

Escuela Primaria: Noct. Dr. Aman Rawson y Anexos

Docentes: Andrea Cano, Gladys Quintero.

Ciclo: 4º

Turno: Vespertino

Áreas Curriculares: Lengua- Matemática- Ciencias Naturales.

Título de la Propuesta: **Los alimentos y sus nutrientes.**

Contenidos Seleccionados:

Lengua

- Lectura de diferentes textos para relacionar con sus conocimientos y hacer inferencias del significado de las palabras.
- Reconocimiento de sustantivos, adjetivos, artículos.
- Reconocimiento, aplicación y sistematización de convenciones ortográficas (Palabras agudas).

Matemática

- Uso de operaciones de multiplicación y división en situaciones cotidianas.
- Medidas de peso- capacidad
- Valor posicional de un número

Ciencias Naturales

- La función de los alimentos y sus nutrientes.
- Prevención y protección de la salud.

GUÍA Nº4

Desarrollo de Actividades.

Área: Lengua.

1-Realiza lectura silenciosa del siguiente texto.

Un plato de ajo, por favor.

El ajo es utilizado desde hace siglos como un potente remedio natural. Científicos canadienses descubrieron cómo actúa este vegetal en nuestro organismo.

Todo el tiempo, en nuestro cuerpo se forman unos compuestos llamados radicales libres que dañan al organismo y provocan, entre otros efectos, el envejecimiento. Nuestro cuerpo tiene defensas naturales contra esos radicales libres, pero un poco de ayuda externa nunca está de más. El té verde y los vegetales ricos en beta carotenos como la zanahoria son antioxidantes naturales.

El ajo es una planta de hermosas flores blancas que pertenece a la misma familia que la cebolla. Desde tiempos remotos, varias culturas lo utilizan para tratar enfermedades. En Egipto, por ejemplo, se encontró un documento de más de 3 500 años con 200 recetas de preparaciones con ajo para tratar problemas de salud. Actualmente se emplea para combatir ciertos hongos y bacterias, para reducir el colesterol y como antiinflamatorio.

Hace un tiempo, se descubrió que el ajo también funciona como antioxidante. Esta planta contiene una sustancia llamada **alicina**, que le da un aroma particular y que en nuestro cuerpo se transforma en un potente antioxidante.

2-Busca en el diccionario el significado de las palabras que te resulten desconocidas, y regístralos en el cuaderno.

3-Realiza lectura oral y comparte el contenido del texto con tu familia.

4-Responde en forma escrita.

- a) ¿Cuáles son los usos del ajo en medicina?
- b) ¿Qué producen los radicales libres en nuestro cuerpo?
- c) ¿Cómo describe el texto al ajo?
- d) ¿Cuál es la función de la sustancia alicina, que contiene el ajo, en nuestro cuerpo?

5-Observa publicidades de productos recomendados como antioxidantes. Busquen información sobre estos productos y arma una lista con los más conocidos.

www.hgl.la/ <https://cuidateplus.marca.com>antioxidantes>

6-Busca en libros, enciclopedias o internet una receta de comida que incluya ajo, léela y transcríbela en el cuaderno.

(Anota la lista de ingredientes y luego la preparación de la receta elegida).

7- Separa en sílabas las siguientes palabras, luego señala la sílaba acentuada en cada una de ellas.

Tratar, encontró, salud, combatir, reducir, colesterol, descubrió, también, está, particular

Recuerda: Todas las **palabras agudas** se **acentúan** en la **última sílaba**.

Llevan tilde cuando terminan en “n”, “s”, o vocal.

8-Extrae todas las palabras agudas del texto, y completa el siguiente cuadro.

Agudas con tilde	Agudas sin tilde

9-Extrae del texto los adjetivos calificativos que acompañan a los siguientes sustantivos:

- Flores:
- Té:
- Vegetales:
- Antioxidantes:

10-Te animas a preparar la receta elegida para compartir con tu familia? (Si lo deseas puedes compartir una foto con tus compañeros en el grupo de WhatsApp).

Área: Ciencias Naturales.

1-Realiza lectura del siguiente texto.

“La función de los alimentos.”

Los alimentos contienen nutrientes en variadas cantidades. Algunos tienen abundantes **hidratos de carbono**, y otros aportan **proteínas** o **grasas**. Otros nutrientes son indispensables para el mantenimiento de las funciones del cuerpo. Estos son las **vitaminas**, los **minerales**, las **fibras** y el **agua**.

Pero ¿en qué alimentos se encuentran y para qué sirven los nutrientes?

Los **hidratos de carbono** aportan energía. Están en cereales- trigo, maíz, arroz- y legumbres- lentejas, porotos, chauchas-. Panes, pastas, granos, frutos y semillas tienen hidratos de carbono.

Las **proteínas** intervienen en la formación y el mantenimiento de los tejidos. Se encuentran en la leche, yogures, quesos, carnes, huevos y legumbres.

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

Las **vitaminas** y los **minerales** previenen enfermedades. Están en frutas y verduras.

El agua llega al cuerpo por los alimentos y las bebidas. Regula la temperatura interna y permite que los nutrientes circulen por el cuerpo.

2-Ordena la información del texto anterior en un cuadro como el siguiente.

Nutrientes	Función que cumplen	Alimentos donde se encuentran
Hidratos de carbono		
Proteínas		
Grasas		
Vitaminas y minerales		

¡NOS INFORMAMOS!

Lee y comparte con tu familia las recomendaciones que realizan los nutricionistas argentinos para vivir con salud.

- ✓ *Comer alimentos variados.*
- ✓ *Todos los días incluir leche, yogures o quesos.*
- ✓ *Consumir diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.*
- ✓ *Comer carnes rojas y blancas, pero retirar antes la grasa visible.*
- ✓ *Consumir panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.*
- ✓ *Tomar abundante cantidad de agua durante todo el día.*

Matemática.

1-Lee el siguiente enunciado.

¿Qué son las kilocalorías?

En la mayoría de los envases de alimentos, se indica la cantidad de energía que aporta una porción del producto. Esta energía se mide en kilocalorías y se llama valor energético o calórico. Así, se puede saber que dos vasos de leche diarios aportan 200 Kcal. Conocer el valor energético de las porciones de alimentos ayuda a elaborar dietas adecuadas a cada necesidad.

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
Papas	100g	76
frutas	1 unidad	120

1-Lee, razona y resuelve.

La tabla indica los valores energéticos de algunos alimentos.

Si un chico de 10 años requiere unas 2000 Kcal por día, hagan un menú para un día, con desayuno, almuerzo, merienda y cena. Indiquen la cantidad de alimento, en gramos, vasos o cucharadas, que incluye cada porción.

2- Escribe las medidas en los casilleros en blanco según el orden que indique.

Ordena de mayor a menor							
3,5 cl	3,5 L						
360 cl	3 kl						
1,5 L	200 cl						
Ordena de mayor a menor							
1 kg	750 g						
800 cg	500 g						
1250 g	6 kg						

3- Repasamos.

Valor posicional

Lee el siguiente número:

3 548 102

Pinta cada con el color señalado, según el valor posicional del número:

- Rojo → decenas
- Verde → centenas de mil
- Amarillo → unidades de mil
- Azul → centenas
- Café → unidades de millón
- Naranja → decenas de mil
- Celeste → unidades

Escribe los números que están en el recuadro en la siguiente tabla de valor posicional.

782 645 900 78 256 78 265 009 782 456 7 820 965

C MI	D MI	U MI	CM	DM	UM	C	D	U

Directora: Prof. Marta Montivero