

# MÓDULO INTEGRADO FUNDAMENTAL 1

# LA SALUD DE LA FAMILIA

ORIENTACIONES PARA LA MAESTRA/O - FACILITADOR/A  
(DOCUMENTO DE TRABAJO)



*Roberto Aguilar Gómez*  
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

*Noel Aguirre Ledezma*  
**VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y ESPECIAL**

*Silvia Chumira Rojas*  
**DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN DE ADULTOS**

*Ramiro Tolaba Rivera*  
**DIRECTOR GENERAL DE POST-ALFABETIZACIÓN**

---

### **EDICIÓN**

Viceministerio de Educación Alternativa y Especial  
Dirección General de Educación de Adultos  
Dirección General de Post-alfabetización

#### **Cómo citar este documento:**

Ministerio de Educación (2018). Módulo Integrado Fundamental I - La Salud de la Familia. La Paz, Bolivia.  
Primera Edición. 2018.

**Depósito Legal:**  
XXXXXXXXXX P.O.

---

**LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA**

---

### **MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

Dirección: Av. Arce, Nro. 2147  
Pág. web: [www.minedu.gob.bo](http://www.minedu.gob.bo)

*La Paz - Bolivia*





**MÓDULO INTEGRADO FUNDAMENTAL 1**

**LA SALUD DE LA FAMILIA**

**Orientaciones para  
la maestra/o –facilitador/a  
(Documento de Trabajo)**





# Índice

<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>Introducción</b>	<b>7</b>
<b>Objetivo holístico</b>	<b>9</b>
<b>Unida temática 1: Alimentación saludable</b>	<b>11</b>
<b>Unidad temática 2: Prevención de enfermedades</b>	<b>37</b>
<b>Unidad temática 3: Tratamiento de enfermedades</b>	<b>57</b>
<b>Autoevaluación</b>	<b>64</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>65</b>



# Presentación

La Educación Primaria de Personas Jóvenes y Adultas se desarrolla a partir de un nuevo Currículo en el marco del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP), tiene el objetivo de “Fortalecer saberes y conocimientos de las personas mayores de quince años que no accedieron o concluyeron la educación primaria a través de la implementación de procesos educativos integrales, pertinentes, flexibles y productivos, en función a sus potencialidades, necesidades, expectativas, demandas y características, viabilizando la continuidad de estudios en el nivel secundario y superior” en consecuencia con lo establecido en la Ley de Educación Nº 070 “Avelino Siñani – Elizardo Pérez”.

El Currículo de la Educación Primaria es de implementación en los Centros de Educación Alternativa y Puntos de post-alfabetización del Estado Plurinacional de Bolivia, con una atención flexible, adecuada y pertinente a través de Módulos Integrados Fundamentales y Módulos Integrados Emergentes.

Los Módulos Integrados Fundamentales desarrollan procesos educativos en el que se plantean los momentos metodológicos (práctica, teoría, valoración y producción) a través de actividades presenciales desarrolladas entre el facilitador y participantes; y actividades de autoformación para la o el participante que son de reflexión y producción de conocimiento a partir de su vida cotidiana, desarrollando estrategias, recursos y medios didácticos para el abordaje del tema generador. Integra los contenidos de las áreas de saberes y conocimientos: Matemáticas, Comunicación y Lenguajes, Ciencias Naturales y Ciencias Sociales, que permiten asegurar la pertinencia y la transitabilidad a los otros niveles del Sistema Educativo Plurinacional. En el caso de realizarse la adecuación con otro tema generador priorizado en el diagnóstico (en el caso de los CEAs al tema generador del PSP), se debe seleccionar y desarrollar los contenidos mínimos abordados en el presente módulo integrado, a fin de garantizar la transitabilidad y pertinencia del proceso educativo.

Las actividades y contenidos de los módulos integrados pueden ser complementados, dosificados y adecuados en función a las características, necesidades y ritmos de aprendizaje de las y los participantes, para fortalecer el desarrollo de sus habilidades. En estas actividades, el ejercicio de la lectura y escritura deberán ser constantes, así como el fortalecimiento y recuperación de las identidades culturales de los pueblos y naciones del Estado Plurinacional.



# Introducción

El Módulo Integrado Fundamental 1 desarrolla el Tema Generador “La Salud de la Familia”, respondiendo a la necesidad de contribuir a la formación del nuevo ser humano integral, así como el desarrollar las habilidades necesarias para “Saber Alimentarse para Vivir Bien” cuyo propósito es alcanzar la seguridad alimentaria con soberanía en el marco del derecho humano a la alimentación.

La salud a partir de una alimentación es una necesidad vital que se debe abordar desde los procesos educativos con un enfoque integral, haciendo referencia al equilibrio y complementariedad de lo físico, mental, social y espiritual, y no solamente al bienestar corporal, concibiendo al ser humano de manera integral en interrelación dinámica con su entorno.

En consecuencia, el módulo está orientado a que las maestras/os – facilitadores conjuntamente las y los participantes generen procesos educativos que profundicen sus saberes y conocimientos para desarrollar hábitos saludables en la vida en familia, asumiendo una alimentación equilibrada, higiene personal y descanso, actividades físicas y recreativas, las relaciones en la familia, la comunicación y el trato interpersonal, todos estos aspectos nos ayudan a tener una vida saludable en familia.

Por ende, el abordaje del módulo plantea el desarrollo integrado de las áreas y saberes conocimientos a partir del dialogo, reflexión y análisis de las actividades cotidianas de las y los participantes comprometidas con una vida saludable en la familia y la comunidad, con tres unidades temáticas: Alimentación saludable, Prevención de enfermedades y Tratamiento de enfermedades, entendiendo que:

- ✍ La alimentación es un aspecto esencial para cuidar la salud, puesto que permite prevenir enfermedades y cubrir las necesidades nutritivas que el organismo necesita para vivir en equilibrio.
- ✍ La prevención de enfermedades es una habilidad que nos permite tomar conciencia de que es posible evitar enfermarnos siguiendo algunas medidas.
- ✍ El tratamiento de enfermedades tiene el propósito de recuperar las formas naturales de afrontar las dolencias con plantas medicinales y el uso de la medicina moderna tomando en cuenta sus beneficios y consecuencias.

En el desarrollo de las Unidades Temáticas se presentan actividades de cierre que ayudan a fortalecer y profundizar lo aprendido tanto en el desarrollo de habilidades para la vida como en los contenidos de las áreas de saberes y conocimientos. El producto del Módulo Integrado será un Plan para la vida saludable en familia que establezca acciones de una alimentación equilibrada, higiene, prevención de riesgos, actividades físicas y recreativas, prevención y el tratamiento de enfermedades, aplicando las habilidades, criterios y conocimientos desarrollados en este módulo.

## Imágenes orientadoras

El Módulo Integrado Fundamental 1 “La salud de la familia”, presenta diferentes actividades orientadoras para que la maestra/o – facilitador realice con las y los participantes, estas actividades desarrollarán los momentos metodológicos de manera implícita. Para identificar el tipo de actividades, se usan imágenes que expresan el conjunto de acciones para el desarrollo de las habilidades educativas para la vida:

	Esta imagen orienta el desarrollo de actividades prácticas que recuperan las experiencias de las y los participantes, con ejercicios de escritura, investigación, reflexión, identificación, diálogo y trabajo grupal, permitiendo abordar la temática o problemática planteada.
	Esta imagen orienta al desarrollo de actividades de lectura, análisis, comprensión de textos y procedimientos que permiten explicar, precisar y profundizar las temáticas, categorías, conceptos y contenidos del módulo.
	Esta imagen indica el desarrollo de actividades de autoformación que la maestra/o – facilitadora debe orientar para la construcción y formación del conocimiento personal de las y los participantes, a partir de reflexionar, fortalecer y profundizar lo aprendido desde los aspectos concretos de su vida cotidiana.

# Objetivo Holístico

Desarrollamos prácticas responsables del cuidado de nuestro cuerpo, reconociendo y analizando nuestra alimentación, la prevención de enfermedades y su tratamiento, recuperando nuestra experiencia de vida y utilizando los contenidos de las áreas de saberes y conocimientos, para coadyuvar a una vida saludable en familia.

**Ser / Saber / Hacer / Decidir**

## Criterios de evaluación

### **SER:**

Genera prácticas responsables del cuidado del cuerpo, con la alimentación, la prevención y tratamiento de enfermedades.  
(Otros...)

### **SABER:**

Identifica formas de prevención de enfermedades.  
Conoce diferentes tratamientos de enfermedades.  
Analiza el valor nutritivo de los alimentos que consume.  
Identifica la clasificación de seres vivos  
Identifica las partes del cuerpo y su higiene.  
Reconoce números naturales, el valor posicional y unidades de peso.  
Escribe palabras, reconoce los énfasis de voz en las palabras y el uso de las palabras.  
(Otras...)

### **HACER:**

Aplica saberes y conocimientos para una buena salud  
Practica la higiene del cuerpo.  
Realiza acciones para la prevención de enfermedades.  
Aplica el uso los números naturales, el valor posicional, las unidades de peso.  
Practica la escritura y lectura para su plan de alimentación.  
(Otras...)

### **DECIDIR:**

Proyecta acciones para una vida saludable en familia.  
Orienta en su familia la buena alimentación y la prevención de enfermedades  
Asume los beneficios y consecuencias de los tratamientos de enfermedades.  
(Otras...)

## **PRODUCTO DE LA UNIDAD DE FORMACIÓN:**

Plan para la vida saludable en familia que establezca acciones de una alimentación equilibrada, higiene, prevención de riesgos, actividades físicas y recreativas, prevención y el tratamiento de enfermedades, aplicando las habilidades, criterios y conocimientos desarrollados en este módulo.

# **Maestra/o reflexionemos a partir de nuestra experiencia...**

## **¿Qué entendemos por vida saludable?**

Antes iniciar el desarrollo del Módulo Integrado Fundamental 1 “La salud de la familia”, reflexionemos a partir de las siguientes preguntas:

***¿Cómo está su salud? ¿Se siente saludable?***

***¿Cómo cuida su salud y la de su familia?***

***¿Qué problemas de salud hay en su familia?***

***¿A dónde acuden cuando tienen problemas de salud?***

Además del cuidado del cuerpo ¿Qué otros factores inciden para tener una vida saludable?

Las respuestas que damos a estas preguntas nos permiten darnos cuenta de lo esencial que es cuidar la salud para la vida. En lo cotidiano la mayoría de las personas descuidamos nuestra salud hasta que sentimos alguna dolencia, enfermedad o pasa algo negativo que nos afecta.

Por tanto, este módulo nos brinda la oportunidad de desarrollar o fortalecer nuestros hábitos saludables, reconociendo y analizando la alimentación equilibrada, higiene personal y descanso, actividades físicas y recreativas, las relaciones en la familia, la comunicación y el trato interpersonal, todos estos aspectos nos ayudan a tener una vida saludable en familia.

Entendiendo que el proceso educativo involucra la transformación de nosotros maestras/os – facilitadores como de las y los participantes, se propone que las preguntas que se hicieron en un inicio, puedan también ser realizadas y reflexionadas junto a las y los participantes para mostrar la importancia de abordar la salud de la familia.

# Unidad temática I: Alimentación Saludable

La alimentación es vital para realizar actividades como: trabajar, caminar, hacer deporte, estar con la familia, dormir, comer y muchas otras más.



Comencemos recuperando la experiencia de nuestros participantes:

- ✓ Dialogamos e identificamos las comidas que consumen los participantes con mayor frecuencia.
- ✓ Escribimos el nombre de las comidas.
- ✓ Reflexionamos y analizamos ¿Qué es alimentación para las y los participantes? ¿Por qué considera que es alimento? ¿Las comidas mencionadas nos alimentan?
- ✓ Clasifiquemos las comidas que se consumen en saludables y no saludables.
- ✓ Identificamos con las y los participantes qué alimentos se produce en su región.
- ✓ Reconocemos cómo se obtienen los alimentos que consumimos.

Los alimentos se obtienen a través de la:





Con la respuesta que dieron los participantes, leemos en voz alta y analizamos el siguiente texto:

### La alimentación...

Es el consumo de diferentes tipos de alimentos que necesitamos para crecer y vivir saludablemente, tener nutrientes y energía que nos permitan realizar nuestras actividades diarias.



Escribimos con las y los participantes una lista de alimentos que consume la familia, por ejemplo:

- ☞ Trigo
- ☞ Leche
- ☞ Pan
- ☞ Lechuga
- ☞ Plátanos
- ☞ Arroz



Leamos y analicemos el siguiente texto y cuadro:



## Clasificación de los alimentos

**Formadores:** Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas.

**Energéticos:** Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.).

**Protectores:** Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores mantengan el cuerpo funcionando, saludable y con defensas.

Como se pudo leer y analizar los alimentos que comemos se clasifican según la función que cumple en nuestro cuerpo. De la lista de alimentos antes descrito, clasifiquemos utilizando la tabla, respondiendo a la siguiente pregunta ¿Qué función cumplen en nuestro cuerpo?

FORMADORES	ENERGÉTICOS	PROTECTORES
¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?		



Orientamos a las y los participantes a realizar las siguientes actividades de autoformación:

1. Escribir los alimentos que consumen en su familia.
2. Identificar y clasificar los alimentos que se usan en las comidas que se preparan con esos productos. Por ejemplo:

COMIDA	FORMADORES	ENERGÉTICOS	PROTECTORES
Saice	Carne de res y huevo.	Papa, chuño, fideo y/o arroz, maní.	Arvejas, cebolla, tomate, zanahoria, perejil y ajo.

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.



Dialogamos con las y los participantes sobre qué entienden por NUTRICIÓN.



Con las respuestas que se hicieron, leemos en voz alta y analizamos el siguiente texto:

### La nutrición

La nutrición es el conjunto de procesos que realiza el organismo a través de la digestión para asimilar los nutrientes que están en los alimentos que comemos (Organización Mundial de la Salud).

## IDENTIFICAMOS LAS PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS ALIMENTOS Y SU FUNCIÓN



Describimos y realizamos una lista con las y los participantes de las frutas, verduras y carnes que más nos gusta (para crear vínculo emocional).



Leemos e identificamos con las y los participantes qué propiedades nutritivas tienen los alimentos que más nos gustan y otros que consumimos, reconociendo la función cumplen en nuestro cuerpo.

## PROTEÍNAS

### ¿Qué Alimentos tienen proteínas?

Carne, huevos, pescado, nueces, semillas y granos.



### ¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?

■ Ayudan en el crecimiento durante toda la vida, especialmente en la infancia, la adolescencia y el embarazo.

■ Aporta al crecimiento, la reparación y preservación de la masa muscular.

■ Ayudan en la formación de nuevas células y corren las células dañadas en el cuerpo.

### ¿Qué alimentos consumimos que contienen proteínas?

## CARBOHIDRATOS

### Alimentos que tienen carbohidratos

Los granos, semillas, tubérculos, harinas, panes y algunas frutas como el plátano.



### ¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?

- Son la fuente principal de energía de nuestro cuerpo.
- Son importantes para el cerebro, el sistema nervioso, los riñones y los músculos.
- Algunos contienen fibra que ayuda a eliminar los desechos del cuerpo, permitiendo que los residuos se muevan más rápidamente a través del intestino.

### ¿Qué alimentos consumimos que contienen carbohidratos?

## VITAMINAS

### Vitamina A



### ¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?

Mantiene sana la piel y mucosas del aparato digestivo y respiratorio. Es necesaria para la visión nocturna y fortalece las defensas para luchar contra las enfermedades.

### ¿Dónde se encuentra?

Verduras (espinacas y zanahorias) frutas, huevos, mantequilla, hígado, calostro y leche materna.

Escribe los alimentos que contienen más vitaminas y reflexionamos sobre la importancia de su consumo.

### Vitamina E



Es una vitamina que ayuda a retrasar el desgaste de las células.

Frutos secos (nueces), legumbres, verduras de hoja verde, cereales, yemas de huevo y aceites vegetales.

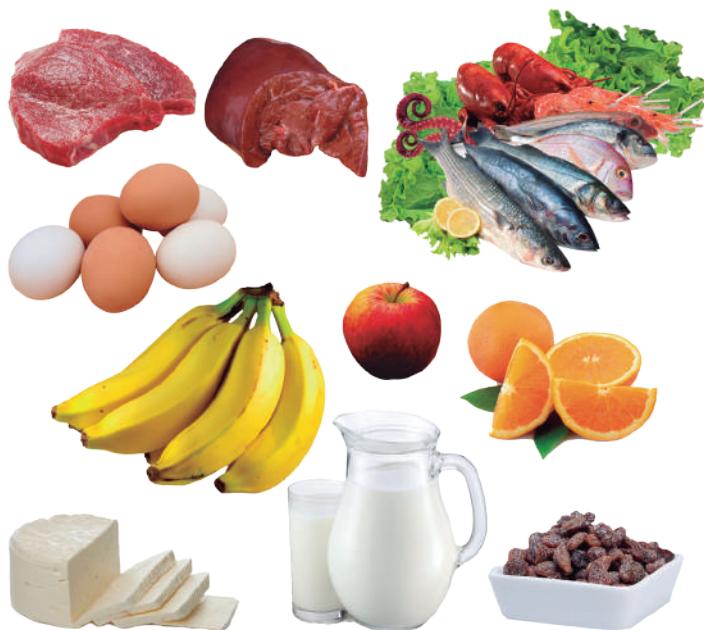
Escribe los alimentos que contienen más vitaminas y reflexionamos sobre la importancia de su consumo.

	¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Vitamina D	<p>Se produce de manera natural a través de la exposición solar y ayuda al aprovechamiento del calcio en los huesos.</p> 	Se encuentra en aceite de hígado de pescado y en la grasa de la leche, entre otros.
	Escribe los alimentos que contienen más vitaminas y reflexionamos sobre la importancia de su consumo.	
Vitamina K	Ayuda a la coagulación de la sangre.	Leche de vaca, hígado, soja, alfalfa, brócoli, espinacas, repollo, tomate y coliflor.
	Escribe los alimentos que contienen más vitaminas y reflexionamos sobre la importancia de su consumo.	
Vitamina C	Mantiene en buen estado los vasos sanguíneos y evita las hemorragias. Ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo, previene enfermedades del corazón y del cáncer.	Zumo de naranja y de tomate, fruta fresca, cítricos y verdura. La vitamina C se pierde con el calor por lo que conviene consumir los zumos recién hechos o los alimentos crudos.
	Escribe los alimentos que contienen más vitaminas y reflexionamos sobre la importancia de su consumo.	
Complejo B:	Es un conjunto de vitaminas que ayuda en los procesos de absorción de los nutrientes y el mejor funcionamiento del cuerpo. Son: tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina, piridoxina (B6), biotina, folato y cobalamina (B12).	Leche de vaca y materna, carne de cerdo o ternera, verduras, cereales, frutas, huevos, hígado, riñones, queso, verduras con hojas, vísceras de animales y mariscos.
	Escribe los alimentos que contienen más vitaminas y reflexionamos sobre la importancia de su consumo.	

## MINERALES

### SELENIO

¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Ayuda a prevenir el desgaste de las células y su buen funcionamiento, también aporta al crecimiento, el apetito y el sistema inmunológico.	Cereales, carne, moluscos, pescados, huevo y leche.



### POTASIO

¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Ayuda al sistema nervioso y a los músculos. Contribuye al control de la presión arterial, detener la caída del cabello y mejora el trabajo de los riñones.	Carnes rojas, pescados, plátanos y vegetales, nueces, maní, coco, zapallo, frutillas, tomate y naranja.

Escribe los alimentos que contienen más minerales y reflexionamos sobre la importancia de su consumo.

### ZINC

¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Ayuda en el buen funcionamiento de los vasos sanguíneos y fortalece la piel, uñas y cabello.	Carne, huevos, mariscos y cereales, nueces, almendras, pepitas de calabaza y palomitas de maíz.

### COBRE

¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Ayuda a fortalecer los huesos, previene de las inflamaciones y del desgaste de las células.	Hígado, marisco, vegetales, nueces y semillas.

### YODO

¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Es necesario para regular el crecimiento, el apetito y las hormonas.	Crustáceos, pescados, salmón, sardina, gambas, almejas y caballa, piña, frutilla, arándanos.

### BORO

¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Fundamental para el pensamiento y la coordinación muscular.	Espárragos, frutos secos, manzana, miel y tomates.

### FÓSFORO

¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Ayuda en la formación y mantenimiento de los huesos.	Carne, pescado y cereales, yema de huevo, lácteos, almendras.

<b>MAGNESIO</b>	
¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Ayuda en la formación del esqueleto y de tejidos blandos como músculos, nervios, tendones. Previene la caries dental.	Semillas, vegetales, hortalizas y en menor medida, leche, nueces, chocolate, plátano, carne y pescado.

<b>CALCIO</b>	
¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Ayuda al sistema nervioso, el movimiento de los músculos y en el mantenimiento de huesos y dientes.	Productos lácteos (mayor disponibilidad en la leche materna que en las fórmulas infantiles) frutos secos, legumbres, carnes. La absorción de calcio mejora con la vitamina D y con el fósforo.

<b>CROMO</b>	
¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Interviene en la transformación de los azúcares en energía para el cuerpo, controla los niveles de glucosa y ayuda a equilibrar los niveles de grasa en la sangre.	Carne, cereales, hongos, brócoli, legumbres, queso, germen de trigo, nueces y levadura de cerveza.



<b>SODIO</b>	
¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Regula la cantidad de líquido dentro del organismo. Combate infecciones y ayuda a una correcta digestión	Carnes, queso, mariscos, embutidos, atún y pan.

<b>HIERRO</b>	
¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Transporta el oxígeno a las células y ayuda en el crecimiento del cuerpo. Aumenta la resistencia a las enfermedades.	Pollo, pescado, cereales, leguminosas, almejas, mejillones, carnes rojas, hígado, riñón, morcilla y frutos secos, verduras de hojas verdes oscuras.

<b>FLÚOR</b>	
¿Qué función cumple en nuestro cuerpo?	¿Dónde se encuentra?
Ayuda en el desarrollo y mantenimiento del esmalte dental y la solidez de los huesos.	Vegetales, carne, pescados, mariscos y té.

Escribe los alimentos que contienen más minerales y reflexionamos sobre la importancia de su consumo.

## LAS GRASAS

Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de los alimentos y se clasifican en tres tipos:

¿Cuáles son las grasas?	¿Qué función cumple?
<p>1. Las Grasas saludables, están en el aceite de oliva, las paltas y las nueces que generalmente se encuentran en líquido.</p> 	<p>Las grasas saludables le dan al cuerpo la energía para trabajar, ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K, apoyan a los órganos internos y ayudan a generar las células. Proporcionan sabor y textura a los alimentos.</p>
<p>2. Las Grasas no saludables, se encuentran en alimentos fritos, en las conservas, en la comida rápida.</p> 	<p>Las grasas no saludables, son las procesadas o requemadas, porque no se digieren, ni el cuerpo aprovecha sus nutrientes. Al contrario, producen enfermedades como sobrepeso y problemas del corazón.</p>

## EL AGUA



Con las y los participantes reflexionamos y escribimos sobre el consumo de agua.

¿Cuál es la importancia de consumir agua? ¿Qué cantidad de agua consumimos al día?



Como complemento a una alimentación saludable el agua es importante para la vida, su consumo constante es necesario porque el cuerpo pierde agua a través de la eliminación de desechos y toxinas con el sudor y la orina. Se recomienda consumir agua hervida para eliminar los organismos que producen enfermedades.



Los alimentos que consumimos pueden tener varias propiedades nutritivas a la vez, en algunos casos en mayor proporción. Ningún suplemento alimenticio puede reemplazar a los alimentos naturales.



Indicamos a las y los participantes a dibujar la silueta de su cuerpo y dentro de él escribir o dibujar los alimentos que debe consumir para tener una vida saludable, reflexionando sobre sus hábitos de consumo.



Orientamos a las y los participantes a escribir en casa una receta típica y en ella identificar los alimentos que consume la familia, reconociendo sus propiedades nutritivas.

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.



Identifiquemos de la receta escrita por las y los participantes, el nombre de los alimentos que se han utilizado y con ellos iniciamos el trabajo del contenido del área de lenguaje 'La Palabra'.

Preguntamos a las y los participantes ¿Qué es la palabra? ¿Para qué la utilizamos?



**Leamos y analicemos la siguiente definición con las y los participantes:**

**La palabra** es un conjunto de sonidos articulados, que tienen un significado y se pueden representar gráficamente con letras.

La combinación de las palabras y sus significados permiten formar frases y oraciones.

- ✍ Naranja
- ✍ Majadito

Todas las palabras están compuestas por sílabas. En este ejemplo, vemos que cada palabra tiene una sílaba con mayor intensidad o más fuerza de voz al pronunciarla, a **esa intensidad de voz se le llama acento**.

na RAN ja



maja DITO



Junto con los participantes, realizamos ejercicios de identificación de la intensidad de voz en varias palabras que se usaron anteriormente.

Analicemos la intensidad de voz de las palabras en la siguiente oración:

De-be-mos co-mer más pes-ca-dos, ya que tie-nen mi-ne-ra-les,  
pro-te-í-nas y vi-ta-mi-nas.

En una palabra, la sílaba que tiene mayor intensidad de voz o acento se llama **sílaba tónica** y las demás sílabas se denominan **sílabas átonas**. Ejemplo:



El reconocer la entonación de voz de las palabras aportará a mejorar la lectura, escritura y la expresión oral.



Realizamos con los participantes el ejercicio de identificar la intensidad de la voz (acento) en las palabras que escribieron sobre los alimentos, identificando las sílabas átonas y las sílabas tónicas.



Realizar la actividad de Sopa de Letras para ejercitarse la identificación de palabras, espacialidad y continuidad. Por ejemplo:

Encontremos las palabras **COMIDA, ZANAHORIA, QUESO, ACEITUNA, TOMATE, ZAPALLO, ALIMENTACIÓN, CARNE y TÉ**, en la sopa de letras (de arriba hacia abajo, de izquierda hacia derecha):

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

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

## NUESTRAS EXPRESIONES CULTURALES: LA COMIDA



Dialogamos y preguntamos a las y los participantes :



¿Qué les gusta comer de su región?

Escribimos con las y los participantes ¿Cuáles son las comidas tradicionales de la región?

Es necesario que se amplíen los ejemplos mostrando la diversidad de comidas tradicionales de otras regiones del país.

Identifiquemos con las y los participantes ¿En qué fechas hacemos comidas típicas o especiales?

FECHA:	COMIDA:



La alimentación tiene estrecha relación con las tradiciones, fiestas religiosas, costumbres familiares, festivas, complementándose con otras expresiones culturales como la danza, la música, el vestuario, pintura, escultura, arquitectura, formas de organización y otras que hacen a las formas de vida.

## ¿CÓMO MANTENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN?



Dialogamos respecto a los hábitos de alimentación, respondiendo a las siguientes preguntas y complementando con las aclaraciones de cada una de ellas:

<p><b>¿Cómo Controlamos lo que comemos?</b></p> <p><b>¿Consumes frutas y verduras? ¿Para qué?</b></p> <p>Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Nos ayudan a prevenir enfermedades.</p>	
<p><b>¿Por qué es importante comer despacio y masticar varias veces los alimentos?</b></p> <p>Comer despacio y masticar varias veces es importante porque ayuda a que el proceso digestivo sea más adecuado y beneficioso para la salud.</p>	
<p><b>¿Cuál es la consecuencia de comer mucha sal?</b></p> <p>El consumo excesivo de sal puede ocasionar daños a los órganos del cerebro, corazón, estómago, riñones. El efecto más frecuente es la presión alta, padecimiento que hace que las arterias pierdan elasticidad haciéndolas rígidas y dificultando el funcionamiento del corazón y de los riñones.</p>	
<p><b>¿Qué consumimos más: agua, gaseosas o frescos hervidos?</b></p> <p>Es importante el consumo de agua porque hidrata el cuerpo y ayuda al buen funcionamiento de los órganos, al igual que los frescos hervidos que contengan el azúcar en cantidades moderadas. En cambio, las gaseosas deterioran los dientes, dañan los riñones y otros órganos porque tiene muchos químicos y conservantes.</p>	
<p><b>¿Consumimos grasas saludables como: almendras, nueces, maní, palta u otras?</b></p> <p>Elegir productos con grasas saludables como las almendras, nueces, maní, palta y otros ayudan a obtener energía, construir tejido nervioso y hormonas, ayudando a absorber las vitaminas A, D, E, y K reduciendo los riesgos de las enfermedades.</p>	
<p><b>¿Consumimos carnes con poca grasa?</b></p> <p>Es recomendable el consumo de carnes bajas en grasa o preferiblemente que no estén fritas, como el pescado, porque es una fuente de vitamina D y A, proteínas, minerales como: selenio, zinc, yodo y hierro, siendo beneficioso para los huesos, dientes, cerebro.</p>	



Se orienta a las y los participantes a la recuperación de los saberes y conocimientos de la comunidad investigando costumbres o acciones para una buena alimentación y los anotamos.

Consejos para una buena alimentación

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.



En función a las actividades desarrolladas, explicamos a las/os participantes que la forma de vida y las costumbres alimenticias de cada persona, pueden ser o no beneficioso para la salud. De igual manera, nuestro estado emocional incide en nuestra salud.

Una persona que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza ejercicios de forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud.



Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades.

## LOS CONSERVANTES EN LOS ALIMENTOS



Con los participantes respondemos ¿Qué productos con conservantes conocemos? ¿Cuáles consumimos?



Leemos con las/os participantes los siguientes textos en voz alta:

Existen **conservantes naturales** como la sal, vinagre, canela, clavo de olor y otros que ayudan a prolongar el tiempo útil de un alimento.

También existen muchas comidas con **conservantes químicos artificiales** que evitan su deterioro y son de fácil preparación. Los conservantes químicos más comunes son el Benzoato de Sodio, Sorbato de Potasio, Aspartamo. Estos alimentos tienen consecuencias negativas en la salud provocando enfermedades como el cáncer, diabetes, obesidad, presión alta y muchas más por su alto componente químico.

Los productos con conservantes son los siguientes:

- ✓ Sopas instantáneas
- ✓ Productos enlatados
- ✓ Caldos envasados
- ✓ Cubitos saborizantes
- ✓ Cereales embolsados
- ✓ Bebidas gaseosas
- ✓ Cigarrillos industriales
- ✓ Saborizantes artificiales



Se orienta a las y los participantes a revisar e identificar las etiquetas de los productos envasados, sus componentes químicos y valorar si es o no beneficioso para la salud.

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

## UNIDADES DE MEDIDA DE PESO

La obtención de los alimentos puede ser porque nosotros los producimos u obtenemos por intercambio o trueque, donación, compra y venta. Para la compra o venta de los alimentos en los mercados, ferias, puestos o en cualquier otro lugar, tenemos que medir estos productos, para ello usamos las unidades de medida.

Con las/os participantes anotemos ¿qué cantidad de los siguientes alimentos compramos para nuestras familias?

Alimentos	Cantidad/Unidades de medida
Tubérculos	
Frutas	
Verduras	
Cereales	
Carnes	
Otros alimentos	



Identifique y escriba con los participantes ¿Cuáles son las unidades de medida anotadas en el cuadro anterior? ¿Qué otras unidades de medida de peso conocen?



Leemos con las/os participantes los siguientes textos en voz alta:

### ¿Qué es una medida?

Todas las culturas y civilizaciones desarrollaron unidades de medida propias basadas en el tamaño de las partes del cuerpo o de medidas presentes en la naturaleza.

Por ejemplo, en nuestras culturas y pueblos andinos amazónicos las Crónicas nos muestran que existían unidades de medida de longitud tales como:

- La rikra era la unidad de medida que se extraía de la distancia entre los dos pulgares de los brazos extendidos horizontalmente.
- El kukuchutupu es la distancia que existe desde el codo hasta la punta de los dedos. La capa es la distancia presente en la palma de las manos.
- El yuku o jeme es la distancia que existe entre el dedo índice y pulgar extendidos lo más posible.
- El tupu era la porción de tierra dada a una pareja de recién casados y su extensión dependía de las condiciones del suelo y variaban de acuerdo al grupo.
- El pojtoyo purash era la cantidad de granos que se podían mantener en el espacio formado al juntar las dos palmas de las manos.
- El runqu y la ishankaeran recipientes portátiles de diferente tamaño en el que se depositaban los productos de la agricultura y se almacenaban en los tambos.

En todos los países, a excepción de tres, se usa el Sistema Internacional de Unidades. Este sistema es un conjunto de modelos elaborados por la comunidad científica de las ciencias de la Física, Matemática y Química construidas desde fenómenos físicos.

El Sistema Internacional de Unidades es el conjunto de unidades convencionalmente aceptadas por la comunidad de la ciencia física y asumida por los países para la mejora de relaciones comerciales, económicas y productivas.

En los países de Estados Unidos, Liberia y Birmania, la distancia se mide en pies, pulgadas o millas; también al momento de pesar es diferente, ya que se pesa en onzas y el volumen se mide en galones.

El Sistema Internacional de Unidades presenta las siguientes unidades de medida que representan cualidades o propiedades físicas:

Cualidad o Propiedad Física	Unidad Básica	Símbolo
Longitud	Metro	m
Masa	Kilogramo	kg
Tiempo	Segundo	s
Volumen	Metro Cúbico	m <sup>3</sup>
Temperatura	Kelvin	K
Intensidad de Corriente Eléctrica	Amperio	A
Cantidad de Sustancia	Mol	mol
Intensidad Luminosa	Candela	cd



Con las y los participantes identificamos las unidades de medida de peso propias y cómo estas son conocidas en idioma originario.

Unidades de medida de peso	Idioma originaria



El peso es la cantidad de materia de un cuerpo en relación a la gravedad, se mide con las siguientes unidades:

Unidades de medida de peso	Simbología
Kilogramo	Kg
Hectogramo	Hg
Decagramos	Dg o Dag
Gramo	g
Quintal	Qq
Arroba	@
Libra	Lb
Onza	Oz



Solicitamos a las/os participantes traer cualquier instrumentos de medida de peso y con los instrumentos traídos pesamos los objetos que tenemos a mano y los registramos.



Orientamos a las y los participantes a identificar las medidas de peso que utilizan en las compras que realizan en la tienda, mercado, feria y otra:

Producto	Unidad de peso (kilos, gramos, etc.)

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.



En la lista identificamos las cantidades anotadas, con ellas introducimos el contenido de 'los números'

## LOS NÚMEROS



Preguntamos y escribimos ¿En qué utilizamos los números en nuestra vida cotidiana? ¿para qué nos sirven? ¿Qué son los números?

Dialogamos sobre la infinidad de usos de los números:

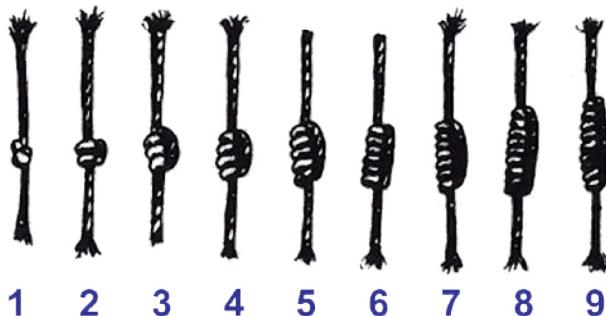
- 📖 Registro de fechas
- 📖 Contar objetos
- 📖 Realizar cálculos
- 📖 Realizar estimaciones
- 📖 Comprar y vender
- 📖 Representar dimensiones
- 📖 Juegos de lógica y matemáticos.
- 📖 Otros.



### ¿Qué son los números?

Los números son una representación simbólica y abstracta de una cantidad.

Los incas desarrollaron una manera de registrar cantidades y representar números con un sistema de numeración que usaba cuerdas con nudos llamado quipus ("khipu" en quechua: nudo).



Otras culturas del mundo también tuvieron su forma de representar los números:

# SISTEMA DE NUMERACIÓN DECIMAL



Escribamos los números de los siguientes datos:

Edad:	
Fecha de nacimiento:	
Número de Célula de Identidad:	
Número telefónico:	
Número de la casa:	
Cantidad de Hija/o:	
Y otros...	



Identificamos con las y los participantes que en los números escritos están presentes los diez dígitos del sistema de numeración decimal, con los cuales se puede escribir cualquier número:

### Los diez dígitos

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Cero uno dos tres cuatro cinco seis siete ocho nueve



Reconocemos y escribimos con las y los participantes los números del 1 al 20 en su idioma originario, en numeral y literal.

Numeral	Literal
10	DIEZ
11	ONCE
12	DOCE
13	TRECE
14	CATORCE
15	QUINCE
16	DIECISEIS
17	DIECISIETE
18	DIECIOCHO
19	CIECINUEVE
20	VEINTE



Orientamos a las y los participantes para que identifiquen los números naturales y su uso en la vida cotidiana:

Horario de consumo de alimentos:

Peso de los alimentos:

Cantidad de los alimentos para preparar las comidas:

Otras actividades de la familia...

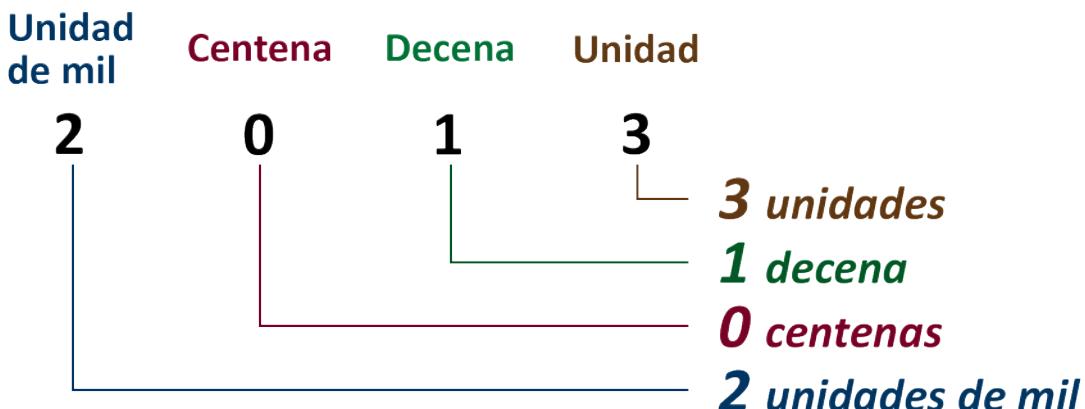
Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.



Escribamos los años y fechas más importantes para la familia y la comunidad:

A partir de la escritura de estos números mostremos a las y los participantes como se identifica el valor posicional.

Ejemplo: El 2013 fue declarado por las Naciones Unidas el año internacional de la “Quinua”.



En el sistema de numeración decimal, 10 unidades de un orden equivalen a una unidad del siguiente orden según la siguiente tabla:

Centena de millón	Decena de millón	Unidad de millón	Centena de mil	Decena de mil	Unidad de mil	Centena	Decena	Unidad
								1
							1	0
						1	0	0
					1	0	0	0
				1	0	0	0	0
			1	0	0	0	0	0
		1	0	0	0	0	0	0
	1	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0



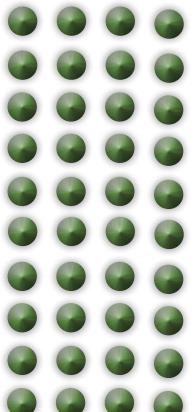
El valor posicional es el valor que toma un dígito de acuerdo con la posición que ocupa dentro del número (unidades, decenas, centenas...). El cambio de posición de un dígito dentro de un número altera el valor total del mismo.

El valor posicional de los números es necesario para identificar cantidades y realizar operaciones aritméticas. Veamos un ejemplo:

Decenas	Unidades
1	4
	

**El número 14**

**1 decena y 4 unidades**, lo que hacen 14

Decenas	Unidades
4	1
	

**El número 41**

**4 decenas y 1 unidad**, lo que hacen 41

Utilizamos diferentes recursos didácticos (ábaco, yupana, billetes, monedas, maíz, piedras y otros) para relacionar la cantidad con el número y su valor por la posición que ocupa, mostrando con objetos concretos la relación que tiene.



Orientamos a las y los participantes ejercitén el valor posicional con productos que compra cotidianamente: Ejemplo:

12 huevos

Decenas	Unidades
1	2
	

decenas y unidades

25 mandarinas

Decenas	Unidades
2	5

decenas y unidades

Decenas	Unidades

decenas y unidades

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.



Se sugiere que la maestra/o facilitador/a previamente construya una tabla en tamaño resma y con las y los participantes completen los números del 1 al 100:

A 10x10 grid of squares, each outlined in orange. The grid is intended for multiplication practice, with numbers placed at the top-left and bottom-right corners of specific squares to indicate what should be multiplied.

Utilizando el cuadro de numeración del 1 al 100 realizamos diferentes actividades como:

## Conteo y desconteo

## Números pares e ímpares

## Valor posicional de los números

## Antecesor y sucesor

Y otros...



Orientamos a las y los participantes que realicen el conteo y desconteo con los elementos de su casa y de su trabajo.

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

Con los participantes reflexionamos sobre la importancia de los números para:

- ✓ Pesar los alimentos cuando se compra o vende.
- ✓ Identificar el valor nutricional de los alimentos.
- ✓ Saber cuántas unidades forman una docena, media docena y una cuarta docena, etc.

En varios casos es necesario que realizar las equivalencias de las unidades de medida de peso:

Unidades de medida	Simbología	Equivalencia a kilos y gramos
Tonelada métrica	Tm	1000 kilos
Quintal métrico	Qm	100 kilos
kilogramo	Kg	1000 gramos
Hectogramo	Hg	100 gramos
Decagramos	Dg o Dag	10 gramos
Gramo	g	1 gramo
Arroba	@	11 250 gramos
Libra	lb	454 gramos
Onza	oz	38,35 gramos

Pedimos a los participantes traer diferentes envases de los alimentos sólidos que nos permita identificar y registrar las unidades de peso.

Utilizando el anterior registro de alimentos con unidades de peso realizamos ejercicios de valor posicional.



Orientamos a las y los participantes a escribir los números de las actividades que realizan cotidianamente:

¿Para cuántas personas cocinamos en la familia?

¿Cuántas veces come en el día?

¿Cuántas veces se lava los dientes en un día?

¿Cuántos productos siembran en la comunidad?

Y en otras actividades que realiza.

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

### SUGERENCIA DE ACTIVIDADES FINALES PARA LA UNIDAD TEMÁTICA 1:

Al concluir, se sugiere realicen una actividad donde se pueda observar la aplicación de las habilidades desarrolladas en la unidad temática 1: alimentación saludable.

Por ejemplo: Apthapi de alimentos nutritivos.

Con esta información reflexionamos sobre lo que comemos cada día y el beneficio que tiene para nuestra salud.

Completar la siguiente tabla anotando los alimentos que consumen durante cinco días, reflexionando sobre sus hábitos alimenticios (Ver pág. 36):

**Tabla de la alimentación saludable de la familia**

<b>Realicemos un cuadro de nuestra alimentación</b>	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Vitaminas y minerales (frutas y verduras)					
Carbohidratos (granos, semillas, tubérculos, harinas, panes)					
Anotamos los alimentos que consumimos y sus cantidades	Proteínas (carne, huevos, pescado, nueces, semillas y granos)				
	Grasas (buenas y malas)				
	Gaseosas, refresco y otros				
¿Cuántas veces consume agua?					
¿Cuál es el peso de lo que compra cada día?					
¿Cuántas veces se lavan las manos?					
¿Qué cuidados en la preparación de alimentos hizo?					

# Unidad temática 2: Prevención de enfermedades



Dialogamos y escribimos con las y los participantes:

¿Qué enfermedades has tenido? ¿Cuáles serían sus causas?

¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en nuestras familias?

Enfermedades	Causas



Invitamos a una/o de los participantes que relate la experiencia de una enfermedad que ha tenido, cuáles fueron las causas y cómo se la ha tratado.



Leemos y analizamos con las/os participantes el siguiente texto en voz alta:

## LA MALA ALIMENTACIÓN CAUSA DE ENFERMEDADES

Las enfermedades en su mayoría son causadas por la mala alimentación que llevamos, esta puede reducir la inmunidad o nuestra resistencia a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

También contribuye a las enfermedades el comer poco y mal, no desayunar, comer a deshoras o tras largos tiempos. Las posibles enfermedades que provoca la mala alimentación son: diabetes, cáncer en el colon, gota, anemia, osteoporosis o la descalcificación de los huesos, entre otras (OMS).



Identificamos y Reflexionamos sobre las enfermedades que conocen que sean causadas por la mala alimentación.

## ENFERMEDADES



Reflexionamos y escribimos con las y los participantes:

¿Cómo se sintió cuando estaba enfermo? Y ¿cómo se curó?



Luego del diálogo, leemos el siguiente texto en voz alta:

### Las enfermedades

Es la alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestadas por síntomas y signos característicos, cuya evolución es más o menos predecible. OMS

Con los participantes dialogamos sobre ¿Qué es enfermedad? ¿Cómo afecta en nuestra vida y a la familia?



Orientamos a las y los participantes a reflexionar y responder las siguientes preguntas para el cuidado de la salud.

Preguntas	Cantidad (numeral y literal)
¿Cuántas veces se ha enfermado durante los últimos 3 años?	
¿Cuánto ha gastado en atención médica?	
¿Cuántas veces al año ha visitado un centro de salud u hospital?	
¿Cuánto ha gastado en remedios y/o medicamentos?	
Otras preguntas importantes....	

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.



Reflexionamos con las y los participantes sobre:

¿Qué causas tienen las enfermedades?

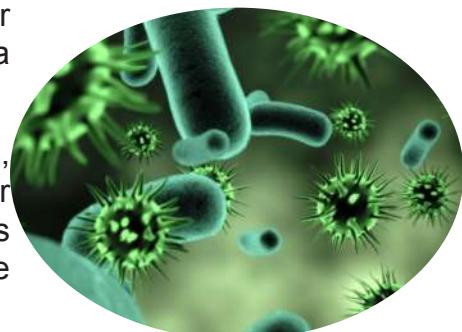


Leemos con las/os participantes el siguiente texto en voz alta:

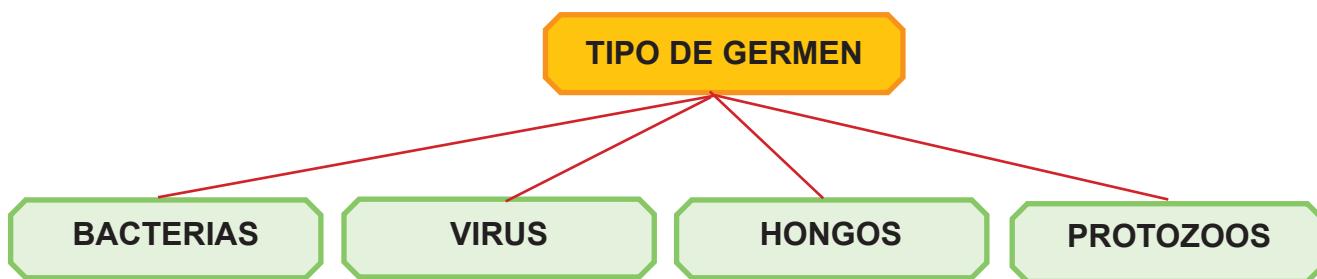
Todos los seres vivos pueden padecer alguna enfermedad, varias enfermedades tienen causas externas como los malos hábitos de alimentación, mala higiene de los alimentos y de la persona o por contagios; estas enfermedades son producidas por microorganismos dañinos como los gérmenes. Otras enfermedades se deben a causas internas como los factores genéticos o hereditarios.

Los gérmenes son seres vivos, microorganismos o microbios, que se pueden visualizar únicamente a través de un microscopio y puede provocar enfermedades. Estos están presentes en el aire, en la tierra y en el agua.

El término "germen" se utiliza para referirse a bacterias, virus, hongos y protozoos microscópicos que pueden provocar enfermedades. Lavarse bien las manos es la medida más importante que puede adoptar su familia para impedir que los gérmenes les provoquen infecciones y enfermedades.



Una infección puede afectar a las plantas, animales y personas. Se adquiere por tocar, comer, beber o respirar algo que contenga gérmenes, también pueden adquirirse por las mordidas de animales o picaduras de insectos, los besos y el contacto sexual.

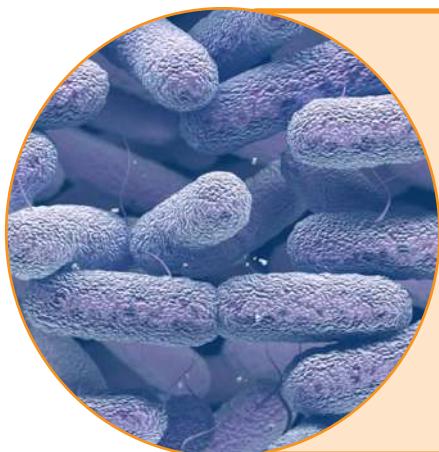


Dialogamos y escribimos:



¿Alguno de nuestros familiares sufrió de dolor de garganta (amigdalitis o faringitis), infecciones de oído, caries o neumonías provocadas por las bacterias? ¿Cómo curamos la enfermedad?

Leemos con las/os participantes el siguiente texto en voz alta:



### Las bacterias

Son microorganismos de una sola célula o unicelulares, obtienen sus nutrientes del entorno para sobrevivir. Las bacterias se pueden reproducir fuera del cuerpo o en su interior. Algunas de las infecciones que provocan las bacterias son: el dolor de garganta, las infecciones de oído, las caries y las neumonías. También existen las "bacterias buenas" que viven dentro de nuestros intestinos y nos ayudan a usar los nutrientes de los alimentos que ingerimos.

Dialogamos y escribimos:

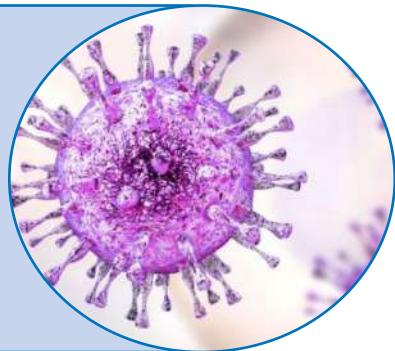


¿Alguno de nuestros familiares sufrió de varicela, sarampión, gripe u otros y cómo se trató la enfermedad?



### ¿Qué son los virus?

Los virus son parásitos intracelulares de pequeño tamaño, necesitan estar dentro de células vivas para crecer y reproducirse. Los virus causan diferentes enfermedades como: gripe, ébola, virus del papiloma humano, sida (VIH), varicela, el sarampión, la gripe y muchas otras.



Con los participantes respondemos:

¿Alguno de nuestros familiares sufrió de hongos en los pies o en otras partes del cuerpo? ¿Qué acciones ha realizado para curar la enfermedad?



### ¿Qué son los hongos?

Son organismos multicelulares similares a las plantas, los hongos no pueden producir su propio alimento. Viven en lugares húmedos y cálidos y la mayoría de ellos no son peligrosos para las personas sanas. Un ejemplo son los hongos del pie de atleta entre los dedos de los pies.



Con los participantes respondemos:

¿Alguien de nuestros familiares sufrió de infecciones intestinales? ¿Qué hizo para tratar la enfermedad?



### ¿Qué son los protozoos?

Son organismos unicelulares microscópicos que pueden ser de vida libre o de naturaleza parasitaria. Son capaces de multiplicarse en los seres humanos, lo cual contribuye a su supervivencia y también permite que se desarrollen infecciones graves a partir de tan solo un organismo. La transmisión de protozoos que viven en el intestino humano a otro ser humano generalmente ocurre por la vía fecal-oral (por ejemplo, alimentos o agua contaminados o contacto de persona a persona). Los protozoos que viven en la sangre o tejidos humanos se transmiten a otros seres humanos mediante un artrópodo vector (por ejemplo, por la picadura de un mosquito o jején).





Identificamos con las/los participantes las enfermedades provocadas por los gérmenes y los lugares donde se acumulan:

En caso de ser necesario, indicar estos otros lugares: baños, esponjas, trapos sucios, cocina con objetos sucios, grifos, bañeras y refrigeradores, cepillo de dientes, vasos, tablas de cortar alimentos o mesa, aparatos electrónicos, jaladores o manijas de puertas, juguetes, celular, billetes, monedas, barandas, aguas servidas y estancadas.

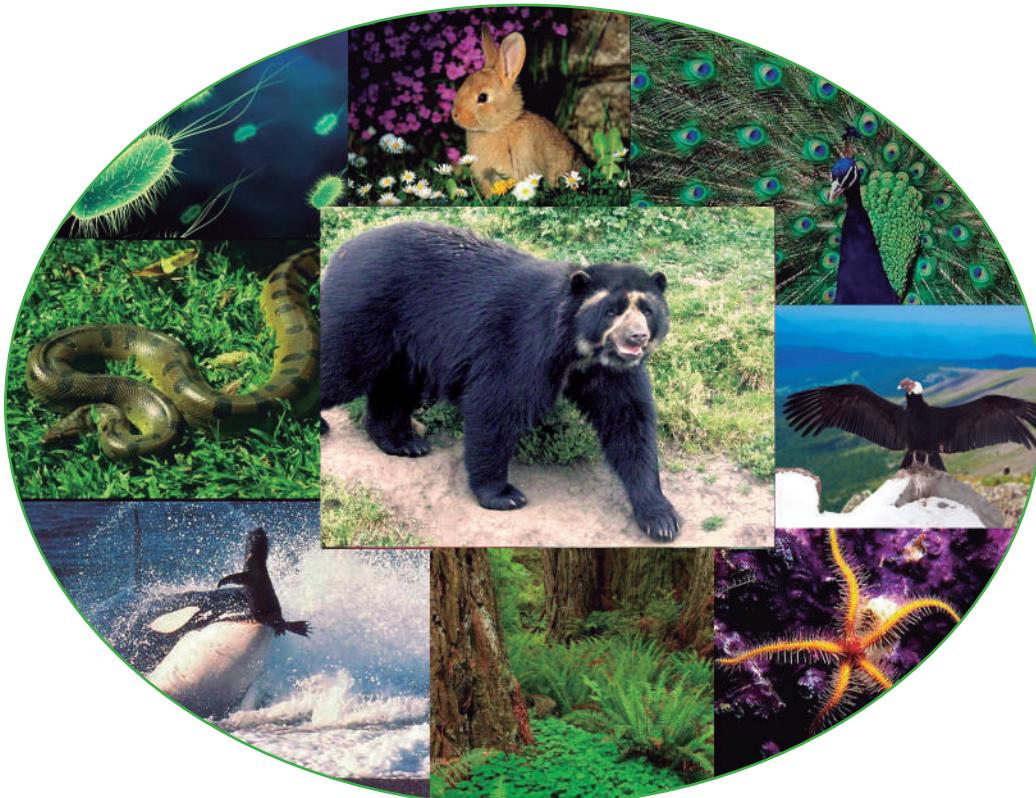


Orientamos a las y los participantes a realizar actividades que ayuden a prevenir la presencia de gérmenes que provocan enfermedades. Se pueden realizar actividades prácticas de aseo o jornadas de limpieza en la casa y ambientes que utilizan, lugares de estudio, y actividades de aseo personal.

Dialogamos sobre los efectos de las actividades realizadas en la siguiente clase.

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

## CLASIFICACIÓN DE LOS SERES VIVOS



Orientamos a las y los participantes a comprender que los gérmenes son una clase de seres vivos, pero existen muchos otros seres que habitan nuestro planeta, desde los más pequeños hasta los más grandes, todas las plantas, animales y nosotros los seres humanos.

Todas las formas de vida conocidas se reúnen en grandes grupos llamados Reinos:



#### REINO ANIMAL (ANIMALES).

- ✓ Son seres vivos que sus células forman tejidos.
- ✓ Son seres que se alimentan de otros seres vivos.
- ✓ Casi todos los animales son capaces de desplazarse de un lugar a otro.
- ✓ Tienen un sistema nervioso y órganos de los sentidos.
- ✓ Reaccionan rápidamente a los estímulos que captan.



#### REINO VEGETAL (PLANTAS).

- ✓ Son seres capaces de fabricar su propio alimento.
- ✓ No pueden desplazarse de un lugar a otro.
- ✓ No tienen órganos de los sentidos, aunque responden a ciertos estímulos: Las raíces crecen hacia el suelo y buscan el agua y los tallos crecen hacia la luz.



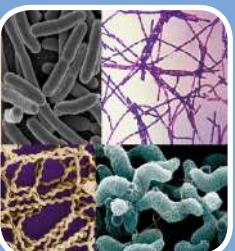
#### REINO DE LOS HONGOS (SETAS, MOHOS Y LEVADURAS).

- ✓ Son plantas silvestres (hongo) o como el moho.
- ✓ Se alimentan de restos de seres vivos, es decir, no fabrican su propio alimento, por ejemplo, se alimentan de plantas en descomposición, alimentos en mal estado.
- ✓ Viven en lugares fijos.



#### REINO PROTOCTISTA (PROTOZOOS Y ALGAS).

- ✓ Están formados por células unicelulares o pluricelulares.
- ✓ Pueden ser microscópicos o macroscópicos.
- ✓ Poseen nutrición de las algas o protozoos (son unicelulares, viven en el agua, en el suelo o en el interior de otros seres vivos causándoles graves enfermedades).
- ✓ La mayoría son acuáticos.
- ✓ Pueden vivir en el mar, en agua dulce y en los líquidos corporales de otros organismos.



#### REINO MÓNERA (BACTERIAS).

- ✓ Son seres vivos que sus células forman tejidos.
- ✓ Son seres que se alimentan de otros seres vivos.
- ✓ Casi todos los animales son capaces de desplazarse de un lugar a otro.
- ✓ Tienen un sistema nervioso y órganos de los sentidos.
- ✓ Reaccionan rápidamente a los estímulos que captan.



Identificamos los diferentes seres vivos que están alrededor de la comunidad, agrupándolos según los reinos a los que pertenecen. Se sugiere usar diferentes recursos didácticos.

Recordando las enfermedades que identificamos anteriormente, respondemos las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las enfermedades más comunes en las mujeres y sus síntomas?

¿Cuáles son las enfermedades más comunes en los hombres y sus síntomas?

Enfermedades de la mujer	Síntomas
1.	
2.	
3.	
Enfermedades del hombre	Síntomas
1.	
2.	
3.	



Leemos con las/os participantes los siguientes textos en voz alta:

### ¿QUÉ ES UN SÍNTOMA?

Es el modo en el que una enfermedad o complicación de la salud se expresa, de manera externa o interna.

La medición de la temperatura del cuerpo puede ser útil para detectar una enfermedad. Con ella, también se puede identificar si un tratamiento está funcionando o no. La temperatura alta corresponde a una fiebre. Esto se debe a que la temperatura normal es de 37 y 37,5 grados centígrados, por lo que, si esta temperatura aumenta, la persona que la padece puede tener fiebre que es ocasionada por una enfermedad.



Identificamos con los participantes cómo ellos saben la temperatura de las personas cuando están enfermos.

Entre los instrumentos para medir la temperatura corporal están los termómetros que son utilizados generalmente según su tipo:

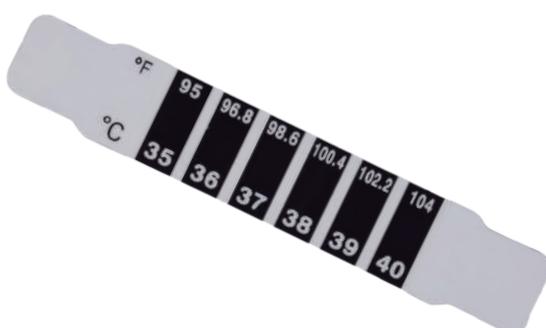


### Termómetros de mercurio

Colocar en la boca, axila o ano, se debe esperar alrededor de unos 5 minutos antes de mirar el resultado.

### Termómetro digital o electrónico

Presione un único botón que posee, este encenderá la pantalla digital, introduzca a la boca, cuando la alarma del termómetro suene es tiempo de quitar y ver la temperatura.



### Termómetro de tira plástica

Para su uso se debe pegar contra la piel, preferiblemente en la frente y fijarse en la temperatura que marca tras un minuto. Estos por lo general son usados en bebés ya que se adhiere a su frente y permite captar su temperatura sin causar incomodidad alguna.



En los lugares donde se pueda tener instrumentos para medir la temperatura o un centro de salud cercano, se coordinará para medir la temperatura a las compañeras y compañeros, el uso de instrumentos.

## ENFERMEDADES MÁS COMUNES IDENTIFICADOS EN LA POBLACIÓN BOLIVIANA



Leemos con las/os participantes los siguientes textos en voz alta:

La **inflamación de la garganta**, se caracteriza por la presencia de dolor en las anginas, esto se llama **FARINGOAMIGDALITIS**. Es una enfermedad infecciosa que se adquiere por contagio o a través del aire (al toser o estornudar).



### Síntomas:

- ✓ Dolor o irritación de garganta.
- ✓ Dolor al ingerir alimentos.
- ✓ Dolor en el oído.
- ✓ Fiebre.
- ✓ Congestión o secreción nasal.
- ✓ Estornudos.
- ✓ Ronquera.
- ✓ Tos.
- ✓ Ojos llorosos o lagrimeo.
- ✓ Fiebre baja.
- ✓ Dolor de cabeza y/o malestar corporal.
- ✓ Fatiga.

La **inflamación de la mucosa del estómago** se llama **GASTRITIS**, es causada por malos hábitos de alimentación, consumo de medicamentos que dañan la mucosa estomacal consumo excesivo de alcohol, infección con la bacteria helicobacter pylori.

### Síntomas:

- ✓ Malestar o dolor en el estómago.
- ✓ Náuseas.
- ✓ Vómitos.
- ✓ Eructos.
- ✓ Ardor.
- ✓ Presencia de sangre en el vómito o en las heces fecales.



La **HIPERTENSIÓN ARTERIAL** llamada comúnmente presión alta, es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias, las causas son hereditarias, obesidad, estrés, consumo excesivo de alcohol, consumo excesivo de sal.



### Síntomas:

- ✓ Dolores de cabeza.
- ✓ Dificultad para respirar.
- ✓ Mareo.
- ✓ Dolor de pecho y/o estomago.
- ✓ Palpitaciones del corazón.
- ✓ Sangrado de la nariz.
- ✓ Fiebre.
- ✓ Visión borrosa.

La **DIABETES** es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos, las causas son el sobrepeso, obesidad, poca actividad física, antecedentes familiares.



### Síntomas:

- ✓ Aumento de la sed y de las ganas de orinar.
- ✓ Aumento del apetito.
- ✓ Fatiga o cansancio.
- ✓ Visión borrosa.
- ✓ Entumecimiento u hormigüeo en las manos o los pies.
- ✓ Dolor de estómago, vomito o nauseas.
- ✓ Úlceras que no cicatrizan.
- ✓ Pérdida de peso sin razón aparente.

El **CÁNCER** es una de las enfermedades terminales que se ha incrementado en los últimos años y afecta a muchas familias.

El cáncer puede empezar casi en cualquier lugar del cuerpo humano, el cual está formado de trillones de células. Normalmente, las células humanas crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. Cuando las células normales envejecen o se dañan, mueren, y células nuevas las remplazan.

Sin embargo, en el cáncer, este proceso ordenado se descontrola. A medida que las células se hacen más y más anormales, las células viejas o dañadas sobreviven cuando deberían morir, y células nuevas se forman cuando no son necesarias. Estas células adicionales pueden dividirse sin interrupción y pueden formar masas que se llaman tumores.

### Casos de cáncer por departamento 2011 - 2015

Los datos dan cuenta de que esta enfermedad mortal va en aumento en el país y la mayor incidencia se registra en las regiones del eje.

	2011	2012	2013	2014	2015
La Paz	5.171	5.071	4.964	5.204	5.266
Cochabamba	3.298	3.212	3.281	3.336	3.406
Santa Cruz	4.901	4.548	4.995	5.154	5.325
Tarija	954	917	937	936	979
Chuquisaca	1.103	1.022	1.035	1.050	1.067
Oruro	896	764	911	926	913
Potosí	1.311	1.417	1.435	1.454	1.475
Beni	737	711	726	742	758
Pando	135	187	197	207	218
<b>TOTAL</b>	<b>18.506</b>	<b>17.849</b>	<b>18.481</b>	<b>19.009</b>	<b>19.437</b>

Fuente: Registro Nacional de Cáncer



Con las y los participantes identificamos los números de los datos estadísticos de enfermedades en Bolivia sobre el cáncer y realizamos ejercicios de valor posicional de unidades, decenas y centenas.

Ejemplo de identificación de números:

### **Casos de Cáncer por departamento 2011 - 2015**

Identificamos el número 2011

**2 unidades de mil, 0 centenas, 1 decena, 1 unidad hacen 2011**

Unidades de mil	Centenas	Decenas	Unidades
2	0	1	1

**Departamento de Pando en 2015 tuvo 218 casos de personas con cáncer.**

Identificamos el número 218

Centenas	Decenas	Unidades
2	1	8

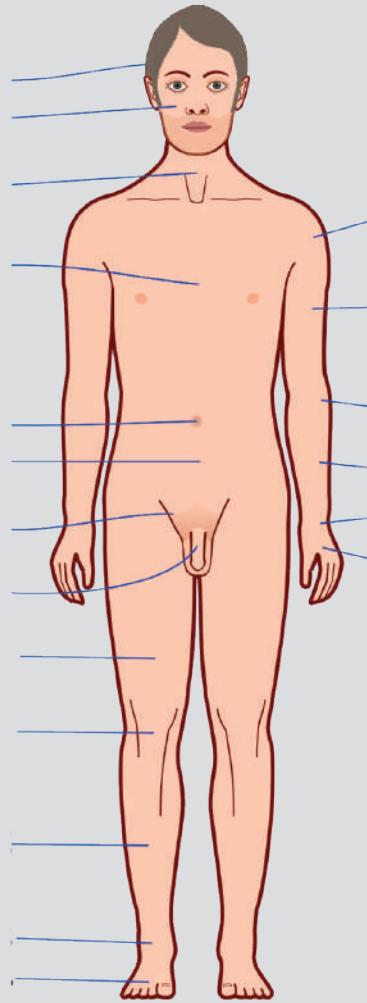
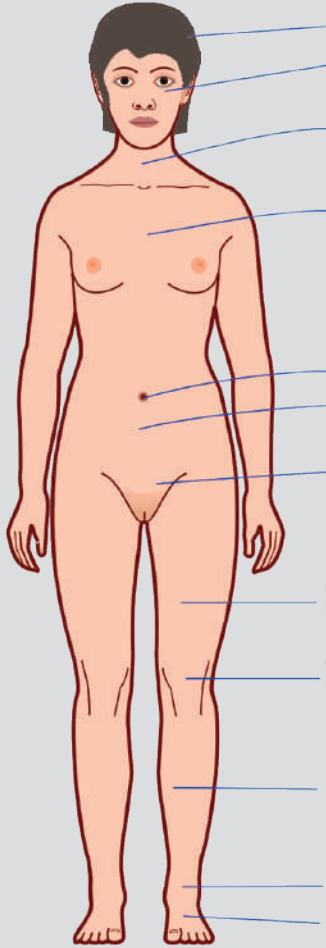
Las enfermedades son un riesgo para la salud, cuando somos adultos tenemos tendencia a enfermar por varios motivos.



Escribimos con las y los participantes un compromiso para cuidar nuestra salud.



Orientamos a las y los participantes a que realicen un dibujo del cuerpo humano y en él identifiquen y escriban dónde se manifiestan los síntomas de las enfermedades más comunes identificados en la población boliviana.



Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y CUIDADOS



Identificamos junto a las/los participantes ¿Qué hacemos para prevenir las enfermedades?



Leemos con las/os participantes los siguientes textos en voz alta:

La prevención de enfermedades es el conjunto de medidas y acciones necesarias para evitar el desarrollo de enfermedades.

### **Para prevenir enfermedades debemos:**

- ❑ Abrir las ventanas y puertas por lo menos una vez al día.
- ❑ Lavarse las manos con frecuencia:

Después de ir al baño, antes de comer o tocar alimentos, después de cambiar pañales si hubiera niños y niñas en casa, después de sonarse la nariz, estornudar o toser especialmente en las épocas de gripe y resfíos, después de cuidar a una persona enferma y después de jugar con los animales.
- ❑ Lavar las verduras y frutas frescas antes de comerlas.
- ❑ Si tuviera niños en casa limpíe y desinfecte los lugares donde se cambian los pañales, los baños y donde comen los niños, así como los muebles y los juguetes.
- ❑ Estornudar y toser lejos de otras personas: inclinando la cabeza hacia el piso, cubriendo nariz y boca con un pañuelo o su antebrazo.
- ❑ Utilizar agua corriente, jabón y toallas para el lavado de manos.
- ❑ No permita que se compartan los objetos de uso personal como el cepillo de dientes.
- ❑ Limpiar cuidadosamente cualquier mancha de sangre y/o de fluidos corporales.
- ❑ Una de las formas más adecuadas de prevenir enfermedades es con hábitos saludables de alimentación.



De la lista anterior, identificamos y escribimos cuáles son las acciones que realizamos para la prevenir enfermedades en nuestra familia.

Reflexionamos sobre los hábitos que tenemos que cambiar o mejorar para prevenir las enfermedades.

## **HIGIENE DE LOS ALIMENTOS**

Con las/los participantes respondamos ¿De qué manera manipulamos los alimentos? ¿Qué hacemos antes de consumirlos? ¿Cómo conservamos los alimentos?





Muchas enfermedades son ocasionadas por malos hábitos de alimentación. Ampliemos el análisis a partir de las siguientes orientaciones:



- ✓ **Lavar frutas, verduras y utensilios de cocina.**
- ✓ **Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.**
- ✓ **Guardar los alimentos en lugares adecuados como el refrigerador u otros espacios donde se puedan almacenar y conservar limpios y de la mejor manera.**



**Evite:**

- ✓ **Estornudar frente a los alimentos.**
- ✓ **Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación.**
- ✓ **Preparar los alimentos cuando se está enfermo.**
- ✓ **Tocar alimentos cuando se está enfermo.**



**RECUERDE:**

- ✓ **Lavar todos los utensilios antes y después de preparar los alimentos.**
- ✓ **Cocer los alimentos muy bien, mantenerlos tapados y en refrigeración si es necesario.**
- ✓ **Los animales domésticos como perros y gatos pueden contaminar los alimentos.**
- ✓ **Controlar plagas como ratas y cucarachas.**



Reflexionamos: qué prácticas no adecuadas tenemos en la higiene de alimentos.

- ☞ Elaboramos compromisos para mejorar nuestros hábitos y las escribimos como recordatorio.
- ☞ Reflexionamos sobre nuestras prácticas en el consumo de alimentos a partir de las siguientes preguntas:

¿Cuántas veces al día preparo alimentos en casa?

¿Cuántas veces se lava las manos al preparar los alimentos?

¿Cómo manipulan los alimentos las personas que venden comida en la calle?

¿En tu casa, cuántas veces botan la basura a la semana?

¿A dónde llevan la basura en tu comunidad, barrio y zona?

Plantea otras preguntas de acuerdo al contexto en el que viven las y los participantes.

### **Recomendaciones para el consumo de alimentos**

- Consumir alimentos recién preparados y de preferencia hechos en casa.
- Cuando comas en la calle, elige un lugar que cumpla con las medidas higiénicas necesarias.
- No consumas alimentos cerca de la basura.
- No es recomendable consumir alimentos recalentados.
- Consumir agua hervida.
- No compres alimentos en estado de descomposición.
- No consumas productos envasados con fecha vencida.
- Lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- Mantener los alimentos lejos de los animales.



Identificamos con las y los participantes qué acciones realizamos que estén en la anterior lista y cuáles se tendrían que realizar en nuestro hogar para la prevención de enfermedades.



Orientamos a las y los participantes a buscar información de cómo lavarse las manos adecuadamente y de las formas adecuadas de lavar los alimentos para su consumo (frutas, verduras) que pueden ser consultadas en centros médicos u otras entidades médicas.

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.



## ACTIVIDADES FISICAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Dialoguemos con las/los participantes la siguiente frase:

**PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE DEBEMOS TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN, CON BUENA HIGIENE Y ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENTE.**



Identificamos y reflexionamos: ¿Qué actividades físicas realizamos cada día para tener una vida saludable?



Con las y los participantes, leemos el siguiente texto:

### Las actividades físicas

Según la OMS, la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio físico". La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que incluyen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

El ejercicio físico es una actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de la condición física.



Reconocemos con las y los participantes ¿Qué ejercicios físicos realizamos?

Proponemos practicar las siguientes actividades físicas de forma diaria según las características de los participantes y del contexto:

- ➡ Barrer, trapear, limpiar ventanas, lavar los platos
- ➡ Ir a tiendas y lugares lejanos caminando
- ➡ No estar en una sola posición por mucho tiempo
- ➡ Usar las gradas con mayor frecuencia
- ➡ Bailar
- ➡ Caminar por la comunidad o la ciudad.
- ➡ Y otros...





Orientamos a las y los participantes a describir las actividades y ejercicios físicos que realizan en su vida cotidiana, contando cuantas veces al día las realizas.

	Cantidad de veces
Actividad física diaria	
Ejercicio físico diario	

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

## HIGIENE DEL CUERPO HUMANO



Respondemos por escrito las siguientes preguntas relacionadas a la higiene del cuerpo humano:

¿Qué hábitos de higiene practicamos?

¿Qué productos y objetos utilizamos para nuestra limpieza?



Leemos en voz alta y analizamos los siguientes textos:

Las causas para las diferentes enfermedades son: la mala alimentación, la mala higiene de los espacios donde se prepara los alimentos, la falta de actividad física, pero también se considera como causa la falta de higiene corporal.

La piel, el cabello, los dientes, las partes íntimas, las manos o los pies sin aseo, son algunas causas que provocan el desarrollo y la multiplicación de gérmenes en el cuerpo.

### La higiene corporal

La higiene es toda la serie de hábitos relacionados con el aseo y cuidado personal que ayudan a la salud y que previene posibles enfermedades en el cuerpo humano.



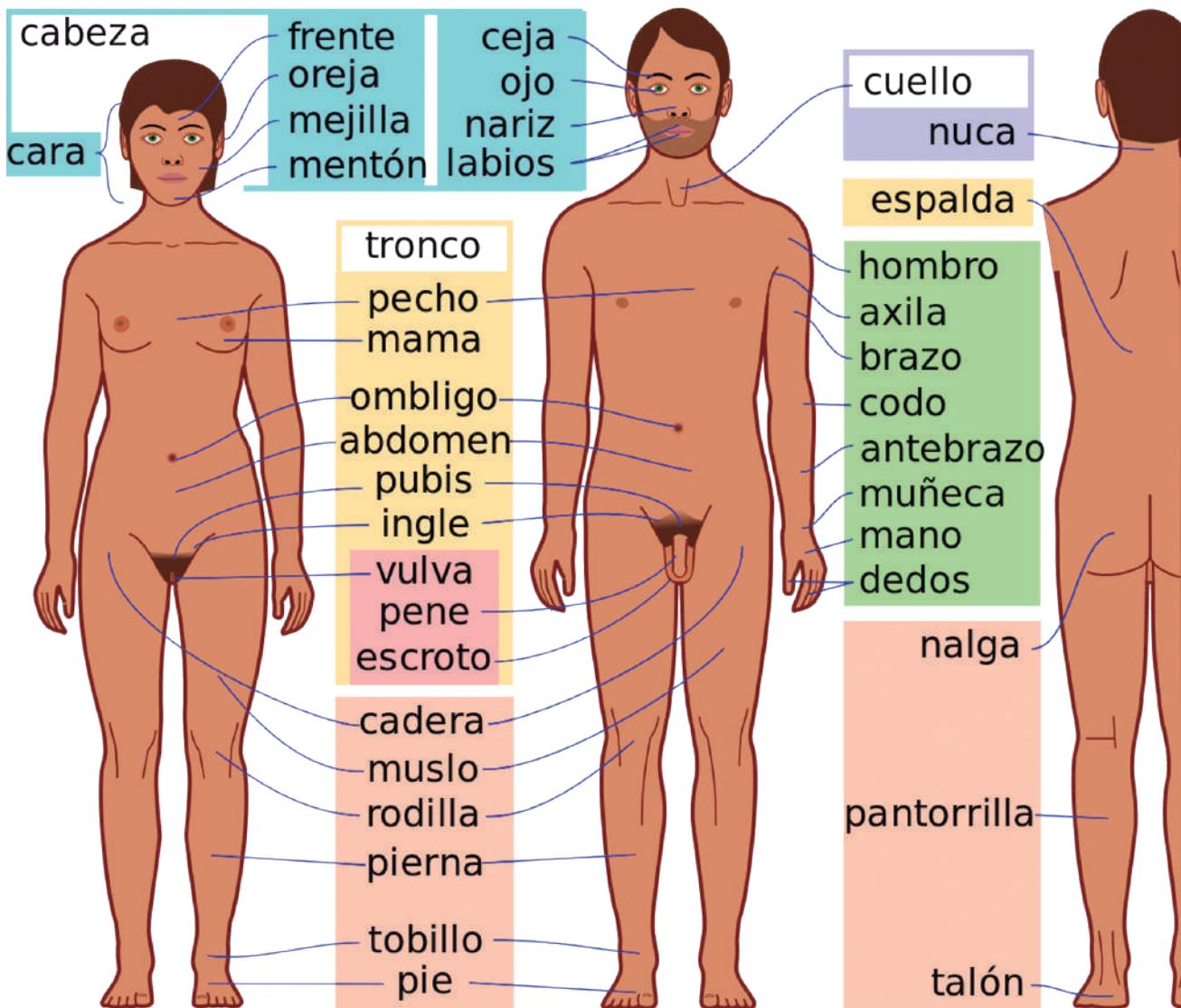
## PARTES DEL CUERPO

El cuerpo humano está formado por varias células organizadas. La mayoría de esas células están especializadas en diferentes funciones, formando diferentes tejidos, órganos y sistemas.

El cuerpo humano está compuesto por 4 partes: la cabeza (donde está ubicado el cerebro), el tronco (estructura que soporta y conecta a todo el cuerpo), y las extremidades superiores (brazos) e inferiores (piernas).



Identificamos las partes del cuerpo y escribimos en el idioma materno de la región.



Con las y los participantes leemos y analizamos las siguientes recomendaciones para el cuidado integral del cuerpo humano.



### Cuidar nuestra dieta o nutrición:

Escoger una alimentación equilibrada, lo más variada posible y que se acomode al clima, a la constitución física y a nuestras necesidades nutricionales según las actividades que hacemos.



### El cuidado del cuerpo relacionado con la actividad física:

Estirar y ejercitarse nuestros músculos reduce el riesgo de padecer enfermedades, ayuda a controlar la grasa corporal y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatigarnos mucho.



### Descansar lo necesario:

Dormir las horas adecuadas es básico si queremos sentirnos recargados de energía al despertar por la mañana.



### Higiene del cuerpo:

Los baños frecuentes con agua y jabón (prestando especial atención a ciertas zonas: axilas, ingle, alrededor del ano, zona genital, pies y manos) nos ayudan a prevenir enfermedades.



Con los participantes respondemos ¿Qué partes del cuerpo requieren de una higiene más frecuente y por qué?



Orientamos a las y los participantes a buscar información sobre cómo cepillarse los dientes, cómo podemos prevenir enfermedades con la limpieza.

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

## **SUGERENCIA DE ACTIVIDAD FINAL DE LA UNIDAD TEMÁTICA 2:**

Elaboramos e implementamos un plan con actividades de prevención de enfermedades, a desarrollarse en las sesiones presenciales y en sus hogares, que considere:

- La higiene corporal,
- La higiene de los alimentos,
- Limpieza e higiene del hogar,
- Actividades físicas y recreativas.

Identificando los insumos y productos locales que necesita, sus cantidades y peso.

# Unidad temática 3: Tratamiento de enfermedades



Dialogamos a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué plantas medicinales conocemos?

¿Cómo las usamos para curar las enfermedades?

¿A quién acudes para curar las enfermedades?



Leemos en voz alta y analizamos el siguiente texto:

Antes de que existiera la medicina moderna y los medicamentos, las civilizaciones antiguas sabían cómo tratar males comunes, e incluso, hasta enfermedades mortales.

Nuestros antepasados y abuelos trataban enfermedades con remedios hechos a base de plantas medicinales, este conocimiento de la medicina que se denomina herbolaria y pasó de generación en generación; comúnmente, la mujer conocía bien el uso de las hierbas curativas y servía como médico familiar, no sólo para tratar las enfermedades, sino también para preparar tónicos y otros remedios.



Reflexionamos a partir de la siguiente pregunta:

¿Cómo hemos curado las enfermedades que hemos tenido a lo largo de nuestra vida?

¿Con qué productos?



Leemos en voz alta y analizamos el siguiente texto:

## ¿Qué es el tratamiento?

Es un conjunto de acciones que se utiliza para aliviar o curar una enfermedad y tal como lo mencionaron los participantes existen diferentes formas de tratarlas. Una de ellas es la que realizamos con el uso de plantas medicinales.

## PLANTAS MEDICINALES



Escribimos ¿Cómo usamos las plantas medicinales para curar las enfermedades?



Las plantas medicinales tienen distintos usos, incluso una misma planta puede tomarse o aplicarse para diversas enfermedades.

### ¿Qué es una planta medicinal?

Son las plantas cuyas partes o extractos se utilizan como remedios para el tratamiento de alguna enfermedad que padece una persona o un animal.

Con la respuesta de las/os participantes orientamos hacia la clasificación de las plantas medicinales de acuerdo a su uso.

Las plantas medicinales tienen distintos efectos:

PROPIEDADES CURATIVAS	PLANTAS MEDICINALES CONOCIDAS
<b>Plantas tónicas:</b> son las que ayudan a reponer fuerza y refrescar el cuerpo y mente a través de tónicos.	¿Qué plantas tónicas conocemos?
<b>Plantas diuréticas:</b> son las que al ser ingeridas provocan la eliminación de agua y sodio en el organismo a través de la orina.	¿Qué plantas que son diuréticas usamos?
<b>Plantas diaforéticas:</b> son plantas que al usarlas hacen producir mucho sudor.	¿Qué plantas conocemos que son diaforéticas donde vivimos?
<b>Plantas laxantes:</b> son plantas utilizadas para promover el movimiento intestinal como remedio al estreñimiento.	¿Qué plantas laxantes conoces?
<b>Plantas para problemas del sistema nervioso:</b> son las que ayudan a calmar, excitar o relajar problemas del sistema nervioso.	¿Qué plantas son consideradas para tratar problemas del sistema nervioso?
¿Qué otras propiedades y plantas conoces?	



Se sugiere que con los participantes utilizando recursos didácticos se elabore el siguiente cuadro:

Plantas medicinales	¿Para qué enfermedades se utiliza?
Apio	
Eucalipto	
Limón	
Laurel	
Llantén	
Hojas de Naranja	
Anís	
Romero	
Sábila	
Manzanilla	
Hoja de coca	
Otras...	



Con la ayuda de un sabio o sabia de la comunidad elaboramos algunas recetas, preparados y tratamientos:

## TRATAMIENTOS ESPIRITUALES



Identificamos y escribimos ¿Qué enfermedades o males espirituales conocemos?



Leemos en voz alta y analizamos el siguiente texto:

Los tratamientos espirituales son un conjunto de acciones que se utilizan para aliviar o curar una enfermedad a la que se le atribuye no solo causas físicas, si no también espirituales y que son curadas por un especialista espiritual o curandero. Entre nuestras Naciones y Pueblos es conocido como yatiri, ipaye, yanacona, curandero y otros de acuerdo al contexto.



Identificamos qué tratamientos se hacen en la región para curar las enfermedades:

Enfermedades	Características	Síntomas	Tratamiento
Mal del susto Mancharisqa (asustado), ánimo qarkusqa (pérdida del ánimo).			
Mal viento o parálisis facial			
Otras enfermedades			



## TRATAMIENTOS DE ENFERMEDADES CON MEDICAMENTOS



Identificamos y escribimos ¿Cuáles son los medicamentos que utilizas para curar las enfermedades más comunes?

ENFERMEDAD	MEDICAMENTOS
Resfríos	
Dolor de cabeza	
Conjuntivitis	
Infección estomacal	
Otras...	

Investigamos y reflexionamos sobre los efectos colaterales que provocan estos medicamentos.



Leemos en voz alta y analizamos el siguiente texto:

Las enfermedades más comunes que se presentan en nuestro diario vivir como el dolor de garganta, dolor de oído, infección de las vías urinarias, resfío común, infección estomacal, entre otras, son tratadas de acuerdo a nuestros conocimientos y experiencia familiar; si la enfermedad persistiera se procede al tratamiento de la enfermedad acudiendo al médico y con medicamentos para tratar las dolencias de los enfermos.

Con los participantes reflexionamos sobre los medicamentos genéricos y los patentados:

### **Medicamentos Genéricos:**

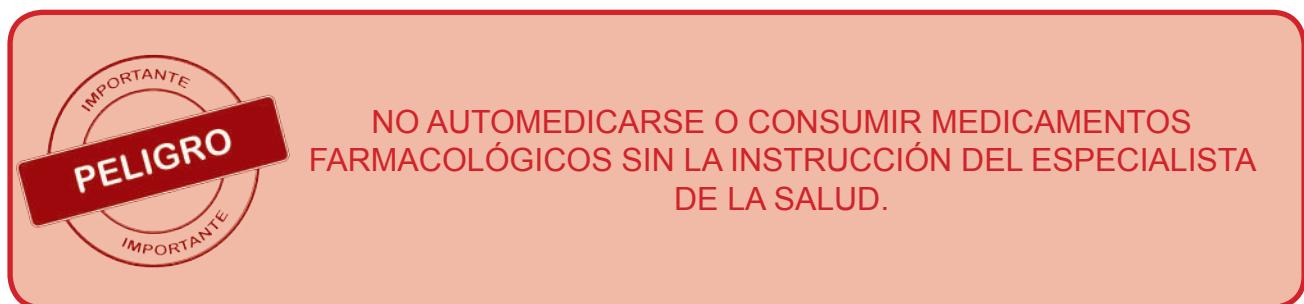
Un medicamento genérico es aquel que se vende con el nombre del químico o principio activo que tiene. Puede reconocerse porque en el envase del medicamento, en lugar de un nombre comercial, figura el nombre de la sustancia de la que está hecho.

Por ejemplo: **Paracetamol**

### **Medicamentos Patentados:**

Los medicamentos de patente son aquellos que surgen de una investigación profunda que realiza un laboratorio con la intención de sanar un padecimiento específico, por este descubrimiento se le otorga los derechos exclusivos, los cuales tienen un determinado período de duración, es decir, el inventor tiene la exclusividad de producción por un tiempo.

Por ejemplo: **Omeprazole.**



**Reflexionemos ¿qué medicamentos hemos consumido sin orientación del profesional en salud? ¿Cuáles fueron las consecuencias o efectos de esos medicamentos?**



Con las y los participantes escribamos pequeños consejos sobre los siguientes temas:

1. Basura
2. Contagio
3. Lavado de las manos
4. Enfermedad
5. Los animales domésticos
6. Los alimentos descompuestos
7. Agua
8. Preparar alimentos
9. Actividades físicas
10. Limpieza del hogar
11. Caminar



Se sugiere visitar el establecimiento de salud más cercano y profundizar sobre los tratamientos de las enfermedades más comunes en la comunidad.

Completamos el siguiente cuadro:

Enfermedad	Causa	Síntomas	Tratamiento

Recordemos que las actividades de autoformación deben ser retomadas y valoradas por la profundización de conocimientos que realizaron las y los participantes.

### SUGERENCIA DE ACTIVIDADES FINALES DE LA UNIDAD TEMÁTICA 3:

Realizar la preparación de un pequeño botiquín del grupo o de los participantes con los remedios o medicamentos básicos.

Conseguir la descripción de los medicamentos y analizar: Composición, indicaciones de uso y sus contraindicaciones, dosificación recomendada y sus efectos secundarios.

### PRODUCTO FINAL DEL MÓDULO

Orientar la elaboración y la implementación de un “Plan familiar” que establezca acciones para una alimentación equilibrada y saludable, el cuidado y prevención de enfermedades, aplicando las habilidades, criterios y conocimientos desarrollados en el módulo integrado fundamental 1.

Considerando los siguientes aspectos:

- ✍ Limpieza del hogar y hábitos de higiene.
- ✍ Clasificación y depósito de la basura.
- ✍ Conservación de alimentos para el consumo de la familia.
- ✍ Programar actividades físicas y recreativas.
- ✍ Reorganización de los espacios del hogar.
- ✍ Otros.

# AUTOEVALUACIÓN

Para desarrollar la autoevaluación se sugiere que la maestra/o – facilitador/a oriente al participante a hacer una reflexión considerando los siguientes criterios y complementando con otros que sean necesarios:

Indicadores de evaluación	Escala de valoración
<b>Ser</b>	<b>1 al 10</b>
Soy responsable en el cuidado de mi cuerpo.	
Soy responsable con mi alimentación.	
Manifiesto respeto hacia las compañeras y compañeros.	
Soy responsable con el tratamiento y prevención de enfermedades.	
Demuestro interés y motivación por aprender sobre los cuidados del cuerpo con la alimentación, tratamiento y prevención de enfermedades.	
<b>Saber</b>	<b>1 al 5</b>
Reconozco las propiedades nutritivas de los alimentos.	
Conozco las diferentes formas de prevención y tratamientos de las enfermedades.	
Relaciono los conocimientos y experiencias personales con la salud en la familia.	
Reconozco los Números naturales, Valor posicional, Unidades de peso de los alimentos.	
Escribo las palabras y hago reconocimiento silábico.	
Clasifico a los seres vivos y reconozco las partes del cuerpo.	
Identifico las expresiones culturales de mi región: la comida.	
<b>Hacer</b>	<b>1 al 5</b>
Desarrollo las actividades del módulo.	
Contribuyo al desarrollo de la clase.	
Realizo acciones destinadas a la salud de mi familia.	
Participo de forma activa en las responsabilidades grupales e individuales en el desarrollo del módulo.	
Realizo las actividades del módulo referidas a las áreas de saberes y conocimientos.	
Demuestro creatividad en la elaboración del producto final.	
<b>Decidir</b>	<b>1 al 10</b>
Asumo una posición crítica y reflexiono las diferentes orientaciones referidas al consumo de alimentos.	
Predispongo a mi familia y comunidad a mejorar la prevención y tratamiento de enfermedades.	
Mejoro mis hábitos alimenticios.	
Influyo en la familia para orientar mejores prácticas de la salud.	

# BIBLIOGRAFÍA

- 📖 Ministerio de Educación, (2009), Lengua Castellana, Ciencias Naturales BLOQUE I PARTE I, YO, SI PUEDO SEGUIR, Post-alfabetización, Cuba.
- 📖 Ministerio de Educación, (2009) Matemática BLOQUE I PARTE I, YO, SI PUEDO SEGUIR, Post-alfabetización, Cuba.
- 📖 Espinosa, D. y Zapata, E. (2013). Coquito 1, Cochabamba, Bolivia, Nacional S.R.L.
- 📖 El Pauro Ediciones S.R.L. (2013). Saberes 1, Santa Cruz de la Sierra, Bolivia, El Pauro.
- 📖 Secretaría de Educación Pública, Instituto Nacional para la Educación de Adultos. (2011). La palabra, México.
- 📖 Secretaría de Educación Pública, Instituto Nacional para la Educación de Adultos. (2011). Cuaderno de ejercicios, México.
- 📖 Secretaría de Educación Pública, Instituto Nacional para la Educación de Adultos. (2011). Cuaderno de matemáticas, México.
- 📖 Secretaría de Educación Pública, Instituto Nacional para la Educación de Adultos. (2011). Matemáticas para empezar, México.
- 📖 Dufflocq, A. G. (1953) Silabario Hispanoamericano, Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/218392/Silabario-Hispanoamericano>
- 📖 Hernández, M. y Satres, A. (1999). Tratado de Nutrición. Ediciones Díaz de Santos (Tabla modificada).
- 📖 Dufflocq, A. G. (1953) Silabario Hispanoamericano, Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/218392/Silabario-Hispanoamericano>, Visitado el 30 de octubre de 2017
- 📖 Alyssa C. ¿Cuáles son las funciones de las proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales?, Recuperado de: [https://muyfitness.com/cuales-son-funciones-info\\_17045/](https://muyfitness.com/cuales-son-funciones-info_17045/), Visitado el 5 de enero 2018
- 📖 Arameda M. (2015), Recuperado de: <http://www.edualimentaria.com/los-alimentos>, Visitado el 5 de enero de 2018
- 📖 Recuperado de: [https://muyfitness.com/cuales-son-funciones-info\\_17045/](https://muyfitness.com/cuales-son-funciones-info_17045/), Visitado el 5 de enero 2018
- 📖 Alva. D. (2012) Estilos de vida saludable, ejercicios para activar tu salud, Recuperado de: <https://www.vivesanamente.com/estilo-de-vida-saludable-ejercicio-para-activar-tu-salud/> Visitado el 5 de enero 2018.
- 📖 Higiene en alimentos: una práctica cotidiana, Recuperado de: <http://www.cofepris.gob.mx/Paginas/Temas%20Interes/Tips%20Sanitarios/HigieneEnAlimentos.aspx>, Visitado el 5 de enero 2018

- Ramírez, Álvarez D. A. El método para enseñar a leer y escribir a un adulto (2012) Recuperado de: <https://www.mindmeister.com/es/231114567/m-todo-para-ense-ar-a-leer-y-escribir-a-un-adulto>, Visitado el 5 de enero 2018 generación de palabras
- Tratamiento de las enfermedades psicomáticas en la cultura andina, Recuperado de: <http://www.wanamey.org/antropologia/tratamientos-enfermedades-cultura-andina.htm> Visitado el 17 de enero 2018
- Recuperado de: [http://legacy.spitzer.caltech.edu/espanol/edu/thermal/measure\\_sp\\_06sep01.html](http://legacy.spitzer.caltech.edu/espanol/edu/thermal/measure_sp_06sep01.html), Visitado el 18 de enero 2018
- Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/treatments/Paginas/10-common-childhood-illnesses-and-their-treatments.aspx>, Visitado el 19 de enero de 2018
- <https://www.nutricionybienestar.life/nutrete/sabes-cual-es-la-diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion/>
- <http://www.who.int/es>
- <https://kidshealth.org/es/parents/germs-esp.html>
- UNICEF/OMS [www.espadoldettol.com.ar](http://www.espadoldettol.com.ar)
- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- <http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/EnfermedadesClasificacion.htm>
- <http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vitaminas-y-suplementos/vitaminas-y-minerales>.
- <https://www.minsalud.gob.bo/component/jdownloads/send/12-leyes/160-ley-no-475>
- <http://procosi.org.bo/procosi/concepto-de-salud-integral/>





SERIE:  
MATERIAL EDUCATIVO  
PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA DE  
PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS

