

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN REGIONAL DE PANAMA ESTE  
I.P.T. MEXICO PANAMA



ASIGNATURA



FAMILIA Y DESARROLLO COMUNITARIO

NIVEL



7<sup>º</sup> A, B, C, D, E, F  
EDUCACIÓN PREMEDIA

PROFESORA

MAGALIS ARAÚZ P.



2022



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PANAMÁ ESTE  
INSTITUTO PROFESIONAL Y TECNICO MEXICO PANAMA

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA EL **ESTUDIANTE**

Nombre del Docente: MAGALIS. ARAÚZ Asignatura: Familia y Desarrollo Com. Trimestre: II Grado: VII

Nombre del Estudiante \_\_\_\_\_

Nombre de la Unidad Trimestral: Alimentación y Nutrición. Colocar el número de las páginas del tema: 13

Nombre del Área: Alimentación y Nutrición.

Indicadores de Logros de la Asignatura: Señale los problemas nutricionales que existen en su comunidad. Propone con seriedad y respeto medidas de prevención de los problemas nutricionales. Conoce y analiza las necesidades nutricionales según grupos étnicos.

Objetivos de la Guía para el estudiante: Seleccionar alimentos para una buena nutrición. Manipular apropiadamente los alimentos para mantener una buena salud y evitar contagio de enfermedades. Confeccionar menús semanales para comer saludablemente.

Recomendaciones: (Lea Detenidamente)

- Trabaja de forma individual
- Recursos a utilizar (colocarlos) tema, diccionario, figuras, regla, goma, tijeras, lápices de colores, otros.

(Derecho Fundamental de Aprendizaje).

**Contenidos: NECESIDADES NUTRICIONALES POR GRUPOS ÉTNICOS QUE PRESENTAN CONDICIONES ESPECIALES.**

Temas de la Clase: **NECESIDADES NUTRICIONALES POR GRUPOS ÉTNICOS.**

- Requerimientos nutricionales
- Pirámide Alimenticia
- Lactantes
- Menús balanceados

Actividades de Aprendizajes Sugeridas.

- ✓ Utilizaran la pirámide de la alimentación para reconocer cuanto debe consumir cada grupo para obtener una alimentación balanceada que satisfaga sus necesidades.

Tema N°3 **SEGURIDAD EN LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

- Importancia
- Contaminación
- Agentes contaminantes y transmisores
- Como y cuando se contaminan los alimentos
- Alimentos más relacionados con brotes de microorganismos

Actividades de Aprendizajes Sugeridas:

- ✓ Elabore una lámina señalando las causas de contaminación a los que se exponen los alimentos.
- ✓ Desarrolla una síntesis de compromiso personal sobre cómo cuidar su seguridad alimentaria y la de su familia.
- ✓ Desarrolla talleres de seguridad alimentaria y ejercicios del tema.

Evidencias de aprendizaje. (Vocabulario ilustrado, cuadro investigativo, mapas conceptuales, esquema de las *necesidades nutricionales por grupos etéreos, menús nutritivos y variados, diagramas del árbol.*)

Evaluación: (Formativo o Sumativo).

(Establecer con Claridad lo que se le va a evaluar, recordar realizar la rúbrica, lista de cotejo, Cuestionario);

Ejemplos: Pruebas escritas, ensayos, ejercicios prácticos entre otros.

Rubricas de Evaluación: está en cada actividad.

Observaciones:

(Recuerde que es una guía de trabajo).

Fecha de la entrega de la guía del docente: **jueves 29 de septiembre 2022**

Fecha de entrega de la guía por parte del estudiante en conjunto con el padre de familia. **Jueves 11 de agosto.**

### **Objetivos de Aprendizaje:**

- Aplica principios y practicas para una adecuada alimentación y nutrición en todas las fases de la vida, considerando los recursos disponibles y la provisión de alimentos de la comunidad.
- Brinda conceptos y procedimientos sobre la alimentación sana, de acuerdo a los últimos avances aplicando las normas de seguridad alimentaria.

### **INDICACIONES GENERALES.**

Lea cuidadosamente siguiendo cada una de las indicaciones, que se presentan a realizar en esta guía (Talleres, Ejercicios prácticos, construyo y coloreo, Esquema,). Se valorará el esfuerzo con que usted realice cada actividad.

## TEMA #2

### NECESIDADES NUTRICIONALES POR GRUPOS ETÉREOS QUE PRESENTAN CONDICIONES ESPECIALES.

Las necesidades nutricionales son los requerimientos que necesita nuestro organismo para mantenerse saludable. Estas necesidades varían según la edad y las condiciones de salud de las personas.



La pirámide alimenticia señala la cantidad de alimentos que se deben consumir diariamente. El grupo que forma la base de la pirámide está compuesto por aquellos que deben ingerirse en abundancia, pues son los que aportan la mayor cantidad de energía y de fibras que necesita el organismo. El grupo que sigue es el de las frutas y vegetales los cuales aportan hidratos de carbono que se absorben lentamente; luego están los lácteos que aportan calcio y previenen la osteoporosis, las carnes y pescado que aportan proteínas y minerales como el hierro, yodo, zinc y vitamina B12. Luego siguen los azúcares que deben consumirse en cantidades pequeñas. Se incluye la miel, azúcar y productos elaborados como golosinas, helados, dulces.

Lactantes:

La forma más saludable de alimentar al bebe es mediante la leche materna suministrada directamente del pecho.

#### Ventajas de la leche materna:

- Contiene todos los nutrientes necesarios para la alimentación del bebe.
- Favorece el sistema inmunológico del lactante, ya que lo protege de infecciones y enfermedades.
- Siempre está lista para tomar a temperatura adecuada.

#### Niños y Niñas:

a partir del año de edad, los niños y las niñas deben consumir una dieta mixta que se caracteriza por la variedad de alimentos. En esta edad es fundamental cubrir con las necesidades nutricionales para garantizar el óptimo crecimiento,

prevenir enfermedades y atrasos en el desarrollo del lenguaje sicomotor y en su aprendizaje. En el desayuno debe incluir productos lácteos, frutas, pan con mermelada o embutidos. La cena debe ser ligera.

Más adelante entre los 6 y los 14 años, los niños y niñas deben consumir, en el desayuno alimentos que proporcionen energía y que reactiven las funciones cerebrales que se suspenden durante el sueño. Es fundamental que el niño o la niña tome agua y muchos líquidos.

### Adolescentes:

La adolescencia es una época crítica del ser humano, pues sufren cambios emocionales, sociales y fisiológicos debido a que se está en pleno desarrollo, por lo tanto, es indispensable mantener una dieta balanceada para evitar las deficiencias de algunos nutrientes, lo que podría desembocar en el trastorno de la salud.

Los adolescentes necesitan mantener una dieta para evitar el sobrepeso y la obesidad, tomar mínimo 8 vasos de agua al día y quemar muchas calorías, ya sea haciendo deportes bailando o nadando. Deben de comer alimentos nutritivos que les mantengan sanos para estudiar y realizar todas sus actividades.

### **Ejercicio Practico#1. I. Parte. Una vez leído el tema 2, necesidades nutricionales por grupos étnicos.**

Marca con un  el concepto verdadero. Valor 10 puntos

La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para la alimentación del bebé.	
Las necesidades nutricionales son diferentes en cada etapa de la vida.	
El grupo que forma la base de la pirámide alimentaria está compuesto por frutas y vegetales.	
Los azúcares deben consumirse en grandes cantidades.	
A partir del primer año los niños y las niñas debe consumir una dieta mixta.	

### **II. Parte:** Llena los espacios.

1. Escribe dos razones por las cuales la leche materna es el mejor alimento para el bebé.

a)

---

b)

---

2. Menciona dos nutrientes que aportan las carnes y pescados:

- a.) \_\_\_\_\_  
b.) \_\_\_\_\_

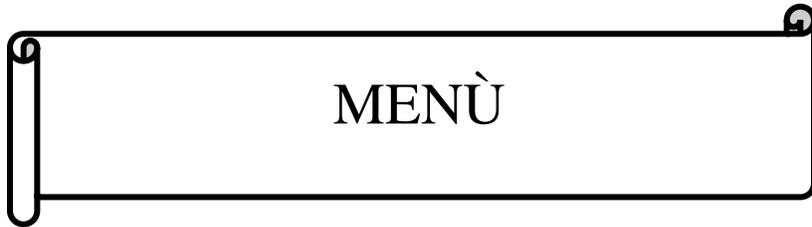
### III. Parte. Contesta las siguientes. Valor 20 puntos

1. Explica la diferencia entre requisitos y recomendaciones nutricionales.
2. Explica por qué la buena alimentación es vital para la adolescente embarazada.
3. Explica los componentes de la pirámide alimenticia. (que comprende cada uno de los grupos)
4. Dibuja una madre lactante y señala dos ventajas que tiene la leche materna.

**Nota: Coloree la pirámide alimenticia.**

**Taller #1.** Escriba un menú nutritivo de desayuno para una semana e ilustre cada uno. Valor 25 puntos

**Nota: los menús deberán ser variados para cada día.**



**Lunes:**

Ejemplo de menú:

- 1 vaso de jugo
- Un huevo
- 2 rebanadas de pan
- Un guineo

**Martes:**



**Miércoles:**

**Jueves:**

**Viernes:**

**ESCALA NÚMERICA PARA EVALUAR**

**Objeto de Evaluación:** Taller de Menús nutritivos **Calificación:** \_\_\_\_\_

**Tipo de Evaluación:** Heteroevaluación

**Puntaje Total:** 35 Puntos

Crterios	1	2	3	4	5
Contenido					
Coherencia del tema					
Sigue indicaciones					
Aseo y nitidez					
Ilustraciones					

**TEMA #3**

**SEGURIDAD EN LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

**Concepto:**

La manipulación de los alimentos es considerada una actividad donde las personas intervienen en la preparación, fabricación y elaboración de productos alimenticios. La buena alimentación es un factor determinante para una subsistencia de los seres humanos. Por esta razón es imprescindible garantizar la seguridad en la manipulación de los alimentos. Esta tiene que ver con las medidas que se deben tomar para evitar su contaminación. Por ejemplo:

1. Identificar los alimentos más propensos a la contaminación.
2. Saber la temperatura correcta para almacenar alimentos crudos y cocidos.

**Importancia:**

Al llegar a una dieta balanceada por alimentos sanos y nutritivos, el organismo puede realizar plenamente sus funciones vitales.

La manipulación adecuada de los alimentos es esencial para que estos se mantengan inocuos y conserven sus propiedades nutricionales, de esta manera se pueden evitar intoxicaciones o enfermedades que se manifiestan por medio de diarreas, vómitos y fiebre.

**Agentes contaminantes de los alimentos:**

Pertenecen a este grupo los siguientes elementos:

- Microorganismos como bacterias, virus, hongos y parásitos. Se desarrollan en alimentos frescos o cocidos y bajo ciertas condiciones de temperatura y humedad.
- Las materias físicas como trozos de madera, metales, vidrios y hebras de cabello.
- Las sustancias químicas como pesticidas y antibióticos.

## **Agentes transmisores:**

Conforman a este grupo los roedores e insectos, los cuales son agentes portadores de agentes patógenos causantes de enfermedades. Ejemplos: ratas, cucarachas, Moscas.

**Formas de contaminación de los alimentos de manera incorrecta:** los alimentos pueden infectarse de muchas formas, debido a la gran variedad de factores ambientales, el aire, sol, agua y la falta de higiene en la manipulación y preparación.

Ejemplo de esta última se producen al utilizar agua no potable para lavar los alimentos, almacenar los alimentos a temperaturas inadecuadas entre otros.

Otra forma es la llamada contaminación cruzada: que ocurre cuando los microorganismos de un alimento dañado se pasan a un alimento sano. Esto sucede, por ejemplo, al cortar con el mismo cuchillo, sin lavarlo una pieza de pollo crudo y luego una rebanada de queso.

**Preparación incorrecta de los alimentos:** esta evita manipular los alimentos con heridas infectadas, cocinar con las manos sucias.

## **Alimentos más relacionados con brotes de microorganismos.**

**Los alimentos más relacionados con brotes con microorganismos son: los huevos y el pollo** pueden contaminarse con **Salmonella, Enteriditis**, que causan la enfermedad llamada Salmonelosis. Esta se produce por transmisión de gérmenes de materias fecal transportadas por las moscas.

La leche, la carne poco cocida, las ensaladas: al contaminarse estos alimentos pueden transmitir la enfermedad llamada Listeriosis que puede provocar infecciones perinatales, abortos, entre otros.

Otros alimentos relacionados con brotes de microorganismos son el pescado, las cremas, los emparedados, comidas preparadas con mayonesa y las bebidas no embotelladas.

## **Prevención:**

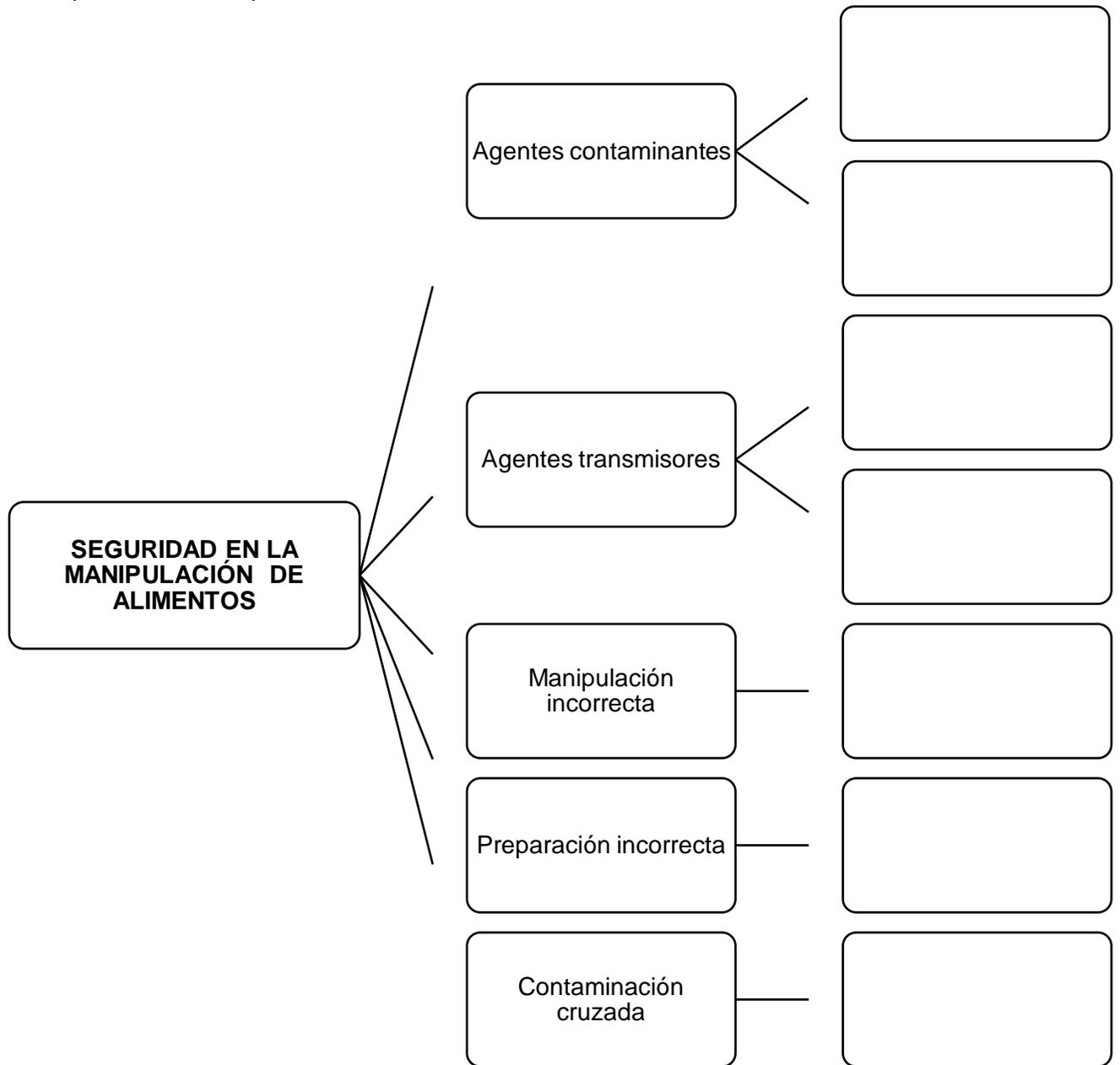
La prevención de las enfermedades alimentarias se basa en la **correcta higiene, manipulación y cocción de los alimentos.**

### **La organización mundial de la salud (OMS) recomienda.**

- Mantener la limpieza en el lugar donde se preparan y almacenan los alimentos.
- Separar alimentos crudos de los cocidos.
- Cocinar completamente los alimentos.
- Conservar los alimentos a temperaturas adecuadas.
- Usar agua y materias primas seguras para cocinar.
- Lavar los alimentos con agua potable.
- Adquirir alimentos procesados higiénicamente.
- Mantener los basureros tapados para evitar la llegada de roedores e insectos.

**TALLER #2 SEGURIDAD EN LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS.**

Lea cuidadosamente el contenido de tema # 3 e ilustre con figuras o dibujos cada una de los cuadros del esquema. Valor 20 puntos



**ESCALA NÚMÉRICA PARA EVALUAR**

**Objeto de Evaluación:** Mapa Conceptual **Calificación:** \_\_\_\_\_

**Tipo de Evaluación:** Heteroevaluación

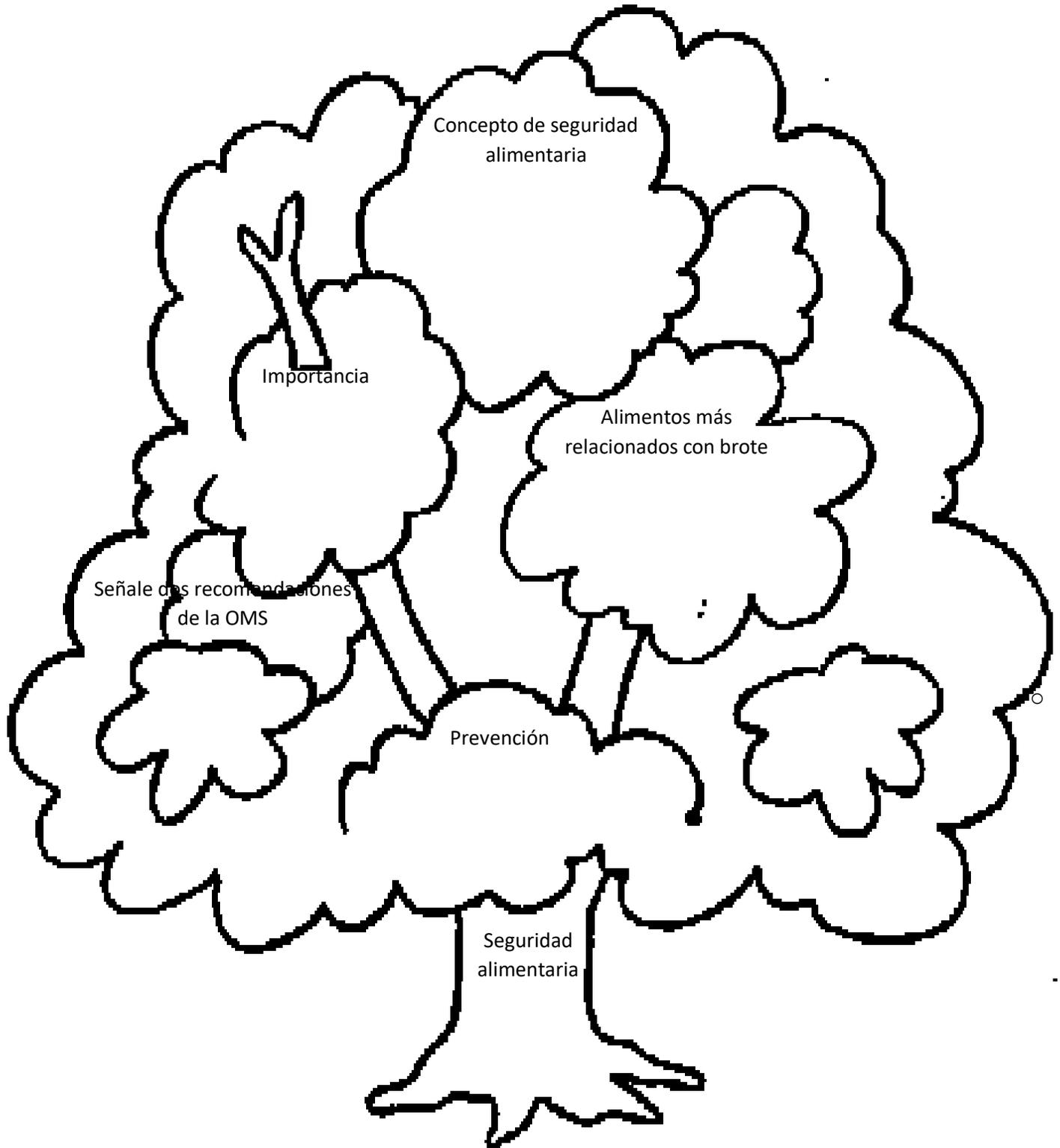
**Puntaje Total:** 20 Puntos

Crterios	1	2	3	4	5
Contenido					
Ortografía legible					
Sigue indicaciones					
Aseo y nitidez					
<b>Total</b>					

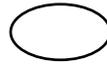
### TALLER #3

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

**I PARTE.** Lea las copias del contenido de tema sobre **SEGURIDAD EN LA MANIPULACION DE ALIMENTOS**. Conteste las interrogantes que aparecen en el diagrama del Árbol sobre este tema. Coloree el esquema de verde, ramas chocolates una vez contestadas las preguntas. (20 punto)







**Ejercicio #2. Parte.** Encierra, en un círculo, la respuesta correcta.

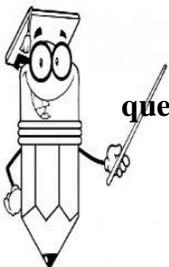
1. Es una manera de mantener la seguridad en la manipulación de alimentos.
  - a. Saber la temperatura correcta para almacenar alimentos crudos y cocidos
  - b. Comprar enlatados golpeados
  - c. Consumir alimentos que no presentan fecha de vencimiento.
2. Alimentos más propensos a contaminarse con la bacteria llamada Salmonella:
  - a. Macarrones y jugos
  - b. Pollo y huevos
  - c. Cremas y gelatinas
3. Las materias físicas como trozos de madera, metales, vidrios y hebras de cabello.
  - a. Agentes transmisores
  - b. Agentes contaminantes
  - c. Prevención de las enfermedades alimentarias

II Parte. Contesta la siguiente pregunta. 5 puntos

1. Explica la importancia de la seguridad en la manipulación de los alimentos.

**Actividad # 4**

Elabore una lámina (en cartón tamaño 8 1/2 X 11) señalando las causas de contaminación a los que se exponen los alimentos.



**ESCALA NÚMERICA PARA EVALUAR**

Objeto de Evaluación: Lámina de contaminación de los alimentos Calificación: \_\_\_\_\_

Tipo de Evaluación: Heteroevaluación

Puntaje Total: 25 Puntos

Crterios	1	2	3	4	5
Contenido					
Ortografía legible					
Sigue indicaciones					
Aseo y nitidez					
Presentación					

Total					
-------	--	--	--	--	--

**EJERCICIO # 3. (DESARROLLA CON EL TEMA #1 Y VOCABULARIO)**

**I. PARTE: Cierto y Falso. Coloca una X en el espacio de la derecha, si la proposición resulta cierta o una O, si es falsa. Valor 5 puntos.**

- ❖ Los problemas nutricionales de Panamá son la anemia y desnutrición .....\_\_\_\_\_
- ❖ Una de las causas de los problemas nutricionales es la Disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos.....\_\_\_\_\_
- ❖ Para prevenir los problemas nutricionales es necesario consumir alimentos que aportan los nutrientes necesarios para mantener una buena salud.....\_\_\_\_\_
- ❖ Dentro de los trastornos alimenticios podemos mencionar, la Bullimia y anorexia.....\_\_\_\_\_
- ❖ Se debe practicar pocos ejercicios a diarios para mantener la salud.....\_\_\_\_\_

**II.PARTE. PAREO. Coloque en la columna a los números que corresponde a la respuesta de la columna B. Valor 6 puntos**

COLUMNA A		COLUMNA B	
Vitaminas	00	Escasez de algo que se considera necesario	
Nutrición	01	Son sustancias químicas no sintetizables por el organismo y están presentes en pequeñas cantidades.	
Enfermedad	02	Alimentos derivados de la leche.	
Alimentación	03	Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.	
Lácteos	04	Es la manera de proporcionar al organismo los alimentos nutritivos que necesita.	
Déficit	05	Alteración más o menos grave de la salud del cuerpo o mente.	

**III.PARTE. Encuentra los conceptos en la sopa de letras y defina con sus palabras dos (2) de ellos. Valor 9 puntos.**

A	L	I	M	E	N	T	A	R	S	E	C
B	I	E	N	E	S	T	A	R	N	E	O
W	E	X	K	I	O	C	M	B	L	Q	M
L	M	C	E	D	B	G	E	J	O	U	I
O	P	E	U	R	R	H	R	E	P	I	D
Y	O	S	R	E	P	E	S	O	Y	D	A
K	R	O	L	R	D	I	E	T	A	X	K
S	O	B	R	E	P	E	S	O	E	D	Ñ
Z	X	R	E	C	U	R	S	O	T	Q	T
D	E	S	N	U	T	R	I	C	I	O	N

*“El éxito no se logra solo con cualidades especiales. Es sobre todo un Trabajo de constancia, de método y de organización.”*

*Victor Hugo*