

GUÍA PEDAGÓGICA



EL MAÍZ Y LOS SABORES DE MI TIERRA



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Introducción para el profesor

A continuación, se presenta la guía pedagógica denominada “El maíz y los sabores de mi tierra”, dirigida a estudiantes y docentes del ciclo 2 (grados 3 y 4) y ciclo 3 (grado 5), cuyo propósito formativo es fomentar el pensamiento crítico a través del estudio del origen, propiedades nutricionales y uso del maíz en la preparación de alimentos.

Mediante esta guía, se recrea la implementación de un ambiente de aprendizaje en el que la estrategia de integración curricular es el eje temático: el maíz y las preparaciones en las que es el ingrediente principal. El maíz es un producto típico de las ruralidades de la altiplanicie cundiboyacense, usado en la elaboración de muchos platos típicos de la región.

Esta guía es un ejercicio de articulación curricular, mediante el cual se ilustra de manera práctica y pertinente una forma de hacer flexibilización en el nivel de ambiente de aprendizaje. La contingencia acaecida, debido al COVID-19, ha permitido la generación de espacios en los cuales se ha manifestado la necesidad de emprender acciones concretas, tendientes a materializar la integración curricular como condición necesaria para revertir el proceso de fragmentación del conocimiento, el trabajo por contenidos disciplinares y la falta de pertinencia de lo que se enseña en el aula.

De esta manera, mediante la ejemplificación presentada en esta guía, se espera mostrar que es posible avanzar en la dirección de migrar desde “modelos educativos centrados en contenidos disciplinares a uno en el cual el currículo tenga sentido para el estudiante, que surja de su experiencia de vida y le ayude a leer y entender su entorno, así como a plantear soluciones a las problemáticas de la comunidad. Es un gran desafío. Un currículo en el cual el estudiante aprenda de su cotidianidad y que los conocimientos



disciplinares sean herramientas que le permitan leer la realidad, es decir, sean los medios mas no los fines del acto educativo”, tal y como se señala en el documento de *Sugerencias para la integración curricular en los colegios de las zonas rurales de Bogotá*, en el marco de la estrategia *Aprende en Casa* (SED, 2020, p. 2).

Incorporando los momentos del ambiente de aprendizaje, se dispone de recursos y actividades propias para dinamizar los procesos de contextualización, motivación, identificación de saberes previos, consolidación de aprendizaje, evaluación continua del proceso, puesta en práctica de los saberes, y reflexión en torno al proceso de aprendizaje realizado de manera autónoma por niñas y niños.

Así mismo, en la elaboración de la guía se tienen en cuenta algunas características de esta herramienta como son la inclusión de elementos de aprendizaje que potencien saberes en las dimensiones del ser, saber y hacer; por lo tanto, niñas y niños pueden realizar la guía de manera autónoma, sin precisar la orientación permanente del docente dado que la información de la guía es suficiente para, con los saberes previos del estudiante, efectuar las actividades propuestas. Además, ofrece referencias que ponen a disposición más información para aquellos estudiantes que aspiren a profundizar en el tema.

Finalmente, la guía concluye con algunos elementos metacognitivos que permiten evaluar la manera en que se desarrolla el proceso de aprendizaje de los estudiantes.



Colegio rural

Guía: el maíz y los sabores de mi tierra

Área:.....

Nombre del estudiante:

.....

Ciclo:..... **Grado:**.....

Unidad:.....

Eje temático:.....

Descripción

En esta guía se presentan textos sobre el maíz: leyendas, historia, propiedades nutritivas y su uso como ingrediente principal en la preparación de platos típicos colombianos y de otros países.

Para fortalecer tus aprendizajes te proponemos leer, responder las preguntas, dibujar y colorear algunas imágenes, entre otras actividades. ¡Será muy divertido!






Además, en compañía de familiares o adultos responsables, vas a preparar un plato típico propuesto en la guía.



Propósito

Fomentar el pensamiento crítico a través del estudio del origen, propiedades nutricionales y uso del maíz en la preparación de alimentos.

Queremos que con esta guía

-  **Comprendas** el valor histórico, social y cultural que tiene el maíz para la humanidad.
-  **Identifiques** las características de la planta del maíz y sus valores nutritivos.
-  **Creas** tu propia narración escrita a partir de la lectura y el video propuestos en la guía.
-  **Comuniques** a través de imágenes y escritos los aprendizajes potenciados.
-  **Identifiques y utilices** patrones de medida usados en la cotidianidad del contexto rural.

Ahora, encontrarás una serie de textos y actividades que puedes realizar de manera autónoma. En algunas de ellas se sugiere el acompañamiento de familiares o adultos responsables de tu hogar. Y no olvides consultar las palabras que no conozcas.



Actividad 1:

Vamos a leer un texto que nos aproximará al tema que aprenderemos

Lee la siguiente leyenda:

“José era un indígena que durante todo el año tejía mantas de algodón para llevarlas a tierras lejanas e intercambiarlas por otros productos con gentes de las comunidades vecinas.

En el intercambio obtenía unos granitos de oro que guardaba celosamente en una bolsita de cuero. Después de haber atesorado muchos de esos granitos, por temor a que su esposa o alguien se los robara, decidió esconderlos enterrándolos en la huerta y partió de nuevo a un viaje llevando más mantas. Durante su ausencia comenzaron a brotar de la tierra unas extrañas plantas que nadie conocía, justo donde José había enterrado los granitos. Cuando las plantas tenían ya más de un metro de altura, de la unión de las hojas con el tallo comenzaron a salir nuevas formaciones. Cuando José regresó de su viaje vio que donde había escondido sus granitos de oro había unas extrañas plantas. Furioso, con un palo comenzó a destruirlas. En ese momento llegó una gran ave del cielo, y con el pico le arrancó las barbas a José. Luego fue colocando en cada planta un poco de ese cabello. La gente asustada pensó que era un mensaje de los dioses y que era mejor dejar las plantas ahí.

Al poco tiempo, de las plantas surgieron unos hermosos frutos llenos de muchos granos dorados. La gente entendió que era un regalo de los dioses y procedieron a desgranarlos y molerlos. Fabricaron arepas, envueltos, chicha y sopas. Hicieron una gran fiesta, bailaron, bebieron y comieron. Desde ese día, ... fue considerada planta sagrada y siguió siendo cultivada hasta hoy”.

Extraído del libro: *Hijos del maíz.*



Una vez leída la leyenda, realiza las siguientes actividades:

1.1. ¿Cuáles consideras que son los personajes de la leyenda?

.....

.....

.....

1.2. ¿Sabes de qué planta se está hablando en la leyenda?,
de ser así, escribe su nombre:

.....

.....

1.3. ¿Conoces la planta de la que se habla en la leyenda?
¿la has visto?

.....

.....

.....

.....

1.4. Si tú fueras José, ¿qué hubieras hecho al encontrar
las plantas en lugar de los granos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1.5. ¿Cómo te gustaría que terminara la leyenda? Escribe un final para el texto, también puedes incluir otros personajes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.6. Escribe un título para la leyenda:

.....

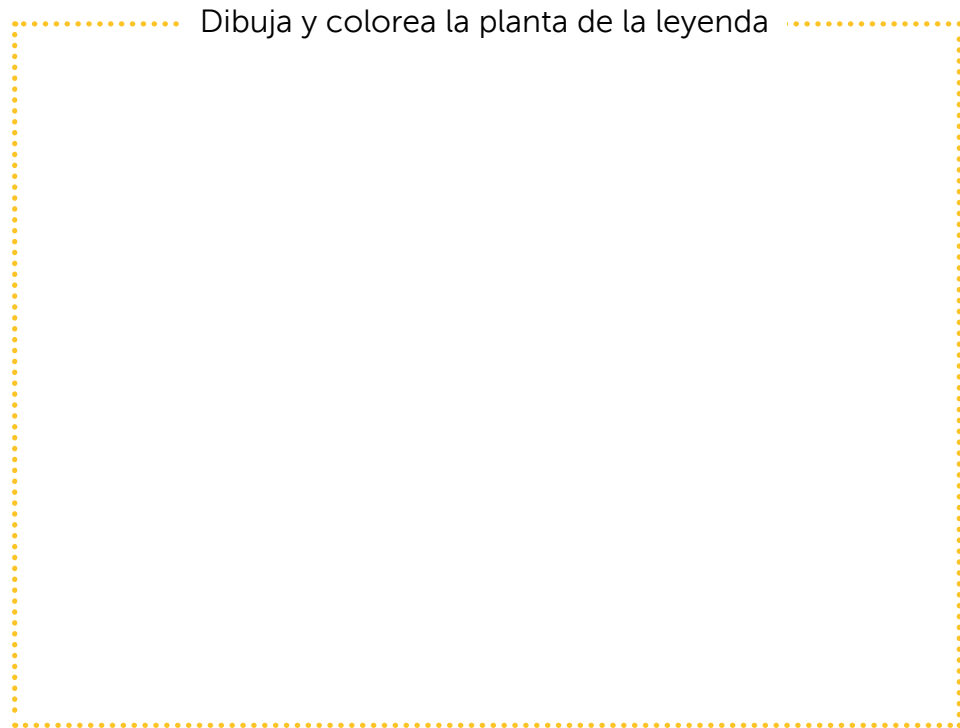
.....

.....

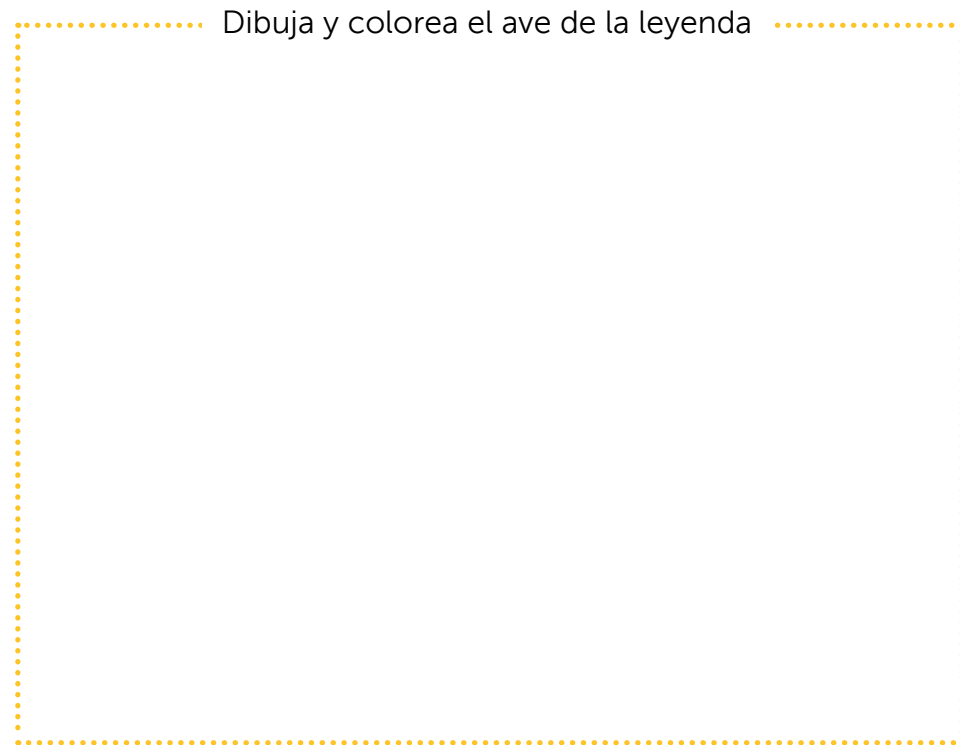


1.7. En los recuadros siguientes, dibuja y colorea la planta y el ave que aparecen en la leyenda, según como la imagines, y muéstrale a tu familia lo que hiciste.

Dibuja y colorea la planta de la leyenda



Dibuja y colorea el ave de la leyenda



Actividad 2:

En esta parte vas a tener la oportunidad de compartir tus saberes y los de tu familia

Lee los textos y de ser posible observa el vídeo propuesto.

¿Qué tienen en común los tacos, las arepas, los sopes, los tamales, el posole, el pinole, los chilaquiles, la chicha, la pole, la polenta, la cancha, ...? ¡que todos son deliciosos! y al menos uno se te antojó ahorita y que todos ellos están hechos a base del mismo ingrediente: el maíz. Los mexicas y mayas lo consideraban tan importante que en sus leyendas los seres humanos fueron creados de masa de maíz. ¡Y con razón! Junto con el arroz y el trigo, también cereales, es uno de los alimentos básicos que nutren al mundo.

La leyenda "Los Huicholes y el maíz" dice que en un pueblo todos estaban aburridos y querían algo de comer que se pudiera preparar de muchas formas diferentes. Un muchacho sabía que las hormigas eran las guardianas del maíz y se puso a seguir una fila de ellas hasta que se quedó dormido y las hormigas le comieron la ropa. Cuando despertó, un pájaro lo guió hasta donde había cinco doncellas, hijas de la madre del maíz: Mazorca Roja, Mazorca Amarilla, Mazorca Negra, Mazorca Blanca y la más hermosa Mazorca Azul, con la que el muchacho se casó y llevó a su pueblo. Ahí, Mazorca Azul regó semilla y enseñó a cultivar a todos y cuando murió mazorca azul se convirtió en el delicioso atole, bebida caliente que disfrutamos hasta la fecha, y el maíz azul, ahora no tan común como antes, es el que tiene mayor cantidad de antocianinas, un poderoso antioxidante.

Transcripción de un fragmento del video "¿Cómo surgió el maíz?" -Serie CuriosaMente # 40.

Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OD0GdvvMPAo>



2.1. ¿Cuál es el tema principal de la lectura?

.....

.....

.....

2.2. ¿Qué comidas, que conozcas, se preparan con maíz?

.....

.....

.....

.....

2.3. Conversa con tus familiares o adultos responsables y pregúntales qué comidas preparan con maíz en tu casa.

.....

.....

.....

.....

2.4. ¿Cuál o cuáles alimentos preparados con maíz te gustan más? Y ¿por qué?

.....

.....

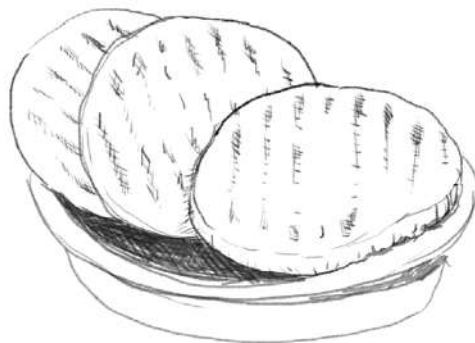
.....

.....

.....



2.5. Colorea las siguientes imágenes y ponles el nombre en la parte superior:



Actividad 3:

Lee los siguientes párrafos y luego realiza las actividades propuestas

El maíz es una planta originaria del continente americano. Es una planta muy conocida a nivel mundial debido a que muchos productos que consumimos, tanto las personas como los animales, tienen como ingrediente principal el maíz. El nombre del maíz proviene del vocablo mahís, que significa "lo que sustenta la vida". El maíz fue consumido inicialmente en México hace unos 10 mil años y es de uso en la mayor parte de regiones de América desde hace 2.500 años. Después de la llegada de los europeos a América su utilización se expandió a todo el mundo, y esto se dio gracias a que es una planta que es resistente a muchos climas.

Tomado de: <https://www.caracteristicas.co/maiz/>

Atención: encontrarás palabras en negrilla (más oscuras) que probablemente no conozcas, pero que son clave en esta actividad. Así que tienes el reto de consultar su significado, toma un diccionario, pregunta a los adultos o busca en internet.

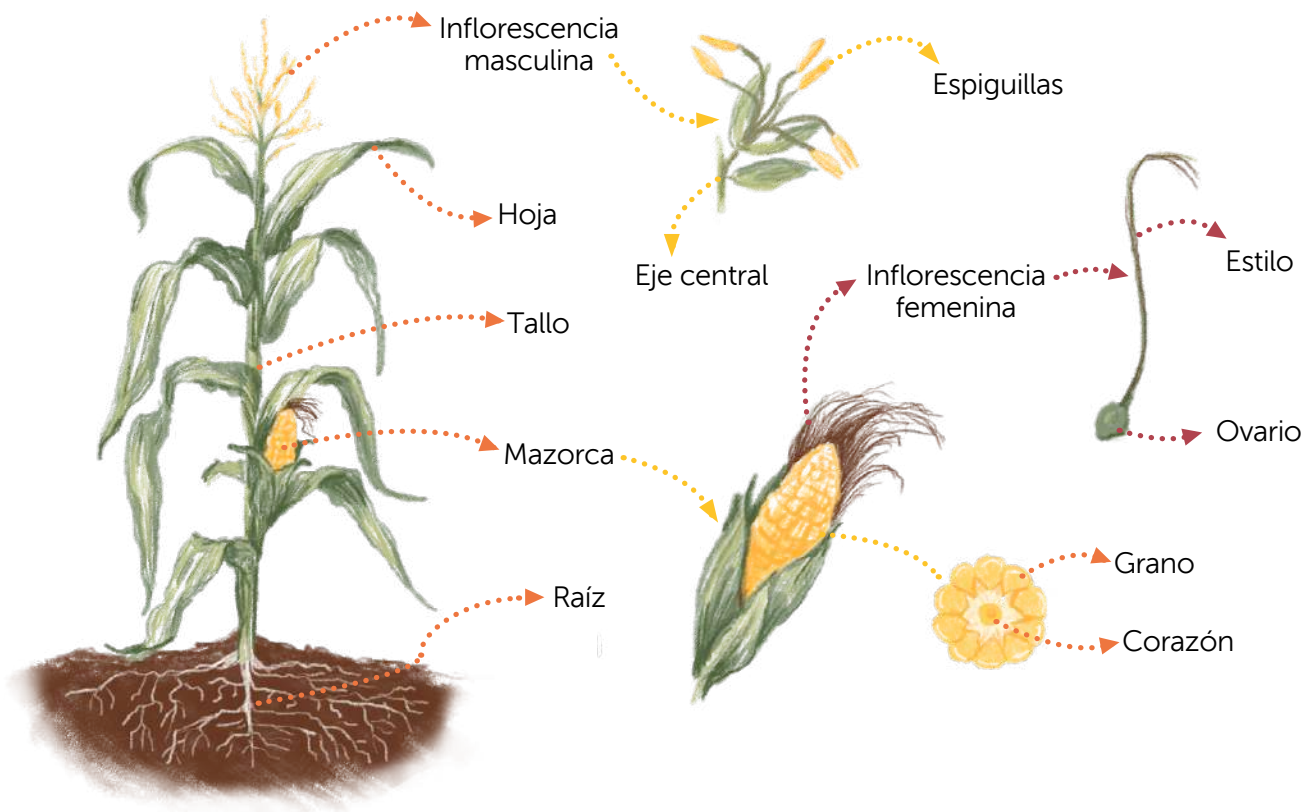
La planta del maíz está compuesta por las siguientes partes: tallo, hojas, raíz, **inflorescencias** masculinas, inflorescencias femeninas y mazorca.

El maíz es "uno de los alimentos básicos que nutren al mundo, es el cereal que más se produce en el planeta, más de 800 millones de toneladas cada año; lo hay en diferentes tamaños y colores y es rico en vitaminas **B2 y B6**, además de **caratenoides**, muy buenos para la vista" (Video: ¿Cómo surgió el maíz?).



Beneficios del maíz

- Una taza de maíz contiene una gran cantidad de fibra que cubre un alto porcentaje de lo recomendado para un día.
- Puede aliviar los problemas **digestivos** y reducir el riesgo de cáncer de **colon**.
- El maíz es especialmente rico en **vitamina B** con los componentes que permiten sentirse bien y aprender mejor.
- También promueve el crecimiento correcto de los bebés desde la **gestación**.
- Tiene muchos **minerales** esenciales para regular el crecimiento normal, la salud de los huesos y el funcionamiento de los **riñones**, entre otros beneficios para la salud.



El maíz es un ingrediente que se utiliza en la preparación de alimentos y bebidas como: sopas, envueltos, chicha, empanadas, arepas, mazamorra dulce o peto, palomitas de maíz, tortillas, ensaladas, mazorca asada, tortas, panes y muchos otros platos.

Entre los inconvenientes del consumo excesivo de maíz está su alto contenido de **almidón** lo que puede generar problemas de sobrepeso; por ello es recomendable siempre consumirlo guardando el equilibrio con otros alimentos.

https://www.lespanol.com/ciencia/nutricion/20200113/radiografia-maiz-razones-consumirlo-no-hacerlo/458705152_0.html

Con toda esta información responde:

3.1. ¿Qué propiedades **nutritivas** del maíz te llaman la atención?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....










.....

.....

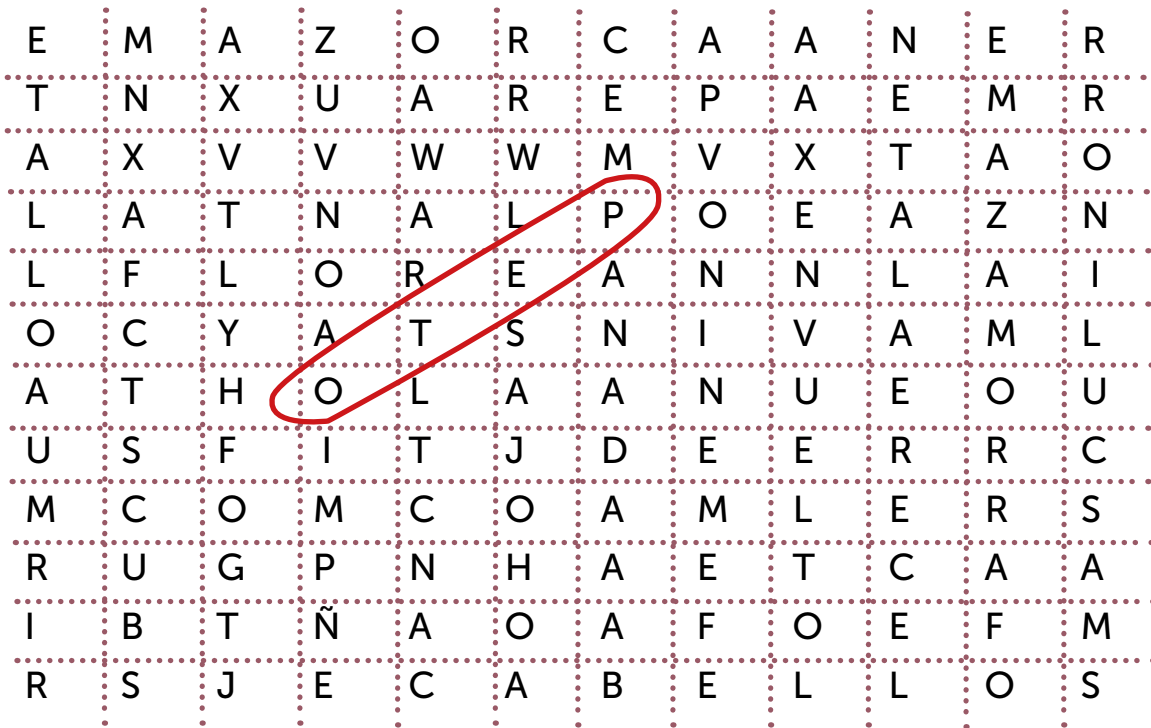
.....



3.2. Une con una línea el nombre del plato con la imagen que consideres que lo representa.

Mute		
Arepa		
Chicha		
Envuelto		
Palomitas		
Cereal		
Mazamorra dulce		
Empanadas		
Tortillas		

3.3. En la sopa de letras ubica y encierra las siguientes palabras: peto, arepa, chicha, mazamorra, mute, empanada, envuelto, planta, mazorca, sopa, cereal, granos, cabellos, tallo, flor, masculino, femenino y hojas.



3.4. Indaga con tu familia o adultos responsables la siguiente información:

¿En qué región vivían tus abuelas, abuelos, madre o padre cuando eran niños?

.....

Escribe el nombre de la región:

.....

Nombre de la ciudad:

.....

Departamento:

.....

¿Conoces estos lugares?

.....



¿Qué alimentos preparados con maíz se consumían en la región en donde vivían? Relaciona los alimentos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.5. ¿En qué vereda o barrio vives actualmente?

Nombre de la vereda o barrio:

.....

¿En qué localidad de Bogotá está ubicada la vereda o barrio donde vives?

.....

¿Cuáles son los alimentos de maíz que más se consumen en esa vereda o barrio?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3.6 Con tu mamá, papá, abuela o abuelo indaga cómo se preparan la chicha o los envueltos. Selecciona uno.

Producto seleccionado:

.....

Escribe el nombre de los ingredientes utilizados para preparar el alimento seleccionado:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.7. Escribe la manera en que preparan la chicha o los envueltos en tu casa, según la narración que hagan en tu familia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3.8. En un párrafo, cuéntales a tus amigos por qué el maíz es importante en su alimentación diaria:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.9. ¿Cuál es el plato preparado con maíz que más te gusta?

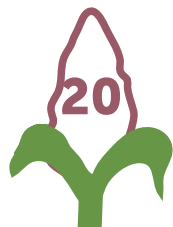
.....

.....

.....

.....

.....



Actividad 4:

Práctica ¡Vamos a cocinar con los adultos!

Con tus familiares o un adulto acompañante, selecciona un alimento en el que el maíz sea ingrediente principal y, en compañía de ellos, realiza la preparación del mismo.

Nombre del plato seleccionado:

.....

¿Para cuántas personas alcanza? (porciones):

.....

4.1. Relaciona los ingredientes e indica la cantidad de cada uno (puedes utilizar medidas como libras, pocillo, cucharada, botella, etc.).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4.2. Describe el proceso de preparación del plato seleccionado. Menciona, por ejemplo, cuánto tiempo debe hervir, qué alimentos se ponen a cocinar primero y por qué motivo, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.3. Toma fotos en tres momentos de la preparación: cuando estén todos los ingredientes listos, cuando se empiecen a cocinar y cuando el plato esté servido. Pega las fotos o envíalas a tu profesor. Si no puedes tomar la foto, realiza el dibujo respectivo.

1. Ingredientes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

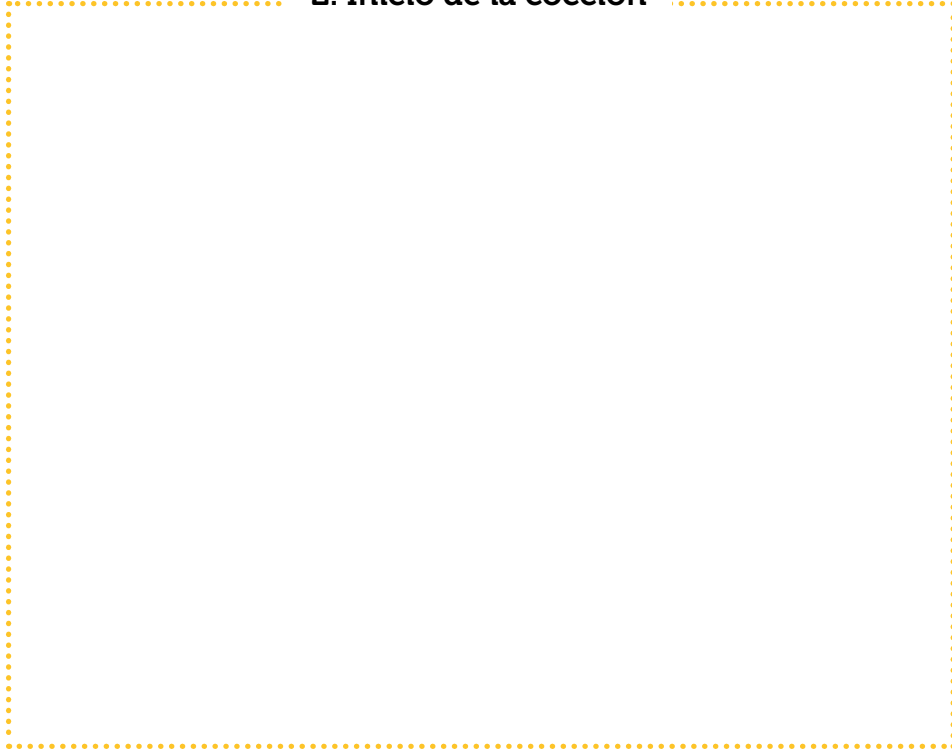
.....

.....

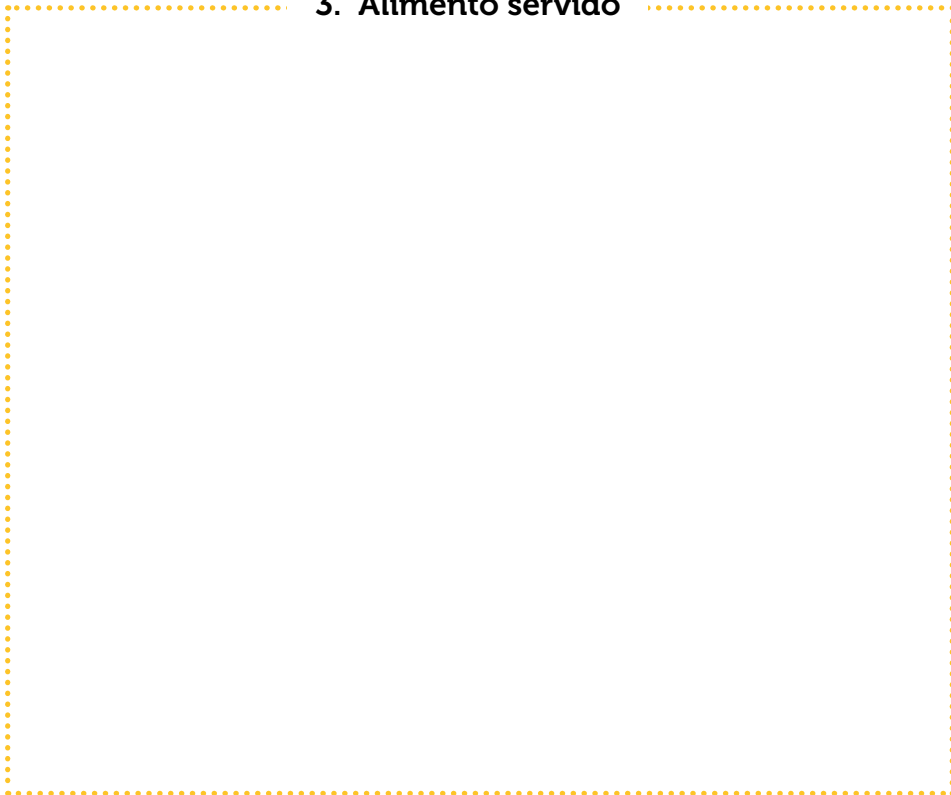
.....



2. Inicio de la cocción



3. Alimento servido



4.4. ¿Qué crees que pasaría si pones una porción diferente de alguno de los ingredientes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Actividad 5:

Estamos finalizando esta guía. ¿Te gustó? Contesta las siguientes preguntas:

5.1. ¿Qué te gustó de esta guía?

.....

.....

.....

.....

.....

5.2. ¿Qué fue lo más difícil para realizar la guía?

.....

.....

.....

.....

.....

5.3. ¿Cómo te sentiste trabajando en esta guía?

.....

.....

.....

.....

.....



5.4. ¿Qué aprendiste desarrollando esta guía?

.....

.....

.....

.....

.....

5.5. ¿Qué te costó más trabajo aprender en el desarrollo de esta guía?

.....

.....

.....

.....

.....

5.6. ¿Qué te gustaría que tuviera esta guía?

.....

.....

.....

.....

.....

Esperamos que hayas aprendido mucho y puedas enseñarles a muchos adultos que aún no conocen estos temas sobre el maíz.



Referencias bibliográficas

Bravo, E. y Monteverde, M. (Compiladores) (sf). Hijos del Maíz. Maíz patrimonio de la humanidad. Red por una América Latina Libre de Transgénicos.

¿Cómo surgió el maíz? Video. Serie CuriosaMente # 40. 2016. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OD0GdvbMPAo&t=7s>, Estudio Haine y Macoatl.

Maíz, definición y características. Disponible en: <https://www.caracteristicas.co/maiz/>

La planta de maíz y sus partes. Disponible en: <https://ysuspartes.com/la-planta-de-maiz-y-sus-partes/>

Radiografía del maíz: seis razones para consumirlo y dos para no hacerlo. Disponible en: https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20200113/radiografia-maiz-razones-consumirlo-no-hacerlo/458705152_0.html.





Secretaría de Educación del Distrito

Avenida el Dorado No. 66-63
Teléfono (57+1) 324 1000
Bogotá D.C.- Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

