

Escuela: Nocturna Matías Zavalla (sede)

Ciclo: Cuarto

Áreas: Ciencias Naturales-Lengua

GUÍA PEDAGÓGICA- Nº 3

Escuela: Nocturna Matías Zavalla (sede)

Docente: Mariela Ardiles

Ciclo: Cuarto

Turno: Vespertino

Áreas: Ciencias Naturales-Lengua

Título: Consejos para enfrentar la pandemia de coronavirus



ACTIVIDADES

1-Lee la siguiente información

7 Consejos de alimentación para enfrentar la pandemia de coronavirus

La alimentación está ligada a un buen sistema inmunológico, consumir alimentos altos en vitaminas y minerales son de suma importancia más aún cuando se quiere estar sano. Las personas que no se alimentan bien, tienen mayor riesgo de contraer enfermedades. Las dietas compuestas por menos de 1200 calorías al día también tienen un efecto negativo en la función inmune.

Es por eso que brinda **7 recomendaciones para reducir los efectos de la pandemia con la nutrición:**

1. Fortalecer el Sistema inmunológico

La FAO recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras por lo menos 5 veces al día. Este grupo de alimentos tiene grandes cantidades de vitamina A y C. Los antioxidantes presentes en las frutas son perfectos para combatir infecciones. Las legumbres deben ser consumidas por lo menos 3 veces a la semana. Lo importante de las frutas y verduras además de ser altas en compuestos como la proteína y el hierro es que son muy accesibles y duran mucho tiempo.

2. Variar la alimentación

Durante la cuarentena, muchas personas se han volcado a comprar alimentos no perecibles, pero la organización de alimentos expresa que es preferible, en vez de comprar en exceso arroces o pastas, adquirir frutas y verduras. Muchas personas

Áreas: Ciencias Naturales-Lengua

compran los alimentos en lata o snacks, por su facilidad de consumo, pero las verduras también son fáciles de ingerir y de diferentes formas. Se las puede comer

Cortadas, enteras o se las puede congelar para otra comida, pero siempre limpiándolas antes de ingerirlas.

3. Planificar las compras

Saber lo que se va a comprar es un ahorro de tiempo y dinero. Además, no comprar en exceso, evita que pueda haber desabastecimiento de productos en un largo plazo. Para poder planear las compras es de suma importancia tener una lista de los alimentos, productos varios o medicamentos que se vayan a comprar. Con las aplicaciones móviles es mucho más fácil poder hacer una lista de compras.

4. No desperdiciar

Si se cocinó de más, lo preferible es evitar el desperdicio de comida. Por ejemplo, si sobró pollo, se lo puede reciclar para hacer una sopa o croquetas. En ciertas ocasiones, si se cocina de más, se puede congelar los alimentos para poder comerlos en otra ocasión. Los restos de verduras se pueden hacer cremas y, lo que sobre de fruta, batidos.

5. Beber mucha agua

El 70 % de nuestro cuerpo es agua, es un elemento indispensable para mantenerlo sano. Además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, también ayuda a transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células. La hidratación de nuestro cuerpo es fundamental para el desarrollo de los procesos vitales del cuerpo. La FAO recomienda consumir de 1 litro y medio a dos litros de agua al día.

6. Rendimiento del presupuesto

Si se cuenta con poco dinero, lo preferible es tratar de comprar los alimentos más baratos, es decir, agua en vez de cola. También es muy importante conocer la duración de los alimentos. La FAO recomienda conocer bien lo que existe en la despensa, tratar de ver los precios, hacer un total y basarse en esa cantidad de dinero. Otra opción es conocer el tiempo de duración de los productos, para determinar en cuánto podemos consumirlos y no comprar otros en algún tiempo.

7. Cocinar en familia

La cuarentena obligatoria puede ser una buena oportunidad para fortalecer el vínculo familiar. La cocina ha demostrado ser una buena terapia para matar el tiempo. Además, se puede incorporar a los menores para que aprendan a cocinar, limpiar, entre otras cosas, relacionadas con la cocina. Cocinar también beneficia en que los niños aprendan buenos hábitos alimenticios y a ser responsables en la cocina.

2-Luego de leer la información anterior responde

a-¿Qué significa Fortalecer el Sistema Inmunológico?

B-¿Cómo debemos variar la alimentación?

c-¿Qué significa planificar las compras y no desperdiciar?

D-¿Por qué debemos beber mucha agua?

e-¿Cuál es el beneficio de cocinar en familia?

3-El texto Instructivo

Observa el siguiente esquema

Áreas: Ciencias Naturales-Lengua

¿Qué son textos instruccionales?

Son textos que explican cómo realizar una actividad, utilizar un objeto, preparar una receta o armar un aparato, entre otros trabajos, tareas y juegos.

Las instrucciones pueden ser escritas u orales. En ambos casos, es conveniente tener en cuenta los siguientes aspectos:

Colocamos un título para presentar la actividad o su resultado.

Hacemos una lista con los ingredientes o materiales necesarios.

Utilizamos verbos (pelar, poner, meter) para expresar las acciones del proceso.

Usamos un lenguaje directo y sencillo Damos indicaciones claras y breves. Las acompañamos de imágenes.

Ponemos los pasos en orden. Señalamos con números (1, 2, 3), letras (a, b, c) o con palabras (primero, después, luego, por último) cuándo corresponde realizar una acción.

Manzanas Horneadas

Ingredientes
3 manzanas
azúcar
margarina

Preparación

- 1 Pelar las manzanas.
- 2 Poner azúcar en las manzanas.
- 3 Poner la margarina en el molde.
- 4 Poner las manzanas y meter en el horno.

4- Analiza la siguiente receta y marca sus partes

GUISITO DE LENTEJAS



Ingredientes

1 lata de lentejas

Áreas: Ciencias Naturales-Lengua

½ cebolla

½ Morrón rojo

Puré de tomates

2 dientes de ajo

Aceite

Sal

Comino

Procedimiento

Calentar a fuego medio bajo una sartén con un chorrito de aceite y mandar cebolla, Morrón y sal (también se le puede agregar ají). Revolver y dejar cocinar 4 o 5 minutos. Agregar 1 cucharadita de extracto de tomate (si se tiene) 1 de comino, pimienta, ají picante si se quiere, revolver y poner el ajo. Revolver, cocinar por 2 minutos y añadir 1 pote de puré de tomate o unos tomates bien maduros cortados en trozos. Agregar un poco más de sal, revolver y dejar cocinar hasta que se transforme en una salsa rica, unos 10 minutos.

Una vez que esté lista, añadir 1 lata de lentejas (en caso de tener lentejas frescas, dejarlas remojando el día anterior y luego cocinar con cebolla, ajo, etc a fuego medio bajo hasta que estén tiernas, colar y se pueden guardar en la heladera hasta 1 semana), revolver y cocinar por 2 minutos más. Servir inmediatamente con arroz blanco, un buen puñado de cilantro/perejil o incluso espinaca y listo, ¡a disfrutar!

5-Busca , distintas recetas que cumplan con los consejos dados en el punto 1 y copialas en tu cuaderno y marca las partes.

Director: Mario Daniel Manzano