

GUÍA PEDAGÓGICA N°23 DE RETROALIMENTACIÓN GRUPO 1

Escuela: Dra. Francisca Ríos de Páez

CUE: 700020300

Docentes: Silvia Vedia, Mariela Villodres, Marcela Ponce, María Carmona

Grado: 5° **Turno:** Mañana

Áreas: Matemática, Ciencias Naturales, Agropecuaria y Tecnología

Título de la propuesta: “Comemos sano”

Contenidos: Matemática: -Reconocimiento y uso de fracciones y expresiones decimales en situaciones problemáticas que lo requieran: interpretar, comparar, registrar, comunicar cantidades: (precios, peso, capacidad). -Reconocimiento y uso de operaciones entre fracciones y expresiones decimales: (suma, resta) utilizando distintos procedimientos y representaciones. -La comprensión y proceso de medir, considerando diferentes expresiones posibles para una misma cantidad. Estimar y medir efectivamente cantidades eligiendo el instrumento y la unidad en función de la situación. **Ciencias Naturales:** - Identificación de las funciones de nutrición en el hombre. –Reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. -El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto sociocultural. **Tecnología:** Elaboración de recetas saludables a aplicando diferentes técnicas de un proceso. **Agropecuaria:** Elaboración de una receta simple. Normas de higiene y seguridad. **Indicadores de evaluación para la nivelación:** Matemática: Reconoce números fraccionarios de forma autónoma. Diferencia números decimales. Emplea diversas estrategias en la resolución de problemas que impliquen sumas y restas de fracciones y números decimales. Realiza estimaciones y mediciones de diversas cantidades. Ciencias Naturales: Identifica los sistemas que intervienen en la función de nutrición. Reconoce hábitos para una buena alimentación y una dieta equilibrada. Tecnología: Reconoce distintos tipos de técnicas para la elaboración de un producto. Identifica los pasos de un proceso. Aplica técnicas para la elaboración de la receta. Agropecuaria: Diferencia alimentos saludables. Elabora un plan de alimentos saludables.

Desafío: Preparar un plan alimentario para compartir en familia.

Actividades Lee detenidamente el desafío y trabaja para resolverlo.

Día 1 09-11 MATEMÁTICA Y CIENCIAS NATURALES

Ciencias Naturales: Piensa y responde

¿Por qué las personas grandes se empeñan en que los chicos coman lo que o les gusta?
¿Por qué insisten con la leche y los cereales? También dicen que no se puede vivir comiendo pizzas y hamburguesas ¿Acaso lo importante no es comer algo? ¿Qué será un plan alimentario?

Completa la idea con las palabras que están en color

ORGANISMO **ALIMENTACIÓN** **NUTRIMENTOS** **DIETA** **NUTRICIÓN**

La acción por medio de la cual ingerimos los alimentos y bebidas se llama_____.

La_____ es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos de manera cotidiana. La_____ es el proceso por el cual el _____ obtiene de los alimentos y las bebidas ingeridas los nutrientes que necesita. Los_____ son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento.

Matemática: Observa las imágenes y trabaja



\$ 55,70



\$ 25,80



\$ 25,50



\$ 89,90



\$ 85,70



\$ 55,49



\$68,25

¿Qué plato es el más caro? ¿Cómo Te diste cuenta?

Si Juan decide ir con su familia a comer: su esposa elige pollo con ensalada, su hija mayor verduras porque es vegetariana, su hijo menor elige hamburguesa y él un plato de tallarines con albóndigas. ¿Quién comió más sano? ¿Por qué? ¿Cuánto gastaron en total? ¿Si pagó con \$500 le alcanza? ¿Cuánto le sobra?

DÍA 2 10-11 MATEMÁTICA Y CIENCIAS NATURALES

Matemática: Resuelve la siguiente situación comparando las fracciones

Patty y Ana han presentado estas dos recetas, obsérvalas e indica si se tratan de las mismas recetas. Debes observar muy bien las cantidades. Responde: ¿Qué debes


| Receta 1 | Receta 2 |
|------------------------------------|------------------------------------|
| $\frac{3}{6}$ kg de harina | $\frac{4}{8}$ kg de harina |
| $\frac{1}{3}$ kg de manzanas | $\frac{2}{6}$ kg de manzanas |
| $\frac{1}{4}$ kg de azúcar | $\frac{2}{8}$ kg de azúcar |
| $\frac{2}{5}$ kg de mantequilla | $\frac{4}{10}$ kg de mantequilla |
| Unas gotas de extracto de vainilla | Unas gotas de extracto de vainilla |
| $\frac{1}{2}$ kg de huevos | $\frac{2}{4}$ kg de huevos |

averiguar para comprobar si son las mismas recetas? ¿Qué significa $\frac{1}{2}$ kg de huevos? ¿Qué significa $\frac{2}{4}$ kg de huevos? ¿Crees que es lo mismo si pusiéramos 500 g? ¿Cómo puedes comparar las cantidades en ambas recetas? ¿Qué relación existe entre $\frac{1}{3}$ y $\frac{2}{6}$? ¿Qué sucede

con el numerador y el denominador de las fracciones $\frac{2}{5}$ y $\frac{4}{10}$? ¿Si las fracciones son distintas pero nos indican la misma cantidad de ingredientes ¿Qué nombre reciben estas fracciones?

Tecnología: **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** Observa y elabora esta receta saludable, deliciosa y divertida con la ayuda de tu familia.

| | |
|---|---|
| <p>Ingredientes:</p> <p>2 papas medianas 2 tazas de agua 2 cucharadas de aceite $\frac{1}{2}$ cebolla picad 1 diente de ajo 2 zanahorias cortadas en cubos 1 tallos de apio picados 1 calabacita en cubos 2 rebanadas de pechuga de pollo Sal y pimienta.</p> | <p>Instrucciones:</p> <p>1-Lava muy bien las papas y cortarlas a la mitad a lo largo, agregarlas a una olla con el agua hirviendo y déjalas cocinar hasta que estén suaves.</p> <p>2-Ahueca las papas con una cuchara. Reserva.</p> <p>3- En una sartén freír la cebolla, el ajo, el apio, la zanahoria por 5 minutos, agrega la calabacita y cocina 5 minutos más</p> <p>4- Rellena los veleros de papas con la preparación anterior. Forma la vela con revendas de pechuga de pollo sobre un palillo y coloca una sobre cada papa para terminar.</p> |
|---|---|



Responde: ¿Qué técnicas aplicaron en la obtención de la receta saludable? ¿Qué utensilios utilizaron?

Ciencias Naturales: Mirando el ovalo de la alimentación que tienes en la guía 18 dibuja dentro del plato del buen comer los grupos de alimentos que lo integran



Clasifica los alimentos según el grupo al que pertenecen.

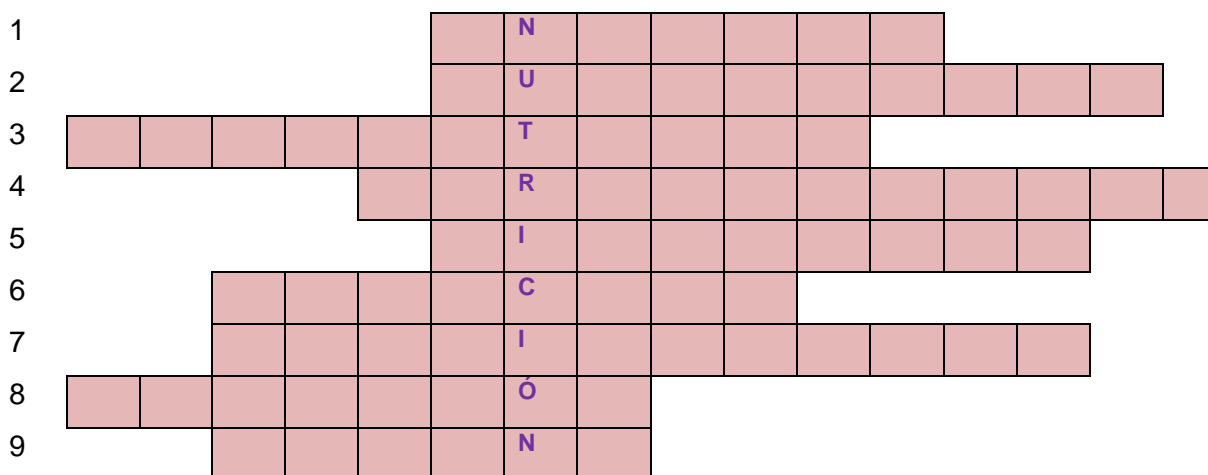
- Sandía carne pepino manteca pan lentejas tomate
crema manzanas arroz huevo pescado leche brócoli

| CEREALES | FRUTAS Y VERDURAS | LEGUMBRES Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL |
|----------|-------------------|--|
| | | |

Piensa e investiga ¿Por qué es importante incluir estos alimentos en nuestra alimentación? ¿Cuántas comidas diarias son necesarias? ¿Qué desayunas en casa todos los días? ¿Te animas a escribir un buen desayuno saludable? ¿Qué sería una merienda saludable? ¿Está bien comer muchos dulces? ¿Por qué?

DÍA 3 11-11 CIENCIAS NATURALES Y AGROPECUARIA

Ciencias Naturales: Observa el video <https://www.youtube.com/watch?v=nj168qvxJzg> y recuerda lo visto en la guía 17, luego trabaja resolviendo el acróstico.



- 1-Lo que necesitamos para poder realizar todas nuestras actividades a lo largo del día
- 2-Es lo que obtenemos de los alimentos.
- 3-Con lo que comienza la nutrición.
- 4-Tiene por misión transmitir el oxígeno hacia todo el cuerpo.
- 5 Aparato por el cual ingerimos los alimentos.
- 6-Son eliminados por el aparato excretor.
- 7-Aparato que capta el oxígeno.
- 8-Aparato encargado de eliminar desechos.
- 9-Gracias a él se produce la reacción química.

Agropecuaria: Actividades:



Un plan saludable de comida consiste en desayuno, almuerzo y cena, y una o dos meriendas saludables. Como niño estás creciendo y desarrollándote, es especialmente importante que comas tres comidas al día.

- 1) Elabora un de producto saludable para disfrutar en

familia.

2) Te Reto...diseña un flyer (mensaje a descifrar) con un plan alimentario saludable utilizando la aplicación de whastapp-estado-emoji y compártelo a tus compañeros.



3) Observa la imagen, descifra el mensaje y....tómalo como ejemplo para tu actividad. ÉXITOS!!

DÍA 4 12-11 MATEMÁTICA Y CIENCIAS NATURALES

Matemática: Resuelve la siguiente situación: María quería hacer un almuerzo saludable pero le faltaron algunas cosas y mandó a su hija al mercado con una lista. Cuando el vendedor le dio la cuenta le anotó en otra lista, pero las cantidades que estaban en esa lista para ella no eran las mismas observa y explica por qué.

Lista que llevaba Carina

- 500g de lentejas
- 1 kg de tomates
- 1.500 g de manzanas
- $\frac{1}{2}$ kg de arroz
- 1 kg de zapallo
- $\frac{1}{4}$ Cartón de huevos
- 1000 g de pescado
- 250 g de brócoli
- 1 l de leche
- 1kg, 500g de pan
- $\frac{1}{4}$ kg de zanahoria
- 1500 g de carne molida

Lista que le dio el vendedor

- $\frac{1}{2}$ kg de lentejas \$90
- 1kg de tomates \$130
- 1kg y 500g de manzanas \$70
- 500g de arroz \$ 45
- 1000g de zapallo \$25,50
- $\frac{1}{4}$ Carón de huevos \$60
- 1kg de pescado \$250
- $\frac{1}{4}$ kg De brócoli \$55
- 1000 ml de leche \$ 80
- 1 y $\frac{1}{2}$ de pan \$ 65
- $\frac{1}{4}$ kg de zanahoria \$ 25,50
- 1kg 500g de carne molida \$ 225

Observa ambas lista y ayuda a entender a Carina ¿Por qué en la lista que le dio su mamá decía 500g de lentejas y la del vendedor dice $\frac{1}{2}$ kg? ¿Será lo mismo? ¿Cómo te das cuenta? ¿Es lo mismo 1000 ml de leche que 1 l? explica ¿Si compró 1000 g de zapallo ¿Cuántos kilos compró? ¿Cuánto gastó en total? ¿Si su mamá le dio \$1000 le alcanzó? ¿Le faltó o le sobró? ¿cuánto? En caso de que le faltara ¿Qué le conviene dejar para no quedarle debiendo nada al comerciante?

Ciencias Naturales: Observa el video y Trabaja.
https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc

Escuela Francisca Ríos de Páez - 5° Grado, Nivel Primario - Áreas Integradas

En el video dice que la alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua, adecuada ¿Podrías explicar cada término?

¿Cómo sería un buen almuerzo saludable? ¿Y una cena? ¿Qué sucede si como de menos? ¿Y si como de más? ¿Qué sucede si como a cada rato? ¿Y si no respeto los horarios de comidas? ¿Crees que eso influye? ¿Por qué?

Luego del trabajo anterior encuentra en la sopa de letras el nombre de los siguientes problemas causados por la mala alimentación y trastornos alimenticios: **OBESIDAD, SOBREPESO, DESNUTRICIÓN, ANOREXIA, BULIMIA**

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

DÍA 5 13-11 CIENCIAS NATURALES Y MATEMÁTICA

Matemática: Realiza los siguientes ejercicios

1-Para cocinar una docena de galletas María necesita $\frac{1}{2}$ l de leche 2 tazas de harina $\frac{1}{4}$ barra de manteca y 1 huevo ¿Cómo puede saber la cantidad que necesita si quiere preparar 3 docenas? ¿Y 5 docenas?

2-Martin necesita $\frac{3}{4}$ kg de manzanas al ir a la verdulería la vendedora le pesa la fruta y la balanza marca 0,750g Martín pregunta porque eso si el pidió $\frac{3}{4}$ kg ¿Podrías ayudar tu a la verdulera a explicarle esta situación a Martín?

Ciencias Naturales: Recuerda lo que realizaste en la guía 18 de ciencias naturales y todo lo visto en esta guía, sobre la importancia de mantener una buena alimentación y prepara un plan alimentario diario. Recuerda que un plan alimentario debe incluir todas las comidas necesarias para una buena alimentación (desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones) debes colocar horarios de cada comida para que sea más equilibrada.

DIRECTORA: ROSANA QUIROGA

Docentes: Silvia Vedia, Mariela Villodres, Marcela Ponce, María Carmona.