



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: ESTADÍSTICA: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y GRÁFICOS

ÁREA: MATEMÁTICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 1° ABCD
DOCENTE: YINA R. MAMANI MAYTA		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
RESUELVE PROBLEMAS DE GESTIÓN DE DATOS E INCERTIDUMBRE	Representa datos con gráficos y medidas estadísticas o probabilísticas	Representa las características de una población en estudio asociándolas a variables cualitativas nominales y ordinales, o cuantitativas discretas, y expresa el comportamiento de los datos de la población a través de gráficos de barras, gráficos circulares.

CLASIFICANDO NUESTROS ALIMENTOS

Mi nombre: _____ Año y sección: _____

Haz un listado de los alimentos que consumiste el día de ayer. No indiques el nombre de la comida sino sus principales ingredientes.

- 1..... 2..... 3..... 4.....
 5..... 6..... 7..... 8.....
 9..... 10..... 11..... 12.....
 17..... 18..... 19..... 20.....

GRUPOS DE ALIMENTOS

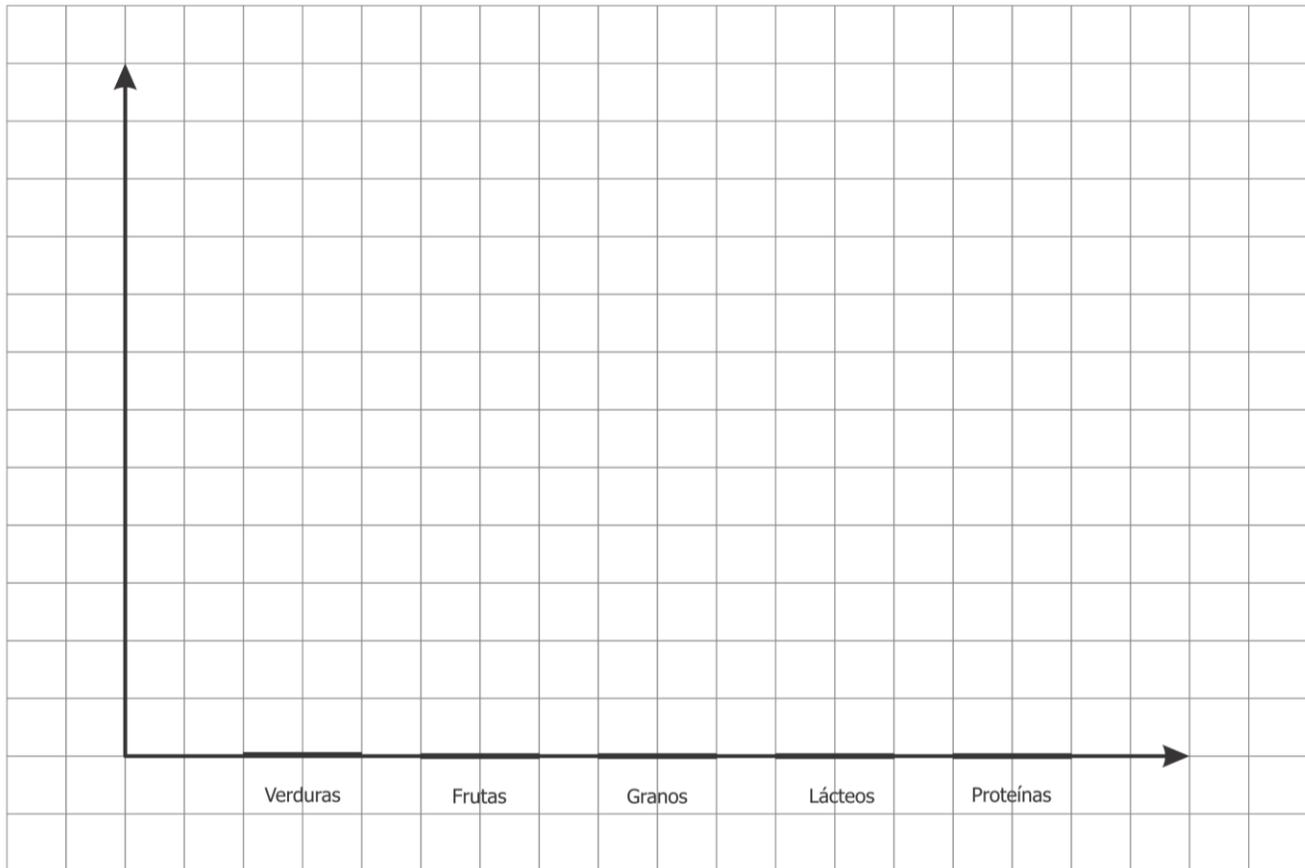
¿Cuáles son los grupos básicos de alimentos? Los alimentos se agrupan cuando comparten propiedades nutricionales similares. Mediante la comprensión de los grupos básicos de alimentos, serás capaz de planificar una dieta diaria saludable. Hay cinco grupos básicos de alimentos que consisten en: verduras, frutas, granos, lácteos y proteínas; este último incluye: carne, pollo, pescado y frutos secos.

	Verduras	Frutas	Granos	Lácteos	Proteínas
Alimentos	Incluye alimentos como: brócoli, zanahoria, papa, espinaca, y maíz. Según su contenido de nutrientes, se organizan en 5 subgrupos: <u>Verduras de color verde oscuro:</u> espinacas, brócoli <u>Verduras ricas en almidón:</u> plátanos, habas. <u>Verduras de color rojo y naranja:</u> pimiento, tomate, zanahoria. <u>Frijoles y guisantes:</u> garbanzos, frejoles. <u>Otras verduras:</u> apio, coliflor, nabos, cebollas.	Las frutas pueden ser: frescas, enlatadas, congeladas o secas; y pueden ser consumidas enteras, en ensalada, en puré o en jugo.	Existen dos tipos de granos: granos enteros o integrales y granos refinados. Al menos la mitad de los granos que consumimos deben ser granos integrales, como: pan, galletas y cereales integrales; harina de avena, trigo y arroz integral. Los granos refinados incluyen: pan y arroz blanco, pasta enriquecida, tortillas de harina, y la mayoría de los fideos.	Incluye la mayor parte de productos derivados de la leche. Incluye: leche, quesos y yogur; así como bebidas sin lactosa y productos sin lactosa reducida y soya. Los alimentos elaborados a partir de leche, pero que tienen poco o nada de calcio, no están incluidos; como: mantequilla y queso crema.	Incluye una gran variedad de carnes magras (la constituida por fibra muscular, no por grasa ni huesos), aves, mariscos, frijoles, arvejas, huevos, productos de soya procesados, frutos secos sin sal y semillas.
Conteo					
Frecuencia					



LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS MÁS FRECUENTEMENTE

1. Representa en un diagrama de barras las frecuencias correspondientes a cada grupo de alimentos.



Grupo de alimentos

2. Reflexionamos:

Los alimentos más saludables son peruanos

Es increíble como nosotros, los peruanos, podemos tener los alimentos más nutritivos y saludables de todo el mundo y no los aprovechamos como se debe. Estados Unidos, por ejemplo, ya incluyó la quinua y la kiwicha como parte obligatoria en la dieta de sus astronautas. Los franceses han premiado al aceite sacha-inchi como el más saludable del mundo. El camu camu es la fruta con mayor contenido de vitamina C de todo el planeta, y nosotros, seguimos sin darle la importancia que merece. Ya es tiempo de incluirlos como parte importante de nuestra dieta balanceada.

Tomado de:
<https://www.wong.com.pe/comesano>

ALIMENTO	PROPIEDADES
Anchoveta	Alto en ácidos grasos, omega 3 y muchas vitaminas (A, D, E, B2, etc). No tiene contaminantes, solo se alimenta del zooplancton.
Sacha inchi	Se obtiene el aceite con mayor concentración de ácidos grasos, omega 3, vitamina A y E (grandes antioxidantes)
Camu-camu	Fruta amazónica, con 30 veces más vitamina C que la naranja.
Camote	Tubérculo repleto de bera-caroteno y vitamina A, muy suave y fácil de digerir, ideal para bebés y ancianos.
Lúcuma	Su color amarillo anaranjado la delata como una fuente maravillosa de betacaroteno, además de ser espectacularmente deliciosa.
Maíz morado (Chicha)	Su color morado es una clara muestra de la cantidad de antocianinas que posee, un gran antioxidante.
Maca	Raíz energética, desinflama la próstata, súper antioxidante.
Tomate	Contiene un reconocido antioxidante llamado Licopeno, el cual, lucha contra el cáncer de próstata y mama.
Guanábana	Fruta amazónica dulce y carnosa, eleva el sistema inmunológico y es antibacteriano. Ideal contra varios tipos de cáncer.
Quinua	La mejor proteína vegetal, fácil de digerir y repleta de nutrientes.
Kiwicha	Grano maravilloso contiene hierro, calcio, magnesio, manganeso, fósforo y fibra, infaltable en nuestra dieta.
Yacón	Maravilla para los diabéticos, regula la glucosa y estimula al páncreas a producir más insulina.
Pallares	Alto en proteínas. Cuando es combinado con arroz forma una proteína completa, alto en fibra y muchas vitaminas y minerales.
Ajos rosados y cebollas rojas	Contienen sustancias que disminuyen los coágulos sanguíneos, excelente para el corazón y anti-cancerígenos.
Papa morada de los Andes	Además de energía y fibra contiene vitamina C con gran actividad antioxidante.
Aji	Aporta un gran antioxidante: la capsaicina, la cual es analgésica, fomenta la producción de endorfinas, disminuye el colesterol malo y es anti-cancerígena.