGO?

1. .....
2. .....
3. .....

¿QUÉ CUALIDADES ME GUSTAN EN MIS AMIGOS/AS?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME GUSTA DE...?

Mi cuerpo:

.....

Mi persona:

.....

La vida:

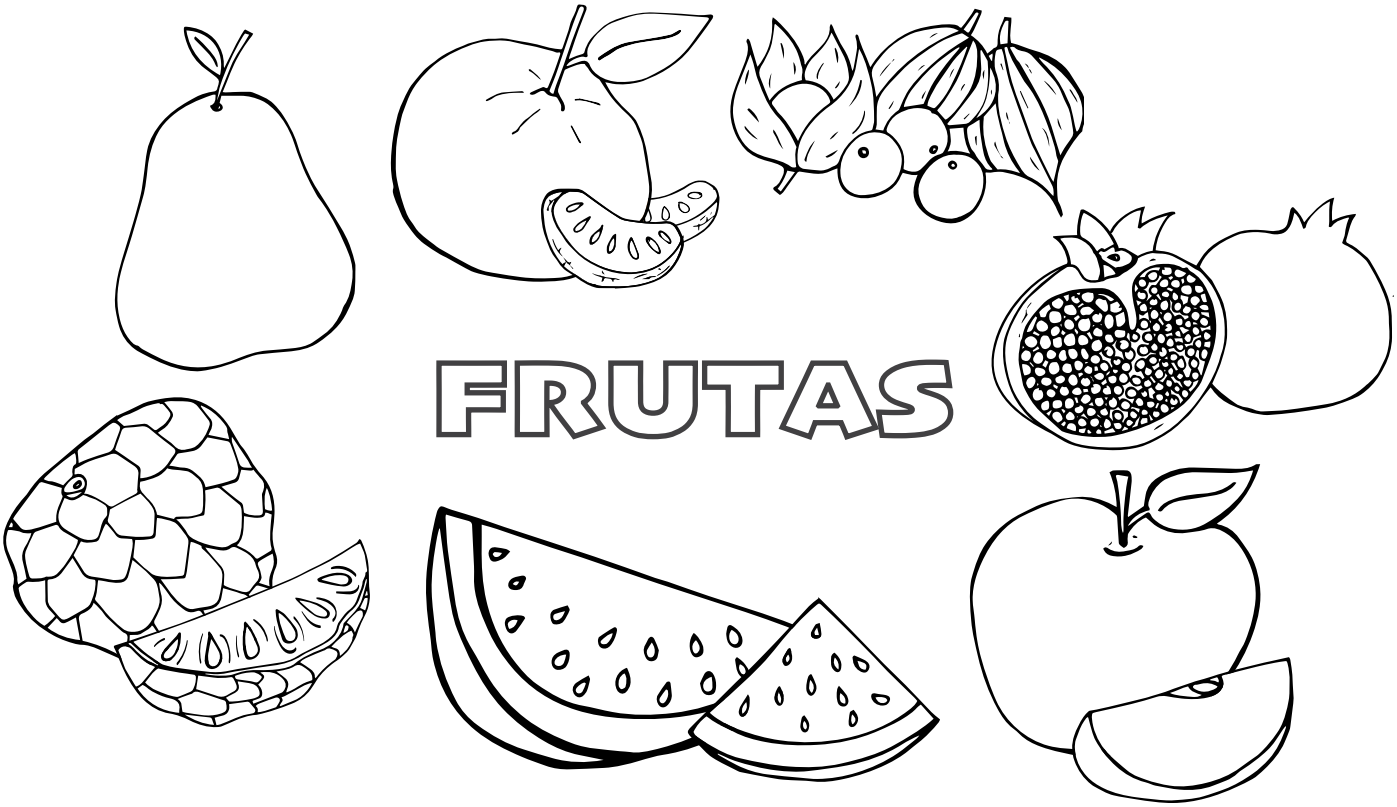
.....

¿CÓMO SOY?

¿ ME GUSTARÍA CAMBIAR ALGO EN MI PERSONA?

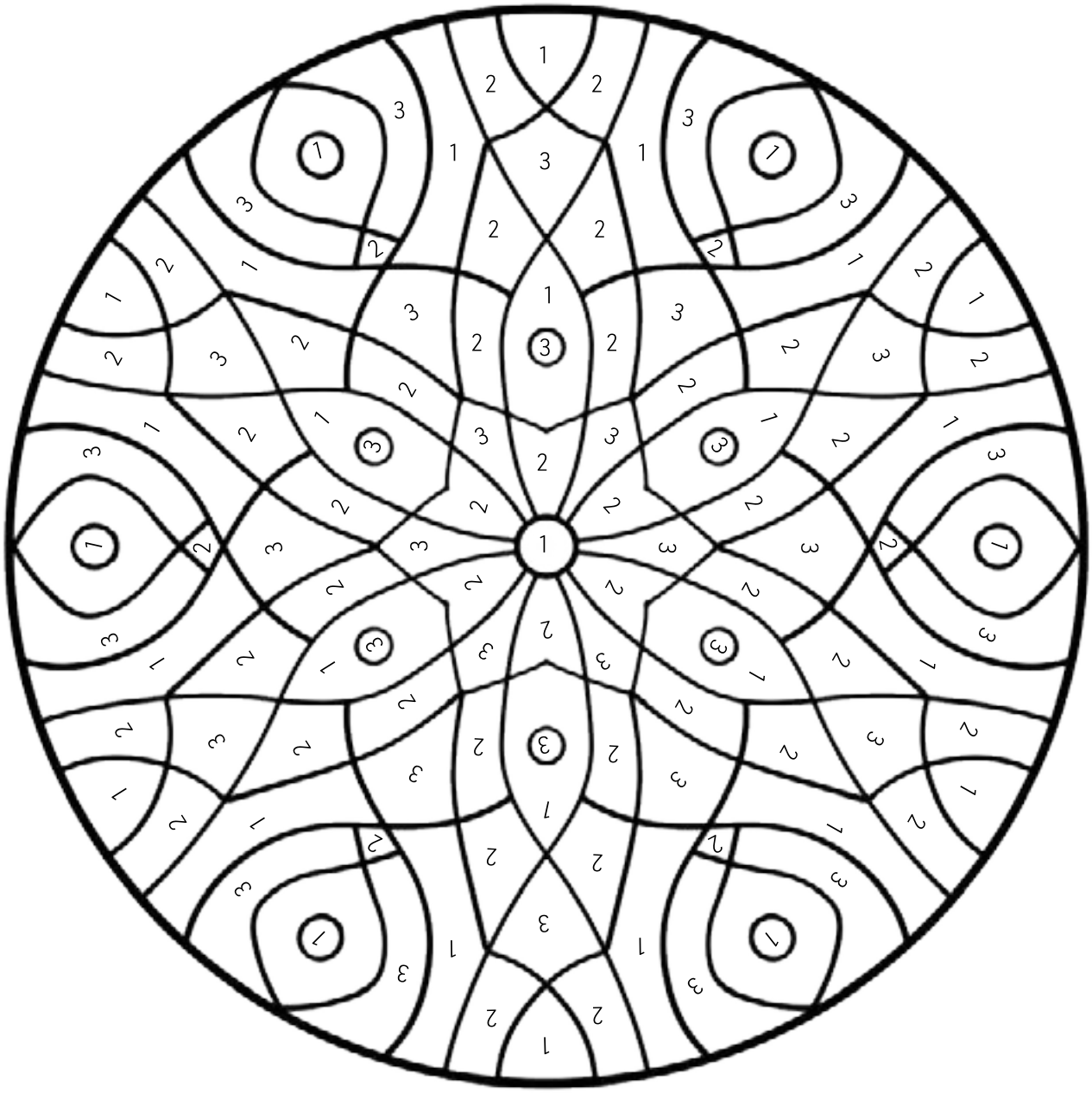
ANEXO 21 ¡A COLOREAR!

Colorea las siguientes letras e imágenes:



ANEXO 22 FLOR MANDALA

Colorea el mandala siguiendo el detalle de la leyenda:



1 → NARANJA = ROJO + AMARILLO

2 → VERDE = AMARILLO + AZÚL

3 → VIOLETA = ROJO + AZÚL

ANEXO 23 ARCOÍRIS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE[5]

Lee el artículo, luego colorea el dibujo con marcadores y lápices de colores.

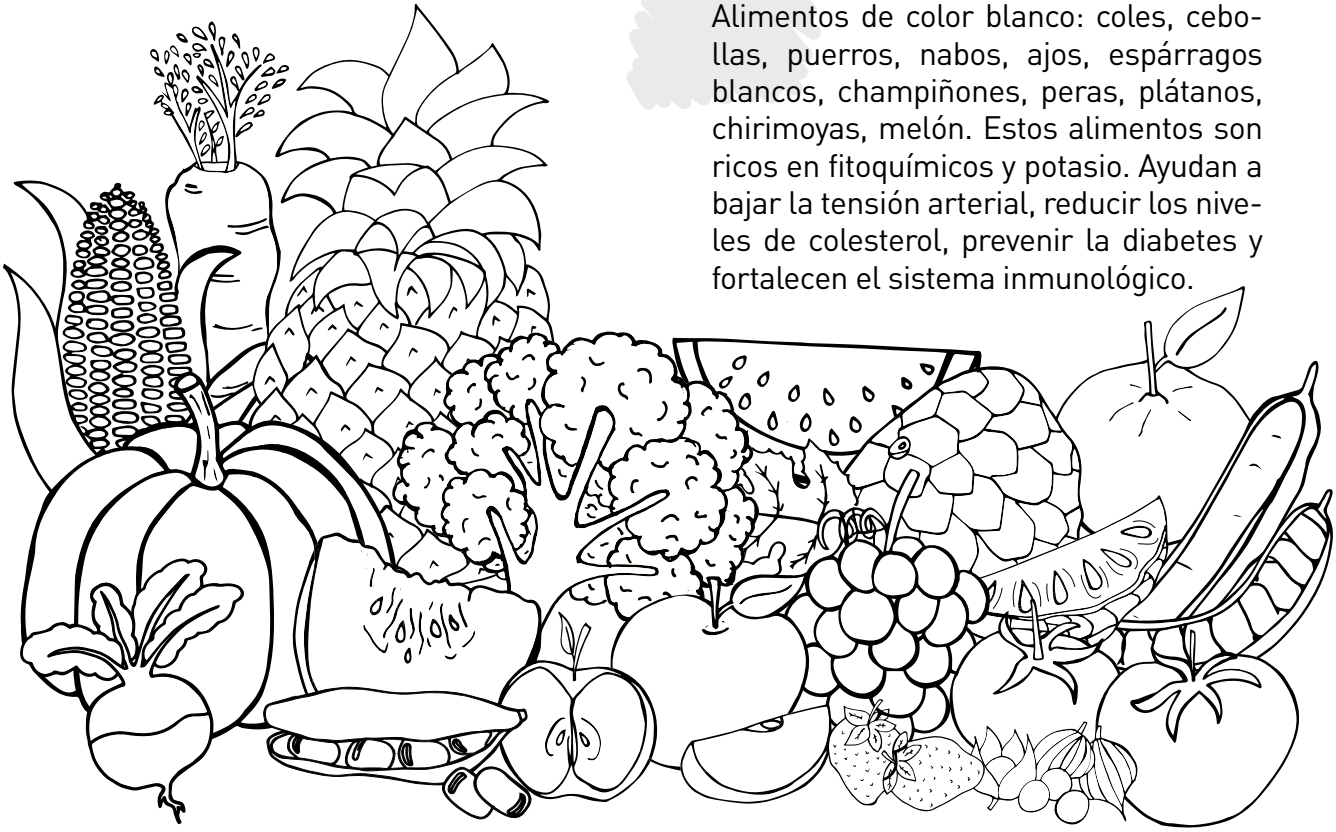
Alimentos de color azul y morado: moras, ciruelas, arándanos, higos, remolachas y berenjenas. Entre otros beneficios, tienen propiedades antienvejecimiento, debido a que son ricos en antioxidantes. Su consumo ayuda a prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón y favorecen la memoria.

Alimentos de color rojo: tomates, pimiento morrón, cerezas, sandías, granadas, frutillas y rábanos, Son un poderoso anticancerígeno ya que contienen una sustancia llamada licopeno. Además, reducen el colesterol y son beneficiosas para la salud cardiovascular.

Alimentos de color naranja o amarillo: zanahorias, calabazas, naranja, durazno, mandarinas, mangos, piñas, ají amarillo, limón. Estos alimentos ayudan a mantener el bienestar de los dientes, la piel y los huesos; además su consumo genera grandes beneficios para la vista, gracias a su gran contenido en betacaroteno, vitamina C y potasio.

Alimentos de color verde: lechuga, kiwi, uvas, judías verdes, espinacas, guisantes, espárragos, brócolis y acelgas. Contienen altos niveles de magnesio, ácido fólico, vitaminas C y K. Su consumo reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares además de evitar el estreñimiento.

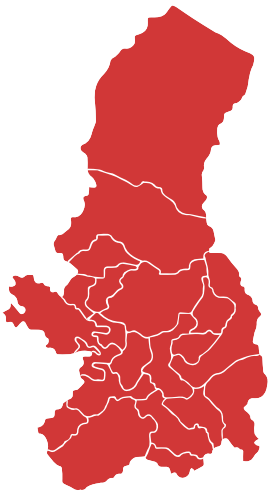
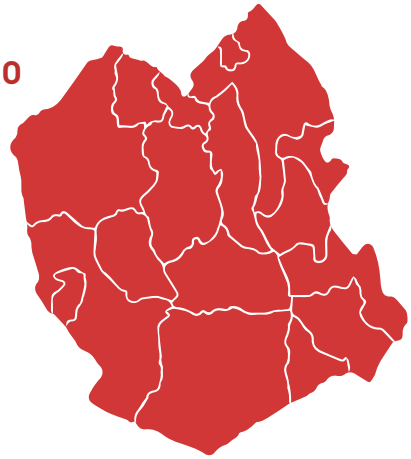
Alimentos de color blanco: coles, cebollas, puerros, nabos, ajos, espárragos blancos, champiñones, peras, plátanos, chirimoyas, melón. Estos alimentos son ricos en fitoquímicos y potasio. Ayudan a bajar la tensión arterial, reducir los niveles de colesterol, prevenir la diabetes y fortalecen el sistema inmunológico.



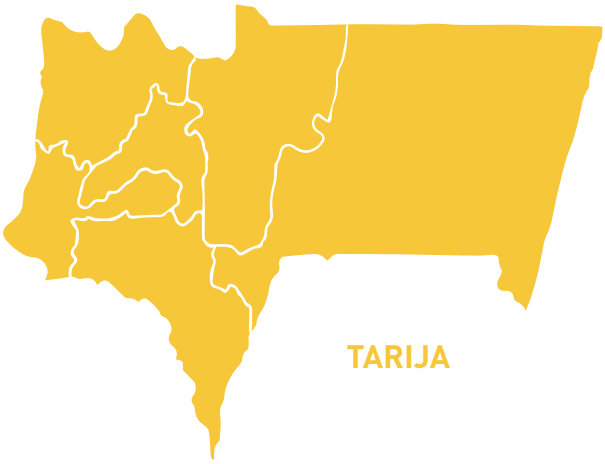
5 - Texto extraído de: https://www.hola.com/belleza/20150415110685/dieta-de-los-colores-para-una-alimentacion-saludable/

ANEXO 24 LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN BOLIVIA

Completa los cuadros identificando los alimentos que se cultivan en cada departamento del país:

DEPARTAMENTO	MATERIA PRIMA
 LA PAZ	
ORURO 	
POTOSÍ	

ANEXO 24 LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN BOLIVIA

DEPARTAMENTO	MATERIA PRIMA
COCHABAMBA	
CHUQUISACA	
 TARIJA	

ANEXO 24 LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN BOLIVIA

DEPARTAMENTO	MATERIA PRIMA

Investigación realizada por:

ANEXO 25 LA OFERTA EN MI MERCADO

Después de realizar la visita al mercado, escribe tus respuestas a cada consigna:

¿QUÉ SE VENDE EN MI MERCADO?

¿CÓMO SE PRODUCE?

¿CÓMO LLEGA ESTE PRODUCTO AL MERCADO?

¿DÓNDE SE PRODUCE?

#en el mercado

Puedes dibujar o pegar una fotografía de la actividad productiva que existe en tu comunidad