

Escuela Clte. Eleazar Videla_5º_Nivcel Primario_Áreas Integradas.

GUÍA PEDAGÓGICA Nº 23 DE RETROALIMENTACIÓN_Grupo 1

Escuela: Clte. Eleazar Videla

CUE 700056300

Docente: Rosana Romera

Grado: 5º Turno: Jornada Completa

Áreas: Matemática, ciencias Naturales

Título: Pancita llena, corazón contento

Áreas: Matemática, Ciencias Naturales

Contenidos .El cuerpo humano. funciones de nutrición. Alimentos y nutrientes dieta equilibrada y salud. Números naturales. Decimales. Situaciones problemáticas.

Indicadores de evaluación para nivelación: Identifica nutrientes en los distintos alimentos.

Muestra una actitud positiva en la realización de las tareas.

Reconoce los nutrientes de los distintos alimentos.

Reconoce la importancia de consumir leche como alimento fundamental.

Resuelve situaciones problemáticas.

Desafío: Armar un recetario de comidas que se elaboran con leche para promover en los alumnos el consumo por sus beneficios a nuestra salud.

Día 1 (9/11) Área ciencias Naturales 1-Lee el texto: Beneficios de la leche:

La leche es un alimento muy completo ya que es fuente de calcio, fósforo, magnesio y proteína, los cuales son esenciales para el desarrollo y crecimiento. Un adecuado consumo de leche durante la infancia y a lo largo de la vida le ayudará a mantener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.

Cantidades relativamente pequeñas de leche puede cubrir una parte importante de las necesidades diarias de nutrientes para todas las edades, ya que es un alimento rico en nutrientes en relación con el contenido energético.

Docente: Rosana Romera

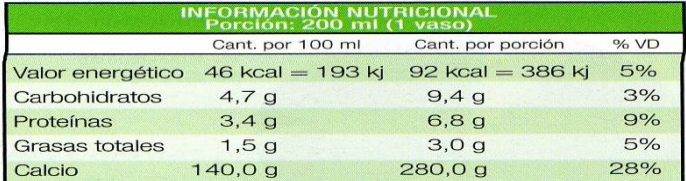
Además con su contribución de nutrientes, el aumento del consumo de leche también se ha vinculado a la reducción del riesgo de numerosos problemas de salud tales como osteoporosis, cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad. Subraya las palabras desconocidas y busca su significado.

2-¿Te animas a escribir recetas de alimentos que se elaboran con leche?

¿Te gusta la leche preparada con arroz? Puede ser una de las recetas.

Por lo menos tres recetas diferentes. Puedes buscar en los envases de flan, cajas de leche, etc.

Área Matemática: En la mayoría de los envases de alimentos, se indica la cantidad de energía que aportan. Ésta se mide en Kilocalorías y se llama valor energético o calórico:



INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción: 200 ml (1 vaso)			
	Cant. por 100 ml	Cant. por porción	% VD
Valor energético	46 kcal = 193 kJ	92 kcal = 386 kJ	5%
Carbohidratos	4,7 g	9,4 g	3%
Proteínas	3,4 g	6,8 g	9%
Grasas totales	1,5 g	3,0 g	5%
Calcio	140,0 g	280,0 g	28%

Etiqueta de un envase de leche.

a-Si un vaso de leche tiene 92 kilocalorías y toman un vaso a la mañana y otro a la tarde, ¿cuántas Kilocalorías consumieron?

Día 2 (10/11) Área ciencias Naturales: ¿Los alimentos y los nutrientes significan lo mismo?

4- Lee el siguiente texto: Alimentación y nutrición, aun cuando parecieran lo mismo, son conceptos diferentes:

Alimentación: Es un proceso voluntario que consiste en consumir o ingerir alimentos.

Nutrición: Es un proceso involuntario por el que el organismo transforma los alimentos en nutrientes, a través de cuatro procesos: digestión, respiración, circulación y excreción, para que sus componentes puedan ser utilizados por las células.

Los alimentos son productos industrializados o naturales que consumimos para cubrir una necesidad (hambre).

Escuela Cite. Eleazar Videla_5º_Nivcel Primario_Áreas Integradas.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones.

5-Responde ¿Qué diferencia hay entre alimentación y nutrición?¿Cuáles son los cuatro procesos que transforman los alimentos?

¿Alimentos y nutrientes significan lo mismo?

Día 3 (11/11) Área ciencias naturales 6- Lee el texto : Existen diferentes nutrientes llamados: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, fibras y agua.

Los **hidratos de carbono** aportan energía. Están en los cereales (trigo, maíz, arroz), en las legumbres (lentejas, porotos), en los panes, pastas, granos, frutos y semillas.

Las **proteínas** intervienen en la formación de tejidos. Están en la leche, yogures, quesos ,carnes, huevos y legumbres.

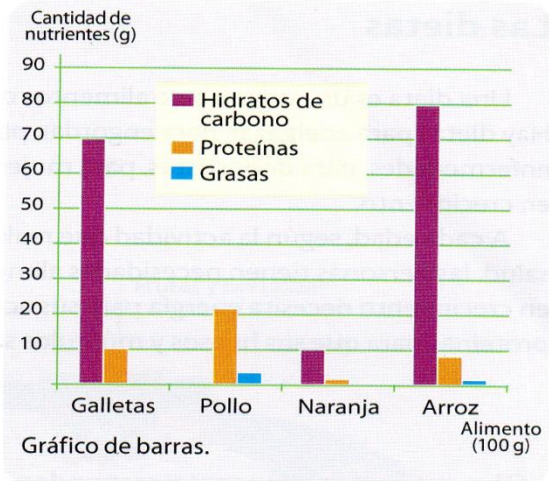
Las **grasas** aportan energía y ayudan al mantenimiento de los tejidos. Están en aceites, manteca, crema y en ciertas partes de la carne.

Las **vitaminas** y los minerales se requieren de poca cantidad. Están en frutas, verduras, y productos elaborados con granos, en la leche y la carne.

El **agua** llega al cuerpo por los alimentos y bebidas.

Escribe una receta de una ensalada ¿Qué verduras incluirías para que tenga por lo menos diez colores diferentes? Pueden ser crudas o cocidas.

Área Matemática: En los gráficos de barras, se comparan varios alimentos. Cada barra de color representa la cantidad de nutrientes en 100 gramos de alimento. Observa el siguiente gráfico de barras y responde:



a-¿Cuál es el nutriente más abundante en las galletas? ¿Y en el pollo?

b-¿Qué nutriente no encontramos en la naranja? ¿Cuántos hidratos de carbono hay en el arroz?

Día 4 (12/11) área ciencias Naturales: 7-Realiza la siguiente experiencia:

Materiales: papel, un poco de aceite, margarina o manteca, azúcar, trozos de frutas o verduras.

Procedimiento: Cortar una tira de papel que tengas en tu casa. Y dibuja 4 círculos. Debajo de cada círculo escribe el nombre del alimento con el que vas a experimentar.

a-Poner una gota de aceite en uno de los círculos, esperar unos minutos y observar a trasluz.

b- Seleccionar 3 alimentos de la lista, frotarlos en los círculos restantes y observar al trasluz.

c.- Comparar la mancha de aceite con las dejada por los demás alimentos. Determina cuáles tienen aceite y cuáles no.

¿Qué alimentos contienen aceite entre los nutrientes?

¿Hay alimentos que contengan más aceite que otros? ¿Cuáles?

Área: Matemática Los datos de los nutrientes de los alimentos también se pueden presentar en una tabla.

Alimento (100 g)	Cantidad de nutrientes (g)		
	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Arroz	79	8	0,5
Pollo	-	21,5	2,5
Naranja	10,1	0,5	-
Galletas	70	10	-

Cantidades de nutrientes en 100 g de arroz, pollo, naranja y galletas.

a-¿Cuál es el nutriente más abundante en el arroz? ¿Y en el pollo?

b-¿Cuál de los alimentos tienen menos proteínas? ¿Y cuál tiene más?

Día 5 (13/11) Área Ciencias Naturales: Para resolver el desafío, armar fichas con recetas de alimentos preparados con leche: Puede ser flan, yogur, arroz con leche.

1- Hacer una entrevista a los demás miembros de la familia, tíos, abuelos, vecinos.

a-¿Qué cantidad de leche consumen al día? ¿Y a la semana? ¿Consumen arroz con leche?

¿Tienen alguna receta especial de arroz con leche? ¿Cuál es?

Las mismas preguntas deben realizarlas a tres miembros diferentes.

Las etiquetas de los envases de los alimentos brindan información sobre el tipo y la cantidad de nutrientes que contienen los productos. Además, informan sobre los procesos de producción primaria y elaboración.

2- Consulta si algún familiar es celíaco. Averigua que significa ese término.

3- Envía las respuestas a tu señorita.



Área Matemática 4- Analicen dos de sus comidas preferidas, que aparecen en el cuadro. ¿Cuál les parece que son sus nutrientes más abundantes?

Alimento	Porción	Kilocalorías
Pan	2 rebanadas	129
Cereales/arroz	100 g	300
Carne	100 g	250
Pescado	100 g	100
Verduras de hoja	100 g	15
Papa	100 g	76
Frutas	1 unidad	120

5- Si consumimos 100 g de carne al día, ¿cuántas Kilocalorías consumiríamos en los siguientes días?

días	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kilocalorías De la carne	250								

6- si consumimos 2 rebanadas de pan por día, ¿cuántas Kilocalorías consumiría en 9 días?

días	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kilocalorías	129								

b-La tabla indica los valores energéticos de algunos alimentos.

a-¿cuántas kilocalorías tienen 4 rebanadas de pan?

b-¿Cuántas kilocalorías tienen 200 gramos de arroz?

c-¿Cuántas kilocalorías tienen 300 gramos de carne? ¿Y 200 de pescado?

Directora: Norma García