



Guía 3

Ciclo: Cuarto

Áreas curriculares: Lengua, Ciencias Naturales, Matemática.ee

Turno: Vespertino

Título: “Nos alimentamos sanamente”

Próposito: Comunicar por escrito e interpretar distintas situaciones comunicativas.

Criterios: Resolver problemas empleando diferentes métodos, teorías y conceptos.

Comprender textos expositivos. Producir textos breves acorde al contexto.

Indicadores de evaluación: • Resuelve situaciones problemáticas utilizando operaciones matemáticas. • Compara textos expositivos. • Diferencia alimentación de nutrición.

Capacidades:

Analizar y resolver problemas mediante habilidades comunicativas y de cálculo en diferentes niveles de complejidad.

Buscar y solicitar ayuda en los procesos de aprendizaje.

Contenidos:

Lengua: Texto expositivo. Comprensión lectora.

Matemática: Situaciones problemáticas.

Ciencias Naturales: Alimentación y nutrición.



GUÍA DE ACTIVIDADES N° 3

Lengua y Ciencias Naturales.

1. LEE el texto que te presentamos a continuación.

La alimentación y la nutrición

La **alimentación** es una actividad que abarca la búsqueda, la preparación y la ingestión de alimentos, mientras que la **nutrición** es una función del organismo, mediante la que este obtiene y utiliza los nutrientes que necesita. La **nutrición** es la función de los seres vivos que les permite captar, transformar y utilizar la materia y la energía del ambiente. Así como debemos distinguir entre alimentación y nutrición, también debemos diferenciar los alimentos de los nutrientes. Los **alimentos** constituyen las materias primas a partir de las que el organismo recibe los nutrientes necesarios para el desarrollo y el mantenimiento de las células.

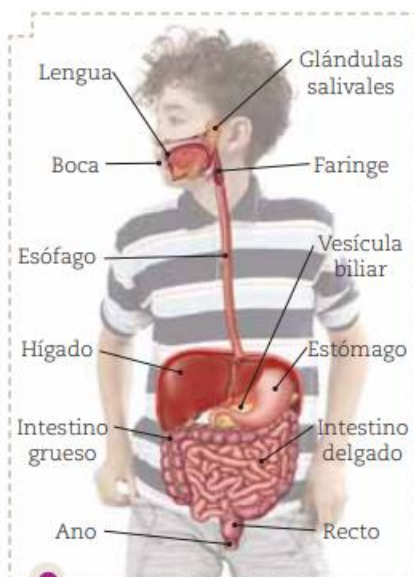


Nuestro cuerpo está organizado en sistemas de órganos que actúan de manera conjunta y coordinada; de este modo, estos sistemas llevan a cabo todas las funciones propias de los seres vivos. La nutrición incluye cuatro procesos principales: la digestión, la circulación, la respiración y la excreción. Cada uno de estos procesos es realizado por un sistema de órganos.

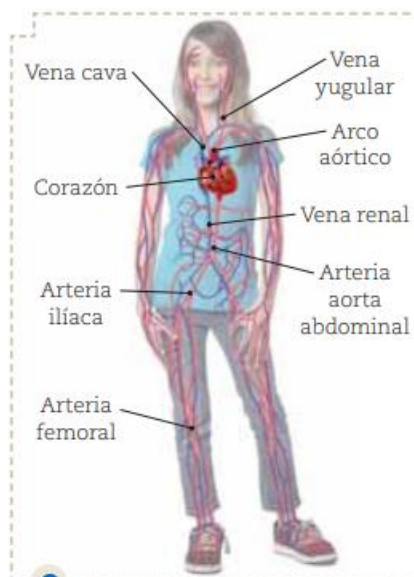
La alimentación constituye un hecho biológico y sociocultural complejo, que se manifiesta en un conjunto de comportamientos particulares que estructuran la alimentación cotidiana. Las formas de alimentarse,

los productos que se consumen y la manera de cocinarlos se relacionan con los recursos locales, las características del medio físico, las formas de producción y de aprovisionamiento y el comercio.

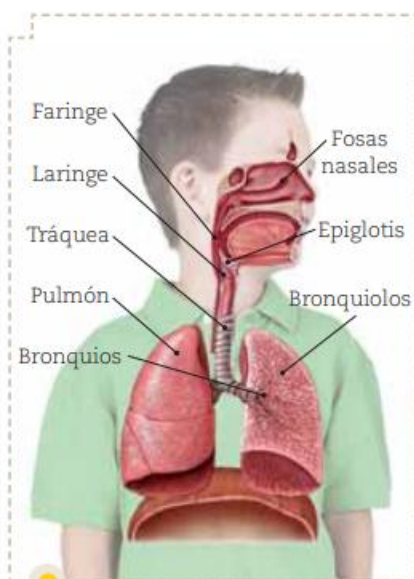
La comida es el conjunto de sustancias alimenticias que consumimos en diferentes momentos del día. Una vez ingerida por un organismo vivo, provee de elementos para su nutrición. El desayuno es un ejemplo de comida y es muy importante a toda edad y más aún para aquellos



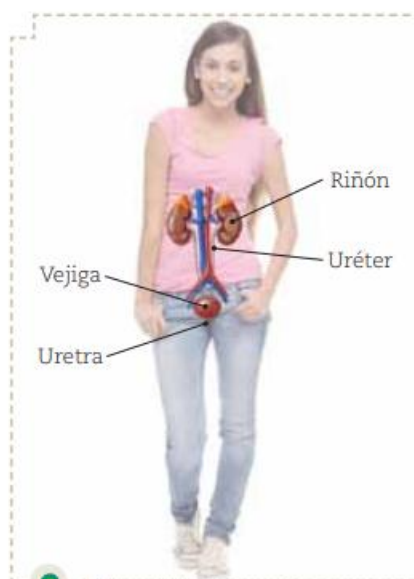
El sistema digestivo.



El sistema circulatorio.



El sistema respiratorio.



El sistema urinario.



que están creciendo. En general, se aconseja un desayuno variado, con cereales (preferentemente integrales), lácteos (mejor si son descremados), frutas y jugos exprimidos. Los expertos recomiendan que evitemos los jugos envasados, los cereales azucarados y los productos grasos de panaderías.

Los alimentos son productos orgánicos de origen agrícola, ganadero o industrial, cuyo consumo sirve para cubrir las necesidades nutritivas, es decir, para proporcionar al organismo los nutrientes necesarios. Las carnes, las leches, las frutas son ejemplos de alimentos. Los nutrientes son las sustancias químicas que el organismo utiliza para realizar las funciones vitales, es decir, para vivir. Son de diversos tipos: proteínas, glúcidos (también denominados hidratos de carbono), lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Muchas veces, utilizamos la palabra nutriente como sinónimo de alimento; sin embargo, estos conceptos no son iguales. Los alimentos consisten en sustancias o mezclas, de origen vegetal, animal o, incluso, mineral (como la sal común), que se incorporan para aprovechar los nutrientes que contienen. Los nutrientes son sustancias organizadas en moléculas pequeñas, que el organismo necesita para su funcionamiento. Un alimento puede proporcionar uno o más nutrientes y un mismo nutriente puede obtenerse de diferentes alimentos.

2. Responde de acuerdo a lo leído.

- a. ¿Qué es “alimentarse”?
- b. ¿Qué es la “nutrición”?
- c. ¿Cuáles son los procesos que incluye la nutrición?
- d. ¿Qué órganos intervienen en el proceso digestivo?
- e. ¿Qué es “la comida”? Nombra las cuatro comidas del día.

3. Explique que son los alimentos y nutrientes.

Matemática.

1. Situaciones problemáticas.

- Juan compró una oferta de carne a \$375 el kilo, si pidió 3 kilogramos, ¿cuánto tuvo que pagar?



• Elizabeth compra en la verdulería 2 kg de tomates, 1kg de morrone verde y $\frac{1}{2}$ kg de morron rojo, 1 kg de calabaza, 3 kgs de zapallitos verdes. De frutas compró 1 kg de peras y 2 kg de mandarinas. Pagó con \$1.000, ¿cuál es su vuelto?

• Doña Rosa, también aprovecho las ofertas de la verdulería para hacer una rica



ensalada de frutas, y compró: 1 kg de limones, 2 kg de duraznos, 3 kg de mandarinas y 2kg de peras. ¿Cuánto gastó en total (\$)?

Directora: Prof. Marina Gauna.