Cuadernillo de actividades

Ciclo 2026-2027

4°

Nombre del alumno(a):_____

Escuela:_____





Material gratuito

Profa. Kempis



Semana 10 y 11: del 2 al 13 de noviembre

Anexo 1: Recursos literarios de las leyendas

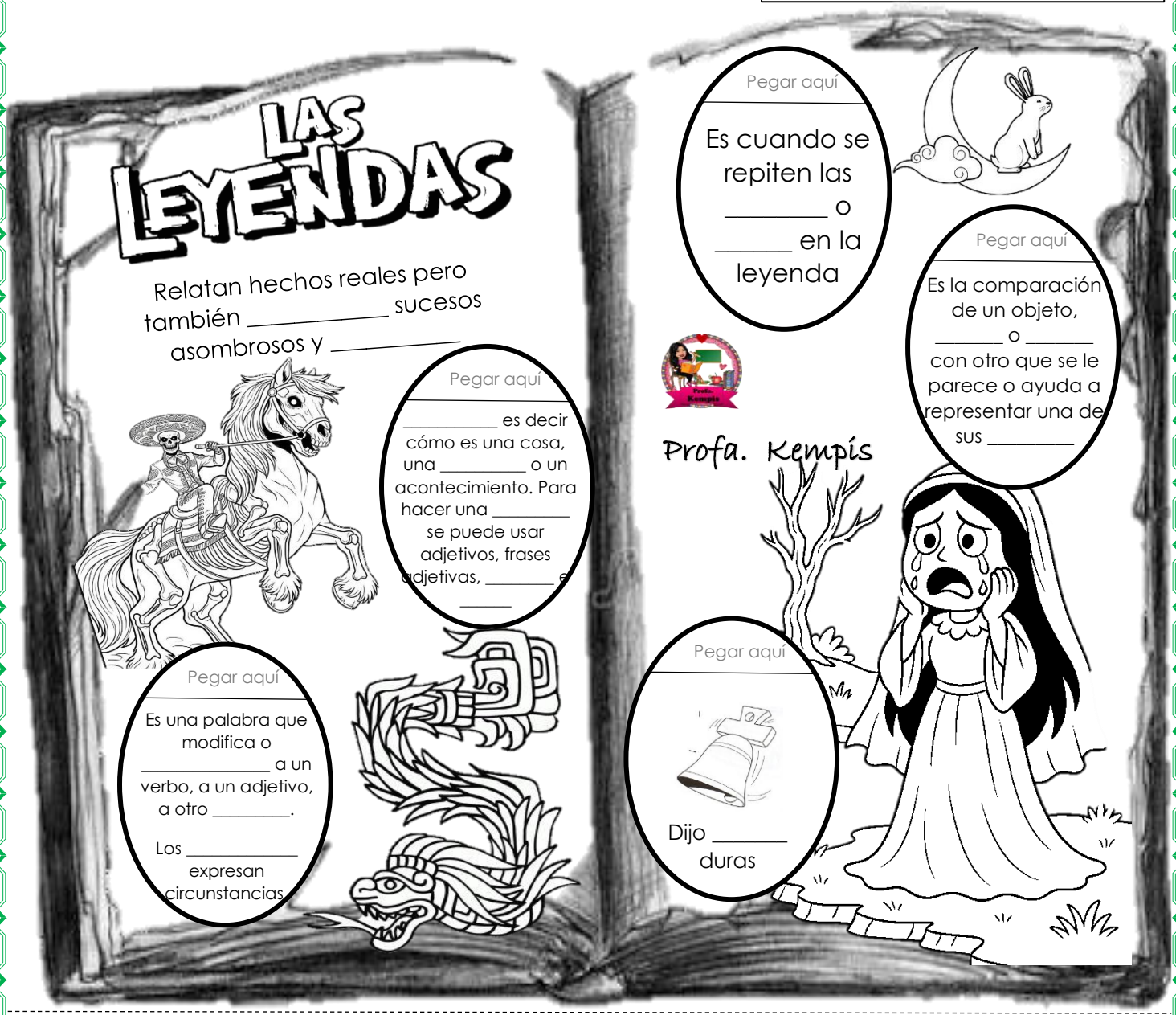
Observa el siguiente video, completa con la información faltante y pega donde corresponda:

https://www.youtube.com/watch?v=VG-I2GzzN5E&t=2s

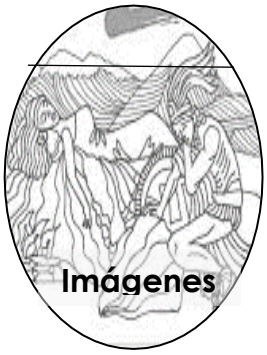
¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis Recursos literarios de las leyendas




Símil


Imágenes


La descripción


Reiteración


Adverbio

Anexo 2: Elementos reales y ficticios

Lee los elementos naturales y ficticios de diferentes mitos y leyendas, después clasifícalos donde corresponda:

Elementos reales

Elementos ficticios



Profa. Kempis

En la noche aparecieron los nahuales en el campo

La sangre de Hidra de Lerna era un veneno mortal

Una montura espectral recorre caminos oscuros a gran velocidad

Los dos volcanes de México: el Popocatépetl y el Iztaccíhuatl

Con el rayo del Sol, la flor se convirtió en colibrí

Era la joven más bella de la tribu

Era un camino antiguo y solitario, rodeado de árboles con un callejón angosto

El contenido de la caja de Pandora contenía la vejez, la fatiga y la locura

Anexo 3: Los mitos

Observa el siguiente video, completa con la información faltante y pega donde corresponda:

https://www.youtube.com/watch?v=1YeGyHUUj80&t=188s

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis Los mitos

¿Para qué surgieron los mitos?



Para que los pueblos puedan dar una _____ a cuestiones que les resultaban _____

Profa. Kempis

Suelen ser sobrenaturales, como _____ o _____.

*Dioses

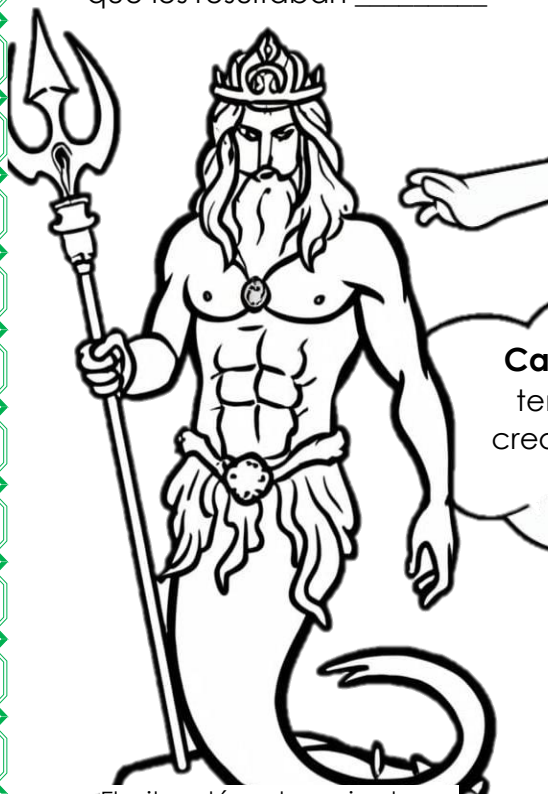
*_____

*Héroes

*Personajes _____

Personajes de los mitos







Características: Trata sobre temas _____ como la creación y el _____ de las cosas

El mito está protagonizado por _____ o criaturas sobrenaturales y la leyenda suele estar protagonizada por hombres _____



Prometeo y el fuego

Era un titán amigo de los _____.

Zeus había decretado que el fuego debía permanecer en el _____

Anexo 4: ¿Cómo hacer una obra de teatro con un cuento, fábula o leyenda?

Observa el siguiente video, completa y pega los rectángulos en el orden correcto según los pasos para hacer una obra de teatro: https://www.youtube.com/watch?v=BRQxMwiyUu0&t=132s

¿Cómo buscarlo en YouTube?



profa kempis ¿cómo hacer una obra de teatro con un cuento?



Elige el género literario que _____

Puede ser: un cuento, una _____ o una fábula



Pegar aquí

Reparto de la obra

Repartir los _____ a los actores o actrices. Repartir las _____.



Pegar aquí

Elige el texto que desees _____ en obra de teatro

Elige el cuento, leyenda o fábula que te guste y desees _____ en una obra de teatro

Pegar aquí

Revisión y corrección del guion teatral

Debes revisar que el guion teatral este correcto, que tenga todos los _____, que sea entendible y que no hayas _____ nada.

Pegar aquí

Comencemos a _____ el guión teatral

Comienza a leer el libro desde el principio. Lee el primer párrafo y piensa ¿cuáles podrían ser los _____?

Pegar aquí

Elección de vestuarios y _____

Ahora que ya hiciste un _____ con el guion teatral, vamos a elegir las _____ y los vestuarios que creas que se ocuparán

Pegar aquí

Elige los personajes

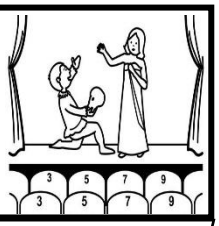
Lee el cuento, leyenda o _____ y ve anotando los personajes que aparecen en _____.



Pegar aquí

Ensayo de la obra de _____

Debes ensayar la obra de teatro para _____ que los diálogos estén _____.



Pegar aquí

Presentación de la obra de _____

Por último, presentar la _____ de teatro ante el _____



Anexo 5: La obra de teatro: La flor de Cempasúchil

Recorta y pega en tu libreta para formar el guion teatral de la Leyenda de la flor de Cempasúchil:

Acto Único

Profa. Kempis

(El escenario está iluminado con una luz cálida. Al centro, un telón o fondo que simula el campo y una montaña lejana. Entra el Narrador con paso tranquilo).

Narrador:
Hace muchos, muchos años, en la época prehispánica, vivían dos niños que crecieron juntos entre risas y flores: Xóchitl y Huitzilin. Con el tiempo, esa hermosa amistad se convirtió en un amor tan puro y fuerte que desafiaba cualquier límite. Todas las tardes, subían a la gran montaña para llevar ofrendas de flores a **Tonatiuh**, el Dios del Sol.

(Entran Xóchitl y Huitzilin tomados de la mano, sonrientes. Caminan simulando subir una colina).

Xóchitl:
Por favor, vuelve a mí, Huitzilin. Te esperaré en la cima de nuestra montaña.

Huitzilin:
Volveré, mi amor. Cuídame con tus pensamientos.

(Huitzilin simula marchar a la guerra. Pasa un momento de silencio dramático).

Narrador:
Los días pasaron y la noticia llegó como un golpe de invierno: Huitzilin había caído en combate. El corazón de Xóchitl se achicó de dolor. Deshecha en llanto, subió por última vez a la montaña para suplicarle al Dios del Sol.

(Xóchitl cae de rodillas al centro del escenario, mirando al cielo con los brazos abiertos).

Xóchitl:
(Mirando hacia arriba con devoción)
Mira Huitzilin, qué hermoso brilla hoy Tonatiuh. Siento que nuestro amor está protegido por su luz.

Huitzilin:
(Apretando su mano)
Y así será siempre, Xóchitl. Te juro que mi amor por ti nunca terminará, ni siquiera más allá de esta vida.

Xóchitl:
(Con voz quebrada)
¡Gran Tonatiuh! Te ruego con el alma... Arráncame de este dolor. Únme con Huitzilin, déjanos estar juntos otra vez, aunque sea en la eternidad.

(Se ilumina con un haz de luz dorada intensa que cae sobre Xóchitl. Suena una música suave y mística).

Tonatiuh:
(Voz profunda que resuena en el recinto)
Tu amor es sincero y ha conmovido mi corazón, Xóchitl. No puedo devolver el tiempo, pero puedo transformar tu cuerpo para que permanezcas unida a tu amado.

(Un destello de luz cubre a Xóchitl; ella baja lentamente los brazos y se queda de pie, inmóvil y erguida, simulando ser el tallo y botón de una flor).

- **Duración aproximada:** 5 a 7 minutos.
- **Personajes:**
  - **Narrador** (voz guía de la historia).
  - **Xóchitl** (joven azteca amorosa y fiel).
  - **Huitzilin** (joven azteca, valiente guerrero).
  - **Tonatiuh** (Dios del Sol, imponente y benevolente).

Narrador:
Con un rayo dorado, Tonatiuh convirtió a la joven en una hermosa flor de colores encendidos, tan amarilla y brillante como el propio sol. El botón permaneció cerrado por un tiempo... esperando.

(Entra en escena un actor o un títere que representa a un pequeño colibrí, revoloteando alrededor de Xóchitl).

Narrador:
Un día, un colibrí de plumas esmeralda y rápidas alas se acercó atraído por el aroma de la flor. Era el espíritu de Huitzilin, quien había adoptado la forma de esta pequeña ave para reencontrarse con ella.

(El colibrí se posa sobre la "flor" [Xóchitl]).

Xóchitl y Huitzilin (a coro):
¡Oh, gran Tonatiuh, bendice nuestro amor para que sea eterno!

(Se apaga un poco la luz cálida y entra una luz roja o fría. Se escucha un sonido de tambores lejanos).

Narrador:
Pero la paz no duró para siempre. La guerra llegó a las tierras mexicas y Huitzilin fue llamado a la batalla para defender a su pueblo.

(Huitzilin se separa de Xóchitl con gesto solemne; se coloca un penacho o chal de guerrero. Xóchitl lo mira con lágrimas en los ojos).

Narrador:
En cuanto el colibrí tocó sus pétalos, la flor se abrió por completo, mostrando sus veinte pétalos de fuego y sol.



Xóchitl (en voz en off o susurro colectivo):
(Sonriendo dulcemente)
Huitzilin... has vuelto.

Huitzilin (colibrí / voz en off):
Para no separarnos jamás.

Narrador:
Cuenta la tradición que desde ese día, mientras existan el cempasúchil y los colibríes en los campos, el amor de Xóchitl y Huitzilin seguirá vivo. Y cada Día de Muertos, su aroma dorado guía a las almas de regreso a casa.

(Todos los personajes se toman de las manos o se inclinan al frente mientras cae el telón / termina la escena).

Anexo 6: Obra de teatro

Observa el siguiente video y contesta:

https://www.youtube.com/watch?v=QEolQR7D55s&t=419s

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis obra de teatro

Pega aquí

Es un género literario cuyo texto está constituido normalmente por _____ entre personajes y con un cierto orden

Pega aquí

1.- Actores y actrices

profa kempis obras de teatro

4.- El maquillaje
5.- La _____
6.- El sonido
7.- El director o directora
8.- La _____
9.- La audiencia
10.- Los objetos
11.- La coreografía
12.- El narrador

Pega aquí

1.- Nombre de la obra
2.- _____
3.- Acto
4.- Escenas
5.- Diálogo o _____
6.- Acotaciones

Pega aquí

Señalan las puestas en escena de los _____ (entradas o salidas de los personajes, el escenario), también señalan las _____

Pega aquí

Es el elemento principal en las obras de teatro, el desarrollo de los guiones _____ consiste en la _____ entre dos o más personas

Elementos del teatro

Una obra teatral

Diálogo o parlamento

Elementos del guión teatral

Las acotaciones

Anexo 7: La magia del actor y del teatro

Lee el texto de la página 38 a la 42 del libro de Múltiples Lenguajes y resuelve el siguiente crucigrama:



Profa. Kempis

Horizontales

1. ¿Qué puede evitar la concentración de un actor?
7. Incluye la caracterización del rostro y el cuerpo
8. Además de la música y los efectos sonoros, ¿qué acompaña a los actores en la puesta en escena?
9. ¿quién debe continuar con la escena siguiente para que el público conozca bien el resto de la historia?
10. ¿Quién dijo que para ser un buen actor era necesario lograr la concentración, usar las propias experiencias, relajarse, recordar las sensaciones y afectos?

Verticales

2. Es la reproducción del lugar donde la historia transcurre
3. Es el encargado de crear ambientes con luces de varias tonalidades
4. ¿Dónde surgieron los mejores actores?
5. Es el encargado del vestuario
6. ¿Qué construye el actor al entrenar el cuerpo, modular la voz y manejar sus sentimientos?

Anexo 8: El aparato digestivo

¿Cómo buscarlo en YouTube?

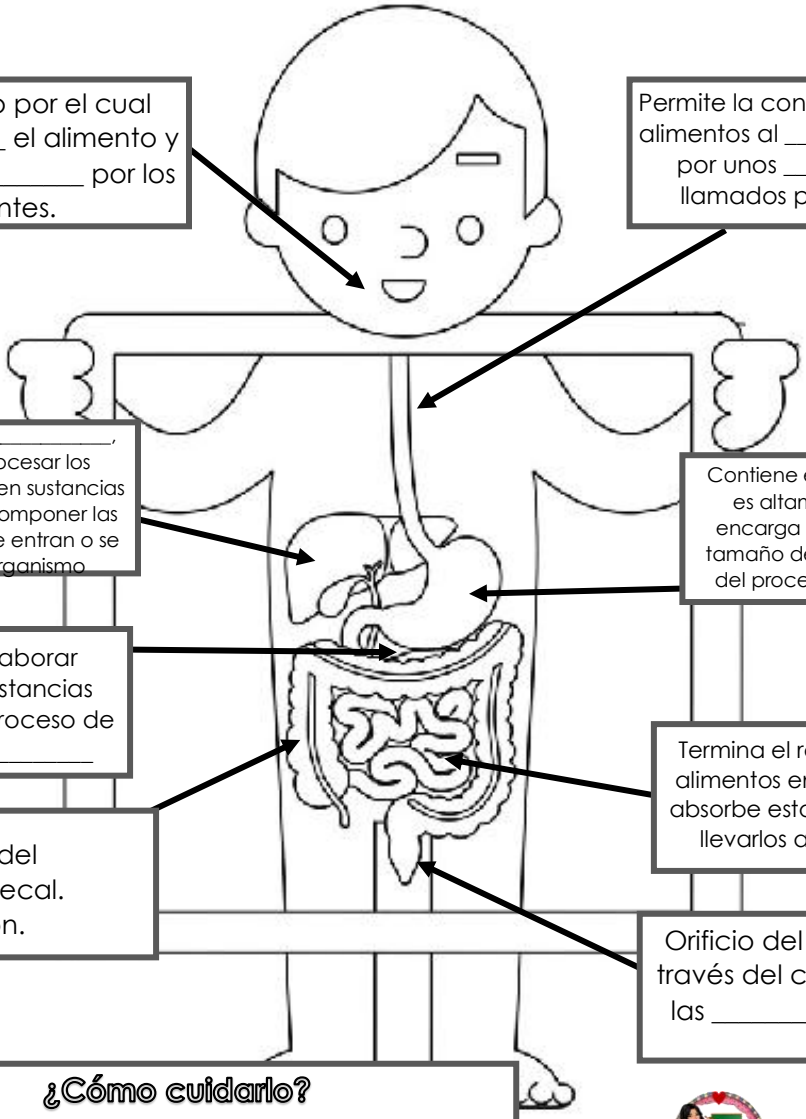


Profa Kempis Aparato digestivo

Observa el siguiente video y completa con la información necesaria. Después recorta y pega donde corresponda:
https://www.youtube.com/watch?v=G40k7dApUbU

APARATO DIGESTIVO

Conjunto de órganos encargados del proceso de la _____. Los alimentos para ser procesados por el organismo deben ser descompuestos en _____ más pequeños llamados _____.



Es el orificio por el cual _____ el alimento y es _____ por los dientes.

Permite la conducción de los alimentos al _____ por unos _____ llamados peristálticos.

Almacenar vitaminas, _____, hierro y azúcares, procesar los alimentos y convertirlos en sustancias y _____ y descomponer las sustancias químicas que entran o se producen nuestro organismo

Contiene el jugo _____ el cual es altamente _____ y se encarga de modificar la forma y el tamaño de los alimentos como parte del proceso de _____

Se encarga de elaborar _____ y sustancias necesarias para el proceso de digestión y _____

Termina el rompimiento de los alimentos en _____ y absorbe estos nutrimentos para llevarlos a todo el cuerpo.

Formación del _____ fecal. Defecación.

Orificio del _____ a través del cual se expulsan las _____ del cuerpo.

¿Cómo cuidarlo?

- Dieta _____
- Beber _____ agua
- Practicar algún _____ o hacer _____

Profa. Kempis

ESTÓMAGO	BOCA	ESÓFAGO	PÁNCREAS
ANO	HÍGADO	INTESTINO DELGADO	INTESTINO GRUESO

Anexo 9: El aparato digestivo

Recorta y pega las funciones con la parte del aparato digestivo que realiza dicha función:



BOCA

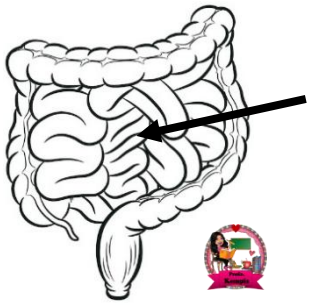


ESÓFAGO

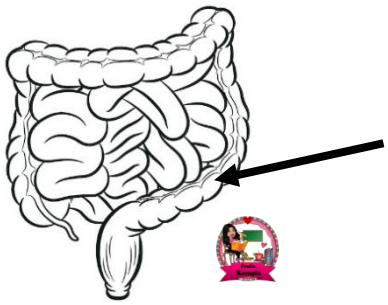


ESTÓMAGO

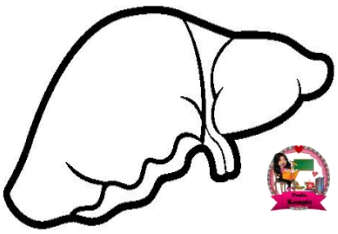
Profa. Kempis



INTESTINO DELGADO



INTESTINO GRUESO



HÍGADO

Tritura los alimentos con los dientes y los mezcla con la saliva para iniciar la digestión.	Conecta la boca con el estómago y transporta el bolo alimenticio mediante movimientos musculares.	Absorbe el agua restante de los desechos y los compacta para formar las heces.
Absorbe la mayor parte de los nutrientes y el agua que el cuerpo necesita.	Almacena y procesa los alimentos mediante jugos ácidos para convertirlos en una mezcla líquida.	Produce bilis, una sustancia que ayuda a digerir y descomponer las grasas.

Anexo 10: ingestión, digestión, absorción y excreción

¿Cómo buscarlo en YouTube?

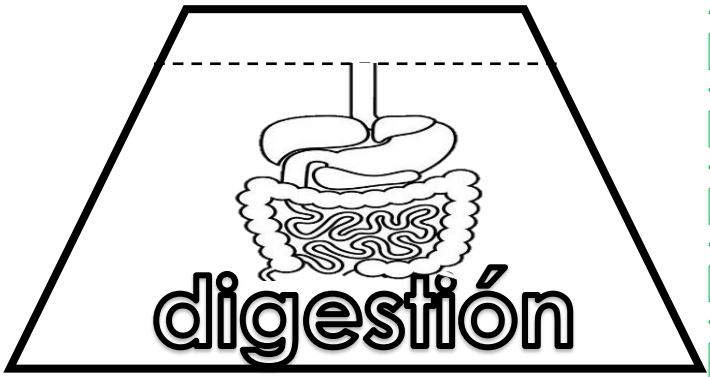
Profa Kempis etapas del proceso digestivo

Observa el siguiente video, completa con la información de los trapecios de la siguiente página, recorta los trapecios y pega arriba el nombre de la etapa de digestión a la que corresponde la información.



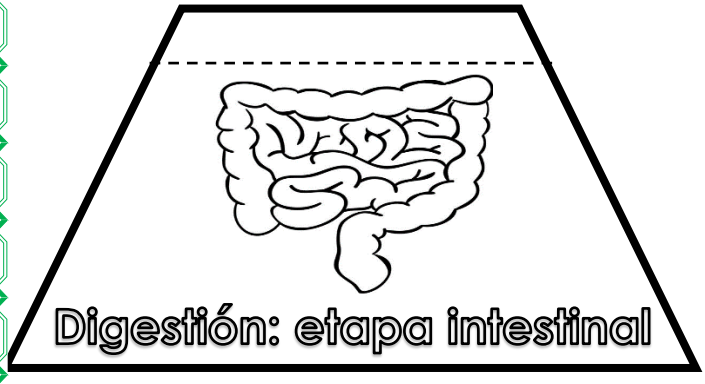
https://www.youtube.com/watch?v=1Bn9635zRtU

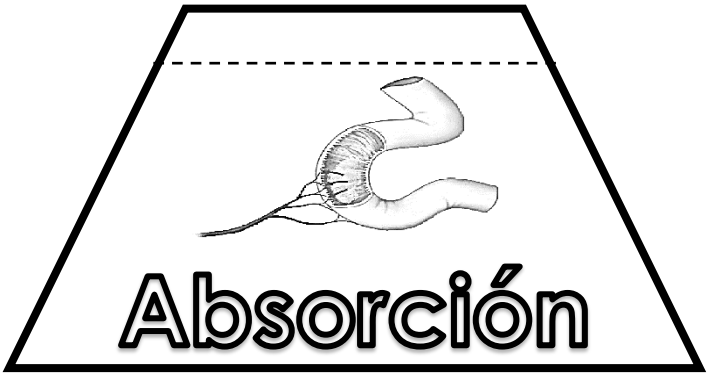


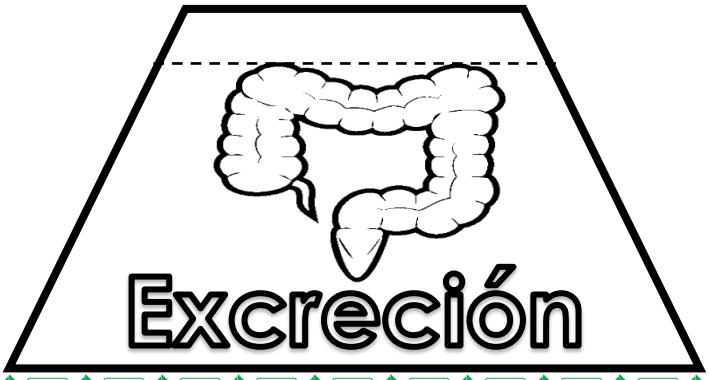












Anexo 10: ingestión, digestión, absorción y excreción

Los alimentos son triturados por los _____ (_____) y humedecidos por la _____ (_____) formando el bolo _____.

Bolo alimenticio:
_____ de alimento _____ e insalivado.

Es la introducción del alimento en el aparato _____ y se realiza a través de la _____.

El bolo alimenticio recorre el _____ e ingresa al _____ y una vez allí, el alimento se mezcla con los _____ _____ (ricos en ácido _____ y _____ digestivas) que lo degradan hasta formar una papilla blanquecina conocida como "_____"

Es cuando las paredes del intestino _____ absorben los _____ de los alimentos y los incorporan a la _____

El quimo pasa por el primer tramo del intestino _____ (_____), donde se produce el jugo intestinal y se reciben el jugo _____ del _____ y la _____ del hígado. Con estos jugos se completa la digestión, y el quimo se transforma en e_____

Es el proceso por el cual el aparato gastrointestinal recupera _____ importantes para el _____ y transforma _____ los alimentos no utilizados en _____.

Los restos de alimentos terminan de recorrer el intestino _____, pasan al intestino _____ y se transforman en las _____, que pasan al _____, donde se almacenan para luego ser expulsados por el _____ .

Anexo 11: Enfermedades y cuidados del sistema digestivo

¿Cómo buscarlo en YouTube?



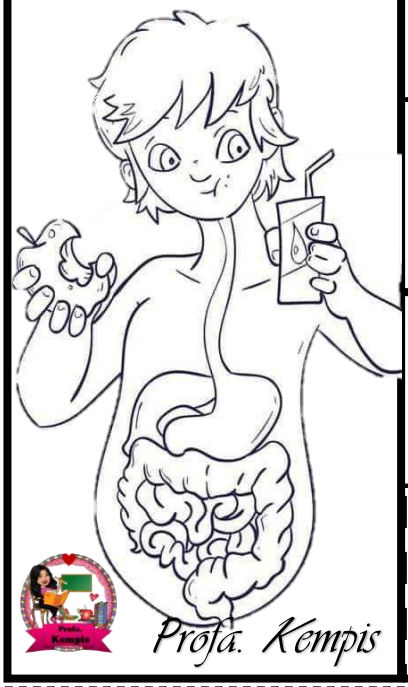


Observa el siguiente video y completa con la información correspondiente:

https://www.youtube.com/watch?v=YOOHf_z9Oe0

Profa Kempis enfermedades y cuidados del Sistema digestivo

Enfermedades y cuidados del sistema digestivo



Profa. Kempis

Reflujo gastroesofágico

Cálculos _____

Síndrome del _____ irritable

Hernia _____

Gastritis

Cuidados del sistema digestivo

Cuando el ácido del _____ retrocede a tu esófago (una condición conocida como reflujo _____), se siente un dolor ardiente en el _____

Son depósitos que se forman en la _____

Es la inflamación aguda o _____ de la mucosa que recubre las paredes del _____

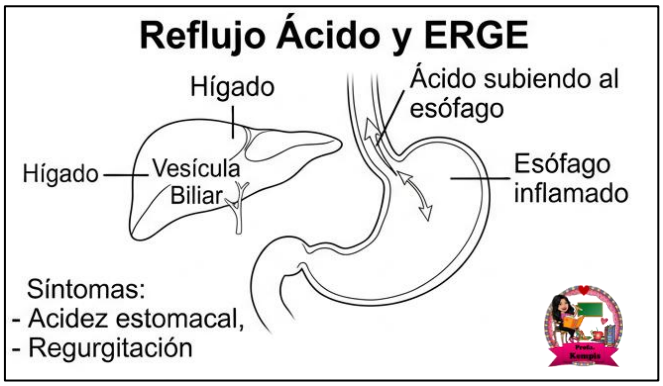
Se produce cuando la parte superior del _____ se hincha y sobresale a través del _____dentro de la cavidad _____

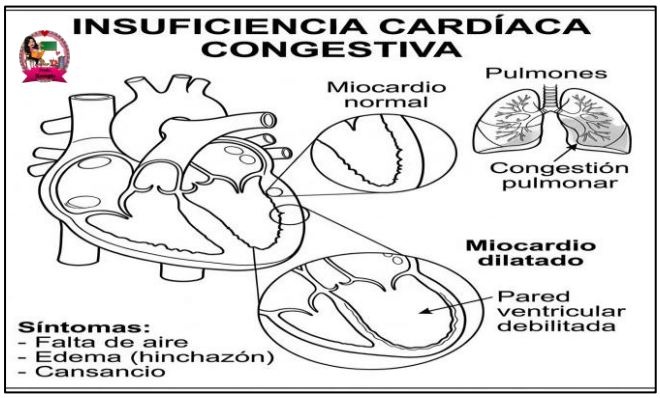
Comer saludablemente consumiendo los _____ del plato del bien comer
Reducir el _____ de _____

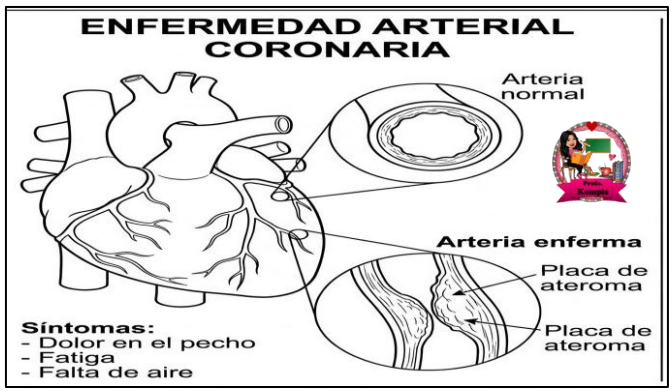
Es un trastorno que lleva a dolor en el _____ y cambios en los movimientos intestinales.

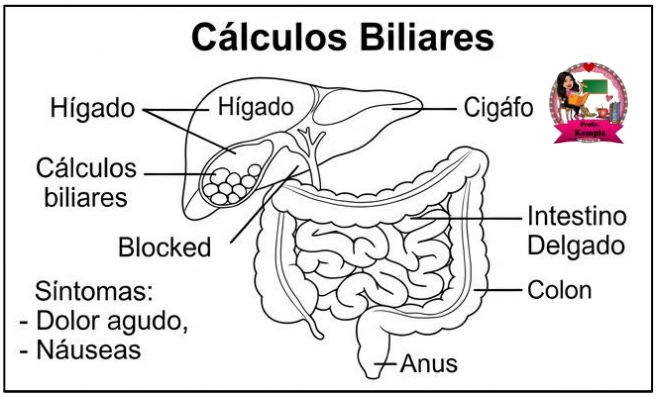
Anexo 12: Enfermedades del Sistema Digestivo

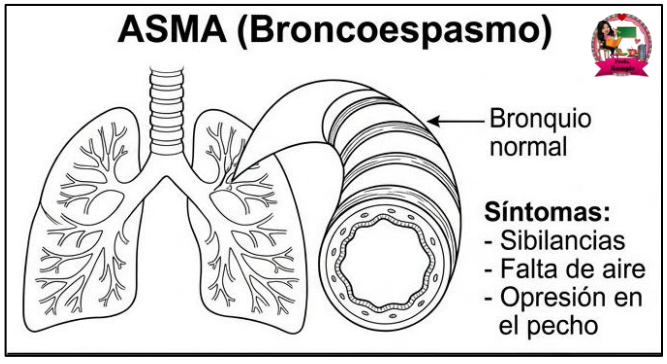
Observa las imágenes y colorea solo las que pertenezcan a enfermedades del sistema digestivo:

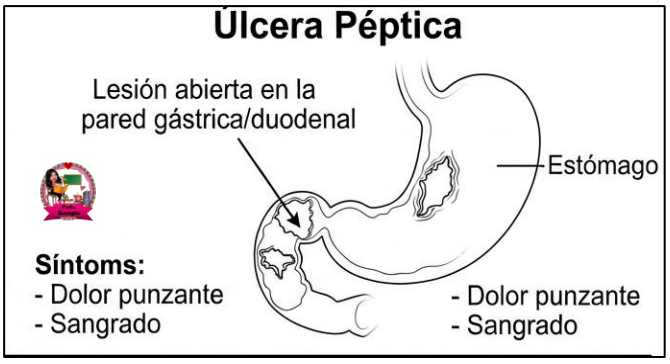


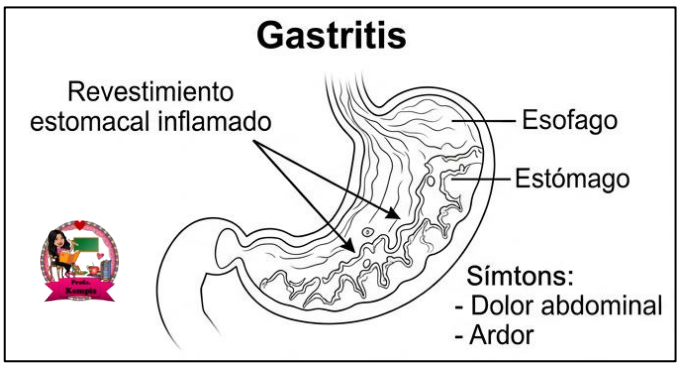


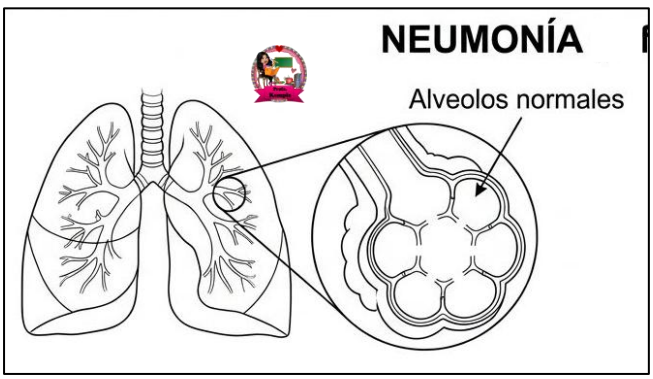












Anexo 13: Aparato circulatorio

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis aparato circulatorio

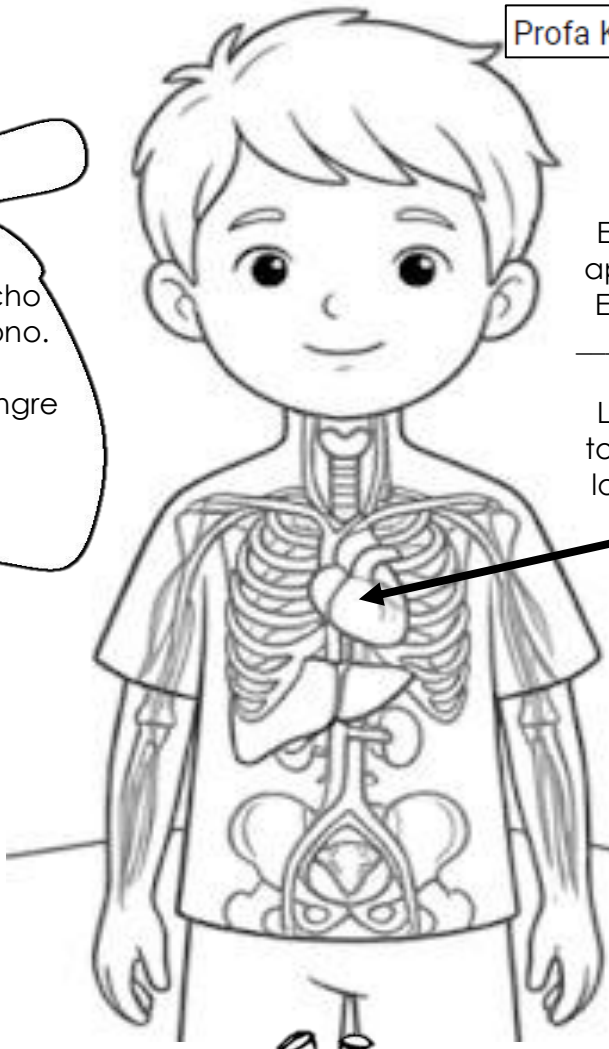
Observa el siguiente video y completa con lo que se te pide:

https://www.youtube.com/watch?v=ruWvznld7HY&t=254s

Función del Sistema Circulatorio

*Llevar _____, nutrientes y hormonas a las _____.
*Eliminar los productos desecho como el _____ de carbono.

El recorrido que sigue la sangre siempre va a la misma _____



CORAZÓN

Es un órgano del tamaño aproximado de un _____. Está compuesto de tejido _____ y bombea _____ a todo el _____. La sangre se transporta a todo el cuerpo a través de los _____ _____, unos tubos llamados _____ y _____

Profa. Kempis

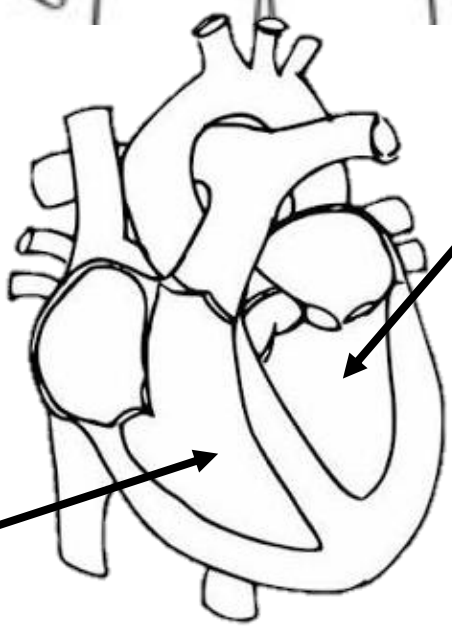


Sístole
El corazón se _____.
La sangre _____.

Diástole
El corazón se _____
La sangre _____.

El lado derecho del corazón recolecta la _____ sin _____ (_____ de carbono) o con poco oxígeno y lo bombea hacia los _____.
Además de transportar desechos para ser _____.

La cantidad de sangre de una persona está relacionada con la _____, _____, _____ y altura.
Los niños suelen tener entre _____ y _____ ml de sangre por cada kilogramo de peso corporal



El lado izquierdo del corazón se encarga de _____ la sangre _____ y _____ a todo el cuerpo



Tipos de vasos sanguíneos
* _____
* _____
* _____

Anexo 14: La prehistoria



¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa. Kempis La prehistoria

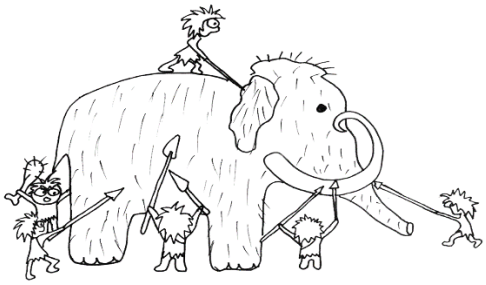
Observa el siguiente video y contesta el crucigrama
https://www.youtube.com/watch?v=KILXktnDBys

Verticales

1. Es la época de la prehistoria que abarca del año 10 000 al 4000 a.C.
2. Periodo de la prehistoria que se caracterizó porque los humanos fabricaban y usaban instrumentos de piedra
3. Es la época de la prehistoria de 3 500 000 a.C. hasta cerca del 10 000 a.C.
5. Época en la que inician la agricultura
8. ¿Cómo se le llama a la agrupación de 100 años?

Horizontales

4. ¿Cómo se le llama a la agrupación de 1000 años?
6. Época en la que se dedicaban a la recolección, caza y pesca
7. Es un largo periodo de tiempo que se remonta desde la aparición de los homínidos hasta la invención de la escritura?
9. ¿Cómo se le llama a la agrupación de 10 años?



Escribe las características que se piden del neolítico y paleolítico

Paleolítico



►se dedicaban a la _____, _____ y la _____

►fabricaban instrumentos y herramientas de _____

►Usaban _____ de _____ para vestirse

Neolítico



►Empiezan con la producción de alimentos mediante la _____ y la _____ de animales

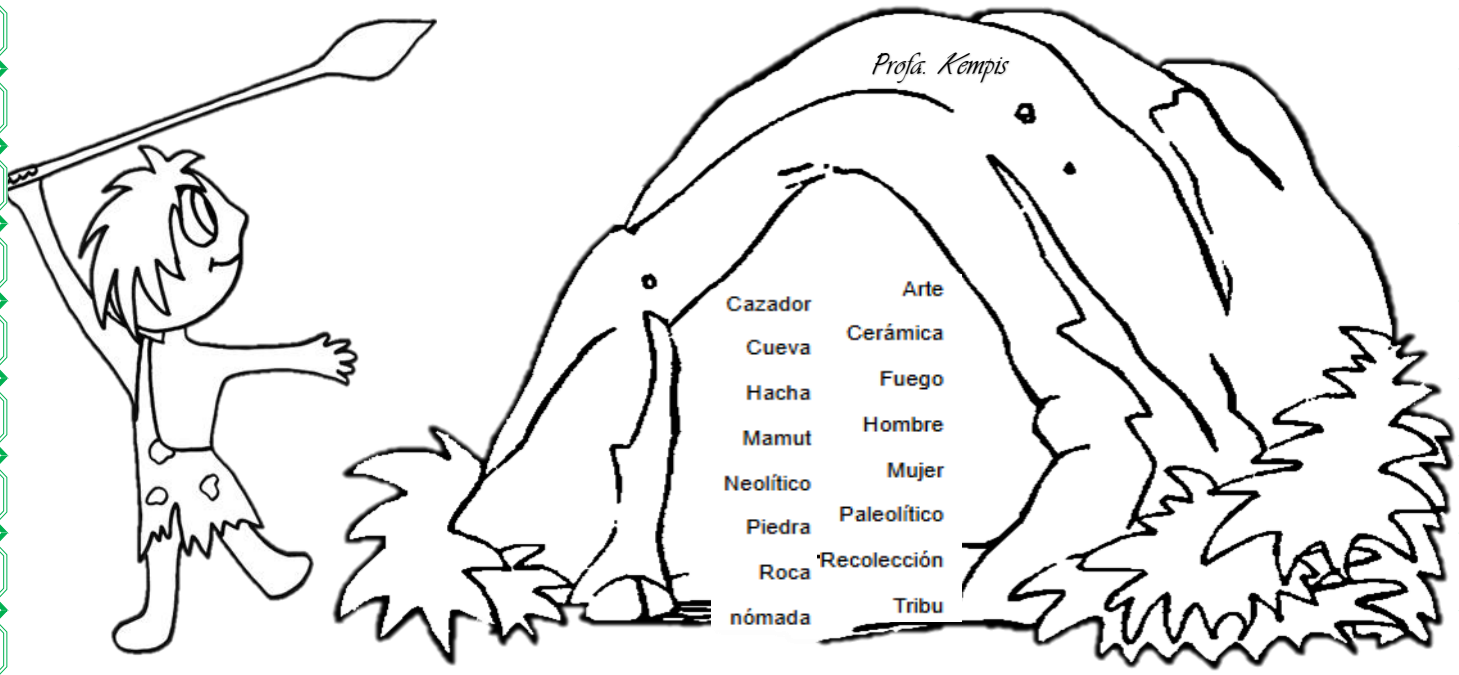
►Pasaron de nómadas a _____

►Usaban _____ para vestirse

Anexo 15: La prehistoria

Encuentra las palabras en la sopa de letras

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



Anexo 16: De nómadas a sedentarios

Observa el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=P0_N8dw9SPc



¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis nómadas y sedentarios

Recorta los recuadros con la información, completa la información faltante y pega en el libro al que corresponda.

NÓMADAS



SEDENTARIOS



Persona que vive permanentemente en el _____ que está establecido

Se originó porque encontraron una nueva actividad que fue _____

Son las personas que van de un lugar a otro y no se establece en ningún sitio de forma _____

Se alimentaban de frutas, _____ y _____
De carne de animales que _____
De animales que _____

Actividades a las que se dedicaban _____, _____, pintaban escenas _____, _____ y _____

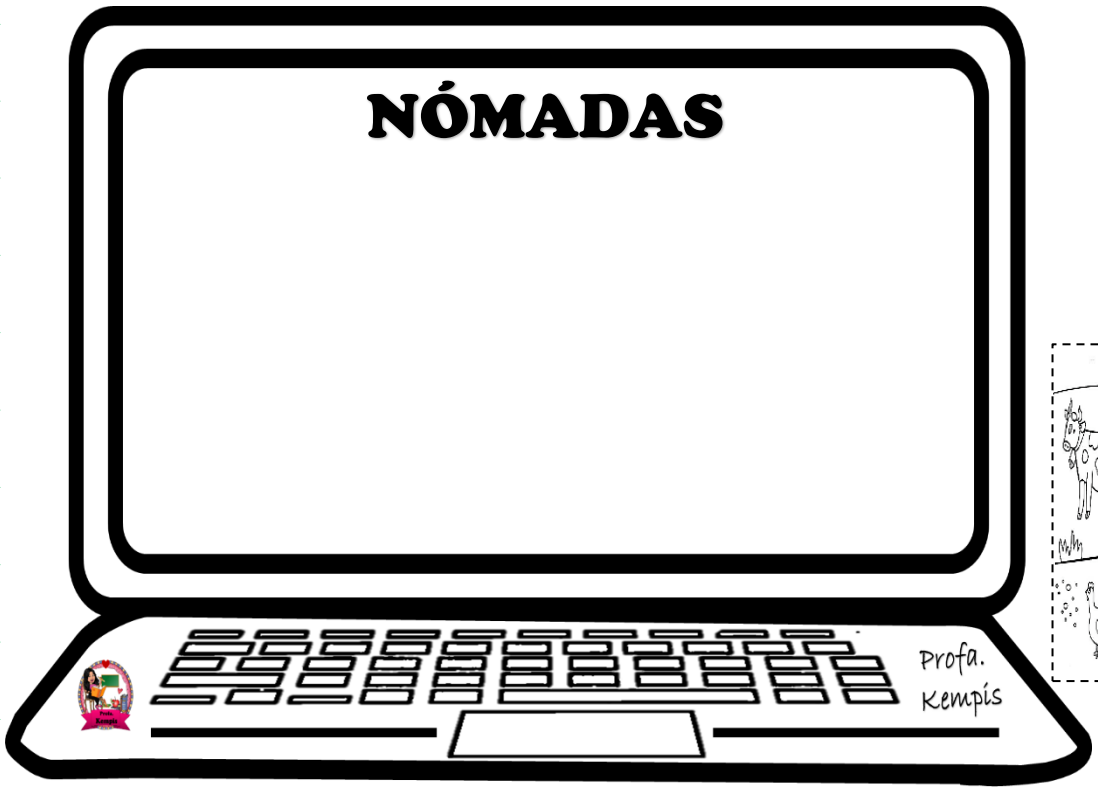
Se dedicaban a la recolección, la _____ y la _____.

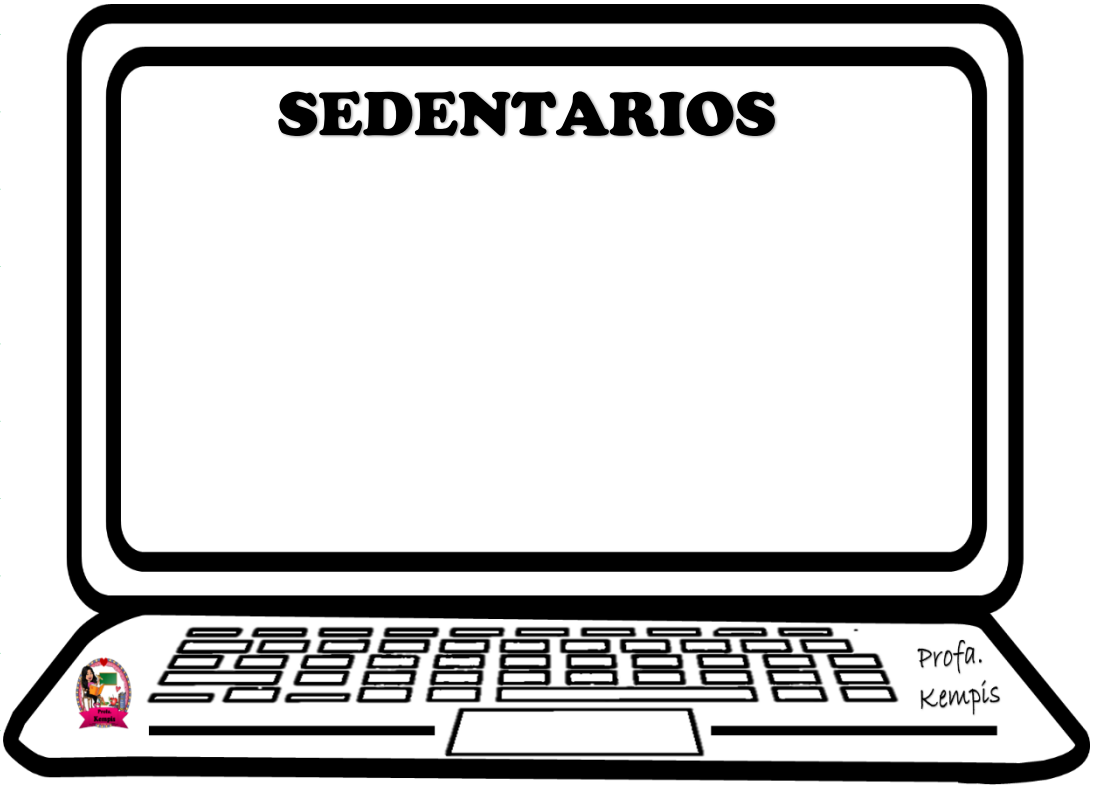
Se dio inicio al comercio con el _____ y _____ de productos

Vivían en _____, en abrigos rocosos o al aire libre, construían chozas con ramas de hojas o con _____

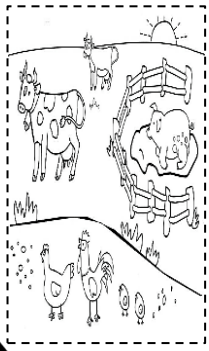
Anexo 17: De nómadas a sedentarios

Observa las imágenes y la información, recórtalas y pégalas en la computadora de nómadas o sedentarios según corresponda.



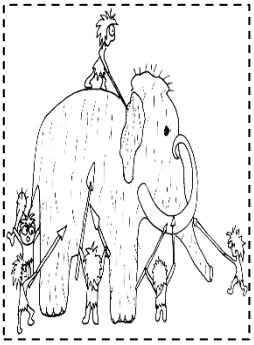


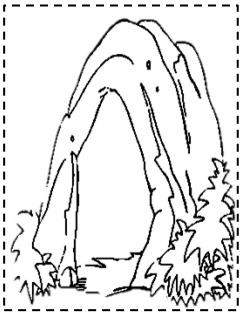












Anexo 18: Culturas mesoamericanas

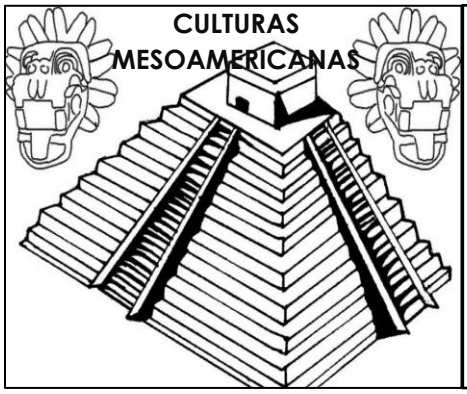
¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis Culturas Mesoamericanas

Observa el siguiente video, contesta y arma la línea del tiempo:

https://www.youtube.com/watch?v=pkYdwBh3AaA&t=212s





_____ es un área cultural del continente americano en el cual se desarrollaron las grandes culturas _____.

Característica:

El desarrollo de la _____ (los principales cultivos fueron maíz)

Cultura _____:

Se desarrolló entre el 1200 y el 400 a. C.

Se le denomina cultura _____ porque es una de las más importantes e influyentes de Mesoamérica, ya que sentó las bases para la creación de centros _____, las prácticas religiosas, la escritura y el comercio de materias primas.

Pegar aquí

Cultura _____:

Su máximo esplendor fue de 250 d. C. al _____ d. C.

Los zapotecas eran expertos trabajadores del oro y piedras preciosas, como el _____. Los _____ eran artesanos especializados en joyería para la nobleza.



Cultura Teotihuacana:

Se máximo esplendor fue entre los años _____ d. C. hasta el _____ d. C.

La ciudad _____ de los teotihuacanos fue "_____"

proviene del náhuatl y significa la _____

donde los hombres se convierten en _____



Los mayas en _____

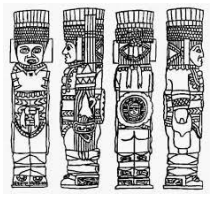
Las _____ mayas se construyeron a partir de posiciones _____ relacionadas con el movimiento del Sol, la Luna y _____, esto se debió a que fueron excelentes astrónomos.



Pegar aquí

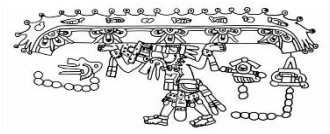
Cultura _____:

Una de sus características son los _____ de Tula, que son 4 figuras que miden 4.6 metros de _____.



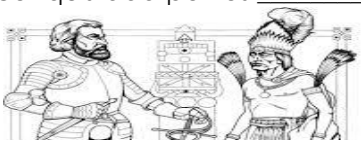
Cultura _____

Practicaban una religión _____, es decir, creían en varios dioses. Cada _____ tenía uno o más templos en su capital.



Cultura _____

El fin del imperio _____ fue el 13 de agosto de _____, cuando la ciudad de México - _____ fue conquistada por los _____



Anexo 19: Necesidades básicas

Observa el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=sf9Y3tz1STw

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis necesidades básicas y sus características



Recorta y pega en tu cuaderno el esquema. Debajo pega los pentágonos con la descripción correspondiente:

Necesidades básicas

Son aquellas de las que dependen la _____ de las personas, es decir, son las _____ que tiene una persona para mantenerse con vida de una forma _____ y _____.

Necesidades fisiológicas o _____



Necesidades de seguridad



Necesidades de sociales o de _____



Necesidades cognitivas o _____



Necesidades emocionales o _____



Son las necesidades básicas para _____, las cuales son _____ desde nuestro nacimiento. *Por ejemplo:*

_____

_____

Son aquellas que se relacionan con la _____ y _____ de una persona. *Por ejemplo:*

_____

_____

_____

Son el impulso que motiva a las personas a _____ la _____ de su entorno, buscando constantemente estímulos *Por ejemplo:*

_____

_____

Son aquellas que contribuyen a que las personas se sientan bien _____. *Por ejemplo:*

_____

_____

_____

Es la necesidad de formar _____ de una _____ y experimentar el contacto humano. *Por ejemplo:*

_____

_____

Anexo 20: Necesidades básicas

Lee la adivinanza y selecciona la respuesta correcta. Después realiza un dibujo que ilustre esa necesidad básica:

Sin mí, tu cuerpo no puede marchar.
Me buscas cuando el estómago empieza a sonar.
Te hago buscar agua o un sitio para descansar.
¿Qué soy?

- ◯ Necesidad social
- ◯ Necesidad cognitiva
- ◯ Necesidad fisiológica
- ◯ Necesidad de seguridad



◯ Profa. Kempis

Me enciendo cuando no sabes el porqué de una cuestión.
Te obligo a leer, a explorar y a prestar atención.
Busco entender el mundo y encontrar la explicación.
¿Qué soy?

- ◯ Necesidad social
- ◯ Necesidad cognitiva
- ◯ Necesidad fisiológica
- ◯ Necesidad de seguridad



◯ Profa. Kempis

Busco sentirme querido, escuchado y con gran valor.
Manejo la calma, la tristeza, el enojo y el amor.
¿Qué soy?

- ◯ Necesidad social
- ◯ Necesidad cognitiva
- ◯ Necesidad fisiológica
- ◯ Necesidad de seguridad



◯ Profa. Kempis

No soy un escudo, pero te doy protección.
Te cuido el dinero, la salud y la habitación.
Conmigo no hay miedo, solo tranquilidad en el corazón.
¿Qué soy?

- ◯ Necesidad social
- ◯ Necesidad cognitiva
- ◯ Necesidad fisiológica
- ◯ Necesidad de seguridad



◯ Profa. Kempis

Anexo 21: Alimentos procesados

Observa el siguiente video y contesta:
https://www.youtube.com/watch?v=0pKBtZXJCSg&t=5s

¿Cómo buscarlo en YouTube?



profa kempis Alimentos procesados

Recorta y pega donde corresponda:

Clasificación de los alimentos procesados

Son aquellos alimentos _____ de su estado original a través de una gran variedad de tipos de _____ industriales de _____,

Pegar aquí

Su nivel de procesado ha sido muy _____

Pegar aquí

Se han visto _____ por algún _____ tecnológico

Pegar aquí

Incorporan ciertos _____ que _____ o mejoran sus propiedades

Pegar aquí

Alimentos aptos para el consumo _____ que tienen que estar sometidos a un alto nivel de ____

Pegar aquí

A base de sustancias extraídas o _____ de otros alimentos, contienen _____

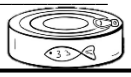
Profa. Kempis

Tips para evitar el consumo de alimentos ultraprocesados

Prefiere alimentos _____

Lo mejor para hidratarse y _____ tus _____, agua _____

_____ **Tratados con** _____ **añadidos**



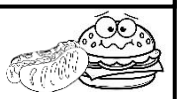
_____ **procesados**



_____ **tratados**



_____ **procesados**



_____ **procesados**

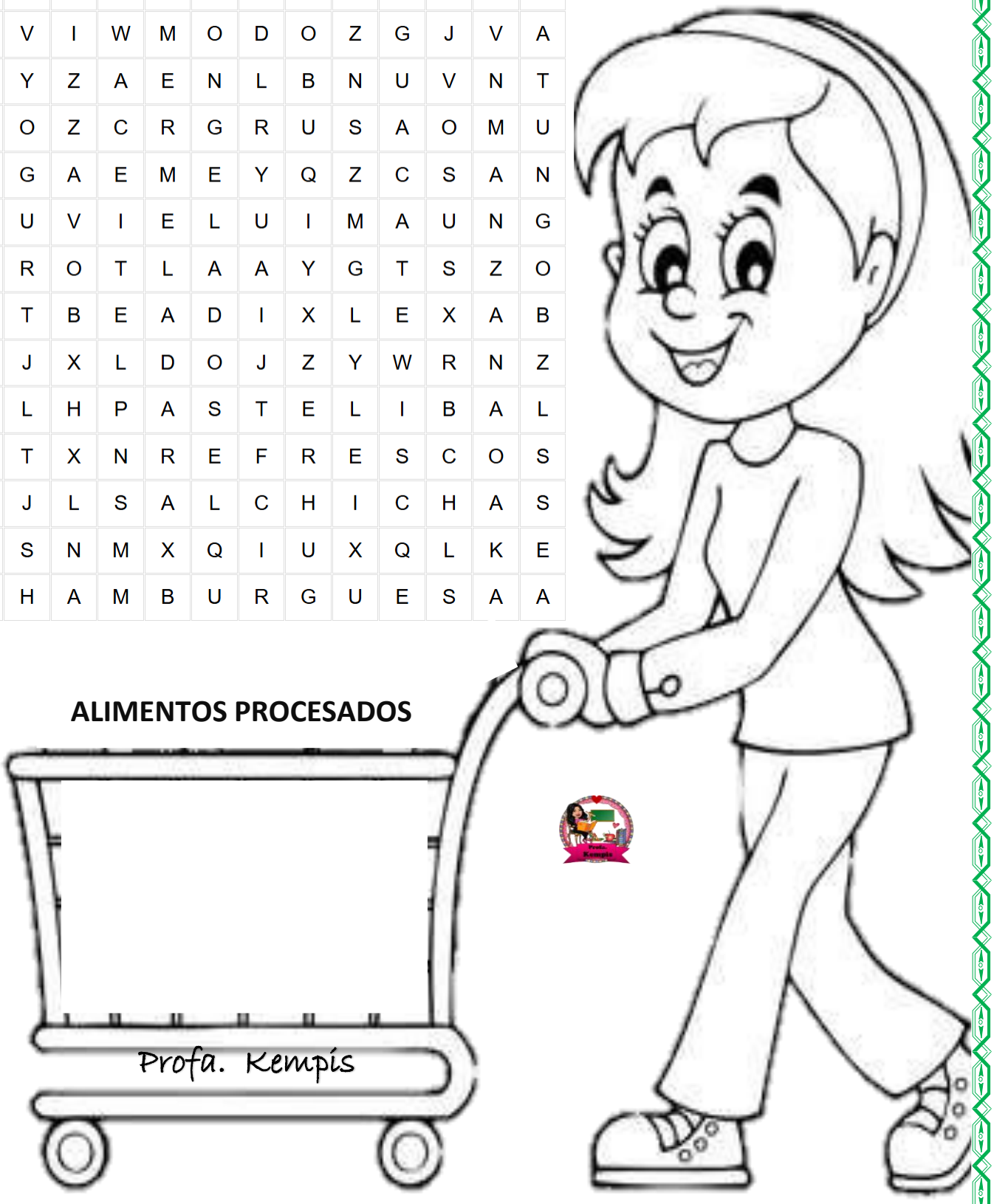


Anexo 22: Los alimentos procesados

Busca en la sopa de letras los alimentos procesados y dibújalos dentro del carrito:

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

ALIMENTOS PROCESADOS



Anexo 23: Los sellos en los alimentos

Observa el siguiente video y completa con lo que se te pide. Después recorta y arma la caja de los sellos en los alimentos:

https://www.youtube.com/watch?v=rY-zLWeARUw

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis Los sellos en los alimentos

Grasas :

Pega aquí el sello

Son ácidos grasos _____ que se producen de forma industrial o natural, y que son _____ para la salud

Los sellos en los alimentos

GALLETAS ARTESANALES

Profa. Kempis

Pega aquí el sello

Expresa el poder energético de los alimentos es decir la _____.

Consecuencias

Aumento de peso: El cuerpo transforma el exceso de calorías en _____ y la almacena en el tejido _____.

Pega aquí el sello

Mineral que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para equilibrio de los _____

Consecuencias

Retención de _____, presión arterial _____, Problemas en el _____, _____ y _____

Consecuencias

Aumento de la frecuencia _____, presión arterial alta, _____ o trastornos del sueño, A_____, N_____

Dificultad para concentrarse

Los sellos son en forma de _____ de color _____ que contienen la información del ingrediente _____ del que tiene una cantidad alta



EXCESO CALORÍAS

EXCESO GRASAS TRANS

EXCESO SODIO

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Anexo 24: La receta

Observa el siguiente video y completa. Recorta y pega donde corresponda:

https://www.youtube.com/watch?v=nt7Y521pwz4&t=175s

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa. Kempis La receta de cocina

Una _____ de cocina es un tipo de _____ instructivo, que sirve como una _____ de instrucciones para la _____ de platillos.

El modo _____ es un modo gramatical que nos sirve para expresar _____ o hechos que deben de realizarse.

Solo se escribe el _____ de la receta que vas a _____

Indican los _____ y las _____ que se necesitan de cada _____ de ellos

Serie de _____ ordenados que deben _____ para preparar el _____.

¡GUACAMOLE!

- 2 aguacates maduros
- 1 tomate pequeño (sin piel ni semillas)
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

1. En un bol, poner la pulpa del aguacate y triturarla con un tenedor.
2. Añadir el jugo de limón, el aceite y el tomate picado, y mezclar todo.
3. Poner un poco de sal, mezclar todo y ¡ya está!

Servir el guacamole con pan o nachos salados. ¡Buen apetito!

Anexo 25: Los sellos en los alimentos

Busca productos en tu comunidad y selecciona cuantos sellos tiene:

Nombre del producto					



El alimento con más sellos fue _____

Profa. Kempis



El alimento más saludable es

_____



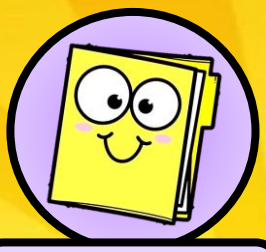
Materiales Profa. Kempis



MATERIAL GRATIS
TODO EL CICLO ESCOLAR



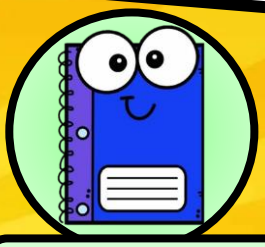
Dosificación anual de proyectos



Programa analítico trimestral



Planeaciones



Cuadernillo de actividades



Exámenes trimestrales



Libros de lectoescritura



Cuadernillos de matemáticas

Otros materiales educativos

FACEBOOK

Descarga todo el material de manera gratuita en la página de **Profa Kempis** en Facebook

https://www.facebook.com/Profa-Kempis-105813251593792



YouTube

Busca los videos educativos en el canal de

PROFA. KEMPIS

https://www.youtube.com/channel/UC4mKdEYyM-