



Evaluación Diagnóstica de los Aprendizajes de las Alumnas y los Alumnos de Educación Básica

Fase 5. Quinto y sexto grados de educación primaria
EIA-01. Somos lo que comemos

Nombre completo: _____

Grupo: _____ Edad: _____ Niña Niño

¡Hola! Este ejercicio busca conocer lo que han aprendido las niñas y niños como tú, al inicio del ciclo escolar.

Tus respuestas servirán para que las y los maestros tengan una idea más clara sobre lo que aprendiste el año anterior y cómo favorecer tu aprendizaje.

Te invitamos a que hagas tu mejor esfuerzo, que reflexiones tus respuestas y contestes honestamente.

Instrucciones:

1. Lee con atención las situaciones y problemas que se presentan.
2. Escribe tus respuestas con tus propias palabras, haz los cálculos y dibujos en los espacios indicados.
3. Si requieres más espacio para escribir puedes usar tu cuaderno u hojas blancas.
4. Ten a la mano tu lápiz, goma y sacapuntas. También puedes usar colores para los dibujos o esquemas.
5. Si tienes alguna duda, levanta la mano para que se acerque tu maestra(o) y te la aclare.
6. En caso de que tengas dudas para responder una pregunta, déjala pendiente y continúa con la siguiente. Al final regresa y vuelve a intentarlo.
7. Si terminaste, levanta la mano para que tu maestra(o) recoja tu cuadernillo.

Somos lo que comemos

Andrey y Alejandra han visto que las niñas y niños de su escuela comen alimentos que no son saludables. Y tal vez en tu escuela sucede algo parecido. Ellos van a investigar cómo consumir alimentos sanos y cuidar el entorno escolar. ¡Échales una mano!

1. Lee el siguiente texto y luego responde lo que se pide.

Alimentación saludable

Los niños y las niñas deben alimentarse bien para tener un desarrollo físico y mental adecuado. También deben aprender cómo elegir sus alimentos y comer sanamente.

Sin embargo, es en la escuela donde se consumen más alimentos de bajo nivel nutritivo o "comida chatarra". Si las niñas y los niños se acostumbran a consumir bebidas y productos muy endulzados, difícilmente consumen agua o alimentos saludables. La "comida chatarra" puede desplazar el consumo de alimentos naturales como frutas y verduras.



El consumo de alimentos con mucha grasa o azúcar aumenta el riesgo de desarrollar obesidad y enfermedades del corazón o diabetes. Además, la publicidad de alimentos y bebidas provoca un mayor consumo de productos poco nutritivos que sustituyen a los alimentos naturales.

Ningún producto natural contiene las cantidades tan elevadas de azúcar, grasa o sal que sí tienen los alimentos procesados. Por eso, dentro de los planteles escolares sólo debe haber alimentos saludables.

Recuerda que para tener una alimentación correcta y saludable debes:

- Incluir alimentos de los 3 grupos en cada comida: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Comer cantidades adecuadas de cada tipo de alimento.
- Preparar los alimentos de manera higiénica.
- Comer lo que necesitas de acuerdo con tus características, edad y actividades que realizas.
- Tener en cuenta tus gustos y tu cultura.

Fuente: Guías alimentarias y de actividad física.

a) Después de leer el texto escribe 3 causas de una mala alimentación en tu escuela.

1. _____

2. _____

3. _____

b) Alejandra quiere que en su escuela se consuman alimentos saludables. Considera las causas de una mala alimentación que escribiste antes y sugiere 3 ideas para ayudarla a elaborar una estrategia.

1. _____

2. _____

3. _____

El maestro de Andrey y Alejandra comentó la importancia de producir alimentos locales en la comunidad, la casa o la escuela. Alejandra dijo que conoce a una familia que tiene un “solar maya” en su casa con plantas comestibles y árboles frutales. Todos quisieron visitarlo.

2. Lee y analiza la siguiente historieta, después responde las preguntas de la página siguiente.



a) ¿Qué beneficios brinda el solar maya a la alimentación de la familia y de la comunidad?

b) Las actividades que se realizan en el solar maya, ¿benefician o dañan el ambiente? Explica tu respuesta.

c) ¿Cómo se pueden producir y consumir alimentos en tu escuela o en tu casa sin dañar el ambiente? Explica con un ejemplo.

3. Andrey buscó cómo preparar platillos saludables para mejorar su alimentación y encontró una receta de ensalada de atún. Revisa la lista de ingredientes y ayuda a Andrey y Alejandra a resolver los problemas de la página siguiente.

Ensalada de atún

Ingredientes por persona:

- ¼ taza de pepino picado (37 g)
- ½ taza de tomate picado (87 g)
- ¼ de taza cebolla picada (34 g)
- 1 rebanada de aguacate (15 g)
- 1/4 de lata de atún drenado (45 g)
- 2 tostadas de maíz
- Un poco de cilantro
- 1 porción de fruta picada
- Jugo de limón al gusto



Información Nutrimental por persona: 226 Kcal.

- a) Andrey y Alejandra quieren preparar ensalada de atún para los 28 niños y niñas de su salón. ¿Cuántos gramos necesitan de pepino, tomate, cebolla, aguacate y atún?

Escribe las operaciones y los resultados para cada ingrediente.

Pepino	Tomate	Cebolla	Aguacate	Atún

- b) Como parte de un festejo escolar, los niños y las niñas prepararán ensalada de atún para 134 alumnos. Ahora, ¿cuántos gramos necesitan de los mismos ingredientes?

Escribe las operaciones y los resultados para cada ingrediente.

Pepino	Tomate	Cebolla	Aguacate	Atún

4. Andrey, Alejandra y el resto del grupo quieren aplicar una estrategia para mejorar la alimentación de las niñas y niños de la escuela, por ejemplo: elaborar un libro de recetas o construir un huerto escolar.

a) Escribe, paso a paso y de forma detallada, cómo se podría realizar una de esas estrategias en tu escuela. Incluye al menos 3 actividades diciendo qué se haría primero y qué se haría después, así como los participantes y materiales o recursos que utilizarían.

1. _____

2. _____

3. _____

b) ¿Por qué es importante seguir el orden que propones para desarrollar tu estrategia?

¡Muchas gracias por tu participación!