

## Guía pedagógica: N 4

Escuela: nocturna Juan Serú

CUE: 7000-38000

Docente: Zamora Sonia

Ciclo: CAP

Turno: noche

Área curricular: Ciencias Naturales Lengua

Contenidos. Ciencias Naturales: Funciones de nutrición: alimentos y nutrientes. Alimentación, dieta equilibrada y salud

Contenidos de Lengua: La comprensión y la producción oral. La lectura y la producción escrita. La reflexión sobre la lengua y los textos.

### Actividades

- Para la comprensión del problema por parte de los alumnos :  
A\_ De diarios y revistas, extraemos imágenes de diferentes alimentos. Pegamos las imágenes en el cuadro que creas que corresponde.

Alimentos saludables	Alimentos no saludables

B\_ Respondan las siguientes preguntas

- ¿Cuál de los alimentos pegados consumen en casa?
- ¿Cuáles de los alimentos pegados comen en la escuela?
- ¿Por qué crees que los alimentos que pegaron en el primer cuadro son saludables?
- ¿Por qué consideras que los alimentos del segundo cuadro no son saludables?
- ¿Por qué creen que es necesario comer sano y variado?
- ¿Consideran que su alimentación es saludables? ¿Por qué?
- ¿Les parece que hay alimentos que debemos evitar? ¿Cuáles?

Para analizar lo que comemos, realizamos el siguiente juego “Bingo de los alimentos”

El BINGO de los ALIMENTOS es una lotería confeccionada a partir de una selección de 60 alimentos. Los mismos se han distribuido en 6 cartones. Cada uno tiene 5 líneas que se corresponden con cinco grupos de alimentos (cereales y legumbres / frutas y verduras / lácteos / carnes y huevos / aceites y grasas). La proporción entre los grupos de alimentos se ve reflejada gráficamente en la cantidad de imágenes que integran cada línea. De acuerdo a la cantidad de participantes, se conformarán equipos y distribuirá un cartón por cada uno. El/la docente irá sacando las fichas con las imágenes de los alimentos y —cantará su contenido. Los equipos de alumnos/ass irán marcando en sus cartones los alimentos que van saliendo. Cantidad de participantes: 6 equipos

LINEA: ganará la línea el primer equipo que complete un grupo de alimentos. Aclaración: en el grupo de las carnes se han incluido productos de uso habitual (fiambres, hamburguesa, pancho)

CARTON: ganará el bingo el grupo que primero complete las 19 imágenes del cartón.



- Lean el siguiente cuento

### “EL NIÑO QUE SOLO COMIA ESPAGUETIS”

A Pau le encantaban los espaguetis. Le gustaban tanto que comía a todas horas: espaguetis para comer, espaguetis para cenar... espaguetis con tomate, con queso, a la carbonara, con aceite... Si su madre le preparaba otro plato que no fuera de espaguetis, no comía. ¡Si por él fuera, hubiera almorzado espaguetis con leche y merendado bocadillo de espaguetis! Comía tantos espaguetis que un día los aborreció. Cuando su madre lo llamó para preparar la mesa, Pau se escondió. Su hermana, que estaba en la cocina preparando la comida, estuvo un buen rato buscándolo hasta que lo descubrió debajo de la cama. “¿Por qué te escondes? Mamá te ha preparado un plato de espaguetis que te lamerás los dedos.” Pero Pau no movía un dedo. Aquel día lo tuvieron que llevar a la mesa casi a rastras. A la hora de

cena, la cosa no fue mejor. Pau se volvió a esconder. ¡Su hermana lo encontró esta vez colgado de la lámpara de la habitación! “¿Pero qué haces allí arriba? ¡Mamá te ha preparado unos espaguetis buenísimos!” Pau, si embargo, no parecía dispuesto a bajar. - “No quiero comer nunca más. Es muy aburrido”, confesó. - “Claro que es aburrido. Si siempre comes lo mismo... La comida no es un juego pero puede ser divertida. Baja de la lámpara y te lo demostraré”, le aseguró Julia. “Nos vamos a explorar” Pau abrió los ojos como platos y la boca tan larga como un espagueti cuando vio que Julia le colocaba una lechuga por sombrero –“es el casco de los exploradores de alimentos”, le aclaró- y le ponía entre las manos un apio bien largo –“el bastón de explorador”. “Ya estamos preparados – prosiguió la niña- Sígueme.” Los dos hermanos recorrieron el pasillo y atravesaron sigilosamente la cocina en dirección a la despensa. “Un explorador tiene que tener suficiente fuerza para cumplir su misión”, dijo Julia. “Lo primero que tenemos que conseguir para hacer nuestro plato saludable y divertido son los hidratos de carbono” - “¿Hidratos de qué?” - “Hidratos de carbono. Los espaguetis, por ejemplo” - “¿Espaguetiiiiiiiis????”, preguntó Pau mientras comenzaba a correr huyendo. Julia lo cogió a tiempo para que no huyera. - “Si no quieres espaguetis, puedes tomar arroz, patatas, cereales, pan integral, macarrones... También son hidratos de carbono.” - “Aaaaaah! - respiró aliviado- Y ahora qué?” - “Ahora daremos color a nuestro plato” - “Color? Quieres decir que lo pintemos?” - “No, cabeza de chorlito. Los exploradores necesitamos también tener buena memoria y concentración. Las verduras y las frutas nos ayudan a tener y hay de todos los colores: verde – lechuga, acelgas...-, rojo –el tomate, la manzana...-, amarillo – maíz... Es divertido porque un día puede escoger uno, otro día otro... haces combinaciones diferentes y nunca te aburres. La boca de Pau seguía muy abierta pero ya no parecía un espagueti. Se había vuelto redonda como una sandía bien roja. Estaba contento. - “¿Puedo escoger?” - “Claro que sí. Y apresúrate porque todavía nos queda un elemento esencial: las proteínas –le interrumpió Júlia- Las proteínas ayudan a nuestro organismo a funcionar mejor y a estar fuertes. Hay en las legumbres, el pescado, los huevos, la carne...” - “¡Me pido atún!” - “¡Buena elección! Yo prefiero huevos. Ya estamos preparados para cumplir nuestra misión.” Los dos hermanos introdujeron todos los alimentos dentro de su mochila de explorador, retomaron el apio bastón y se fueron directos a la cocina. - “Me lo he pasado muy bien haciendo de explorador de alimentos pero no creo que sea divertido comer todo lo que hemos escogido”, comentó Pau a su hermana. - “Si le pones

imaginación, sí. A ver, qué has escogido?” Pau miró unos instantes dentro de la mochila: - “Patatas, tomate, maíz, atún y lechuga” - “Con estos alimentos podemos hacer un ratón de patata que tenga una nariz tan roja como un tomate y que esté comiendo atún y maíz en un campo de lechugas. O si lo prefieres, puede convertir la patata en un barco con un trozo de tomate como vela y lo puedes hacer navegar dentro de un mar de lechuga lleno de peces amarillos de maíz... Todo depende de tu imaginación.” Después de aquella emocionante expedición, Pau volvió a comer espaguetis aunque no tantos. Había aprendido que podía disfrutar comiendo otras cosas porque comer no es un juego pero puede ser muy divertido.

- ¿Para qué les parece que sirven las instrucciones?
- ¿En qué circunstancias usamos las instrucciones en nuestra vida cotidiana?
- ¿De qué diferentes formas les parece que se pueden enunciar las instrucciones?
- ¿les parece que, para elaborar instrucciones, debemos tener en cuenta a quien las dirigimos? ¿por qué?

Extraigan del texto las diferentes instrucciones que Julia le propone a Pau para llevar a cabo su exploración

- ¿Cuáles son los alimentos que Pau va encontrando en su exploración?

Escribe las instrucciones que se deben llevar a cabo para preparar un plato divertido y rico en nutrientes para sentirse fuerte y satisfecho

- ¿Quieres estar sano y fuerte?
- Alimentarse en condiciones, y eso incluye las verduras que te hace mamá, las frutas y el pescado
- Viste bien asegúrate de no salir sucio, ten tu ropa siempre limpia
- Ten a mano un croquis de las hazañas que harás: poner la mesa, hacer la cama, y otras. Son batallas muy importantes que harán que para tus papas seas un buen hijo.
- Adquiere cultura y se educado. Lee mucho, en los libros hay mucha sabiduría y haz caso a tus mayores

- Descansa bien de noche para sentirte bien durante el día.
- ¿Qué instrucciones formularías para convertirte en mejor persona?

En grupos, realicen el siguiente juego: En casa con tu familia

## Con la comida Sí se juega

### DESARROLLO DEL JUEGO

Para su desarrollo los estudiantes deberán formar dos grupos. Los grupos disponen de diferentes tarjetas para la selección de alimentos, existiendo diferentes entornos, a modo de etapas o fases, que representan escenarios cotidianos de la vida, debiendo pasar de unas a otras a través de las opciones de preguntas y respuestas. A través de la elección de los distintos alimentos así como de actividades físicas que deberá ubicar en la pirámide nutricional, al finalizar el juego, podrá conocer a través del puntaje otorgado el nivel de energía conseguido. El docente llevará a cabo la función de mediador, ya que será el encargado de leer las tarjetas a cada grupo.

### TARJETAS PARA JUGAR:

El desayuno es una comida que no debemos saltarnos nunca. Cargamos nuestras baterías para estar en forma en el colegio. ¿Qué cantidad de energía debe aportarnos el desayuno?

El 50% de las necesidades energéticas diarias.

El 20-25% de las necesidades energéticas diarias.

El 75% de las necesidades energéticas diarias.

El desayuno ideal debe tomarse en casa, y para ser saludable y completo debe estar compuesto por, al menos...

Cereales o sus derivados, fruta o zumos y leche o productos lácteos

Leche y tortitas

Un gran vaso de leche

Para tener la energía necesaria y constante durante todo el día, ¿Qué número de comidas debemos realizar?

Tres: desayuno, comida y cena

Cuatro: desayuno, comida, merienda y cena

Cinco: desayuno, almuerzo a media mañana (recreo), comida, merienda y cena

Desde el desayuno hasta la comida pasan muchas horas ¿De qué forma podemos recuperar la energía gastada desde el desayuno en el colegio?

Comiendo una merienda en el recreo

Jugando a la "mancha"

Sentado en el patio

Como sabrás, cada familia o grupo de alimentos tiene una función, ¿Qué alimentos nos ayudan a crecer?

Papas, pasta, arroz, cereales y pan.

Carne, pescado, huevos, soja, frutos secos y legumbres.

Pescado, huevos, manteca, queso y alimentos fritos.

La pirámide de los alimentos nos enseña qué alimentos tomar y qué actividad física realizar. Indica cuál de las siguientes combinaciones de alimentos y ejercicios aparecen en la base de la pirámide:

Pescado, carne, legumbres + natación.

Frutas, verduras, cereales, lácteos + ir al colegio caminando.

Pescado, fruta, lácteos + subir las escaleras a pie.

Para cuidar nuestro cuerpo debemos:

Realizar alguna actividad física todos los días y reducir el tiempo que dedicamos a actividades sedentarias.

Quedarnos en casa acostados en el sofá para no gastar energía.

Realizar todos los días alguna actividad física y dormir menos de 7 horas diarias.

Es hora de repasar lo que has aprendido hoy. En el vértice de la pirámide...

Están los alimentos que debemos comer en mayor cantidad.

Están los alimentos que debemos comer ocasionalmente.

Están los alimentos con mucha proteína.

Más deberes. La cantidad de energía que nos aportan los alimentos se denomina:

Kilowatios

Kilometros

Kilocalorias

La cena es la última comida del día:

Debe ser más ligera que la comida, ya que vamos a gastar menos energía.

Debe ser más abundante que la comida porque hay que reponer energía.

Debe ser igual que la comida para poder reponer energía.

Ya sabes que es importante realizar 5 comidas al día, pero ¿Cuál es la comida más importante del día?

El desayuno  
La merienda  
La comida

Cuando realizamos actividades físicas gastamos parte de nuestra energía, ¿Qué grupo de alimentos nos proporcionan energía?

Hidratos de carbono y proteínas.  
Grasas y proteínas.  
Hidratos de carbono y grasas.

Está toda la familia reunida para organizar un plan para la tarde del sábado. ¿Cuál de los siguientes planes consideras más saludable?

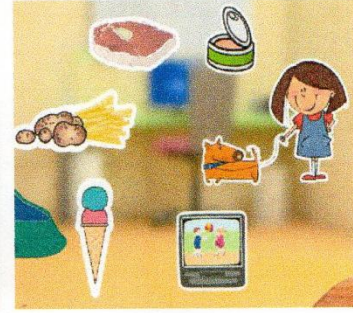
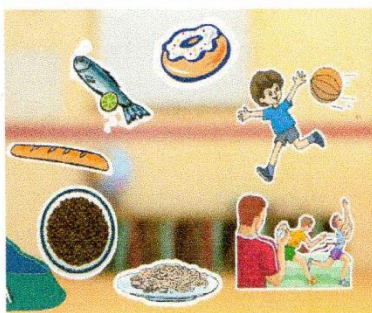
Cine con pochoclos, gaseosa y golosinas.  
En casa, jugando toda la tarde a los videojuegos.  
Salir a andar en bicicleta todos juntos y después cena en familia.

Es la tarde del domingo y estás repasando lo aprendido durante la semana. ¿Sabes cuál es la diferencia entre alimento y nutriente?

Los alimentos son las sustancias que componen los nutrientes.  
Los nutrientes son las sustancias que componen los alimentos.  
Los alimentos son de origen animal y los nutrientes de origen vegetal.

Es fin de semana y vas a ayudar en la cocina. ¿Qué menú saludable sugieres para la comida?

Pizza, papas fritas y gaseosa.  
Espaguetis con tomate, pescado con ensalada y fruta.



- Elaboren un texto en el que expliquen que instrucciones debe tener en cuenta para llevar una alimentación saludable y rica en nutrientes, que te otorgue la energía necesaria para realizar todas tus tareas diarias.



