

Guía Pedagógica N°24 de Retroalimentación (2)

Escuela: Juan Larrea E.M.E.R

Docentes: Claudia Méreles y María Elena Silva CUE: 70043700

Grado: Cuarto “A y B” Ciclo: Segundo Nivel: Primario Turno: Mañana

Áreas curriculares: Lengua, Matemática, Ciencias Naturales y de especialidades.

Título de la propuesta: “Nuestra Salud, es nuestra Responsabilidad”

Contenidos:

Lengua: Texto informativo. Reconocimiento de párrafos. Ideas principales.

Texto Instructivo: La receta. Estructura de la receta. Verbos.

Matemática: Los números Naturales. Resolución de problemas. Diferentes estrategias para su resolución. Cálculos mentales y escritos. Medidas: Convencionales y no convencionales de capacidad y de peso.

Ciencias Naturales: Protección y prevención de la Salud: Alimentación saludable. El agua como alimento indispensable para la vida.

Educación Plástica: Proporción. Relación con el espacio. Línea de contornos y colores poli cromáticos

Tecnología: Alimentación Saludable. Técnicas de producción.

Industrialización: Alimentación para una vida saludable.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Indicadores de logro	LA	L	EPPA
Lee e interpreta diferentes tipos de textos			
Identifica párrafos en un texto			
Identifica ideas principales			
Reconoce la estructura de una receta			
Resuelve situaciones problemáticas sencillas			
Usa medidas de peso y capacidad en situaciones problemáticas sencillas.			
Reconoce la importancia de una alimentación saludable.			
Representar formas con variantes de espacio de colores.			
Organizar trabajos individuales para expresar sus ideas.			
Reconoce alimentos saludables			
Clasifica alimentos según su origen			

**LA:** Logrado con autonomía **L:** Logrado **EPPA:** En Proceso Promoción Acompañada

Capacidades:

Comunicación: Buscar, localizar, seleccionar y resumir información.

Resolución de problemas: Diseñar diferentes alternativas de solución a problemas.

Pensamiento Crítico: comprender (literal, inferencias, apreciativa y críticamente) la información oral y escrita expresadas en distintos soportes.

Aprender a aprender: Buscar y solicitar ayuda en los procesos de aprendizaje.

Desafío: “Diseñar un libro de cocina”

Actividades:

Lee atentamente el siguiente texto:

### Alimentación Saludable

Tener una buena alimentación es necesario para crecer fuertes y sanos. Para ello, podemos usar la gráfica de alimentación que nos servirá de ayuda para elaborar una dieta equilibrada. En ella es fácil ver los alimentos que debemos consumir con más frecuencias y los que debemos consumir en menor cantidad.

Una dieta equilibrada es aquella que nos aporta la cantidad necesaria de nutrientes, teniendo en cuenta el consumo energético de cada persona. Un anciano por ejemplo gasta poca energía, por lo que su dieta debería ser baja en grasas e hidratos de carbono y muy rica en vitamina, sales minerales, agua y abundante en proteínas. En cambio, un joven que hace deporte gasta más energía y deberá consumir más hidratos de carbono y grasas, porque su consumo energético es mayor. Esto ocurre porque tiene que haber un equilibrio entre la energía que aportan los alimentos y lo que gasta nuestro cuerpo.

No debemos olvidar que nuestra principal comida del día es el desayuno que aporta la energía para comenzar las actividades del día.

Deberá ser de fundamental importancia cumplir con las cuatro comidas en el día: Desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Para tener en cuenta:

## GRÁFICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1-Responde:

¿Qué clase de texto es? ¿Por qué es necesario tener una buena alimentación? ¿Qué debemos de tener en cuenta para elegir los alimentos que consumimos? ¿Qué debemos beber? ¿Cómo debe ser el agua el agua que bebemos? ¿Para qué será necesaria también el agua? ¿Qué nos proporcionan los carbohidratos para nuestro organismo? ¿Cuáles son los alimentos que lo contienen? ¿Qué alimentos proporcionan las grasas? ¿Qué función cumplen las vitaminas? ¿Y los minerales?

2. Señala los párrafos en texto informativo.
3. Extraer una idea principal de cada uno.
4. Realiza un resumen del texto leído.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Receta de cocina**

1. Observa los pasos para elaborar una gelatina, escribe en tu cuaderno la receta, utilizar los verbos adecuados.

**VERBOS PARA COCINAR**

x	i	g	m	q	e	b	a	z	f	h	t	r	c	d	r
r	s	l	v	p	f	j	t	o	s	t	a	r	l	f	e
a	m	i	k	q	w	r	m	e	z	c	l	a	r	x	t
c	e	z	h	l	c	b	e	v	r	l	r	e	t	m	r
o	r	e	m	o	c	q	g	i	k	i	a	h	i	r	e
l	q	d	e	s	m	u	z	a	r	c	v	z	e	r	v
o	r	t	m	w	o	p	i	u	s	u	a	k	e	r	v
c	a	r	j	y	z	m	b	g	p	a	l	v	w	a	n
e	n	a	y	v	i	p	z	r	r	r	l	x	e	l	s
c	i	n	k	d	f	g	a	i	o	o	a	c	a	s	b
l	c	o	r	w	d	z	d	b	s	c	z	o	v	e	a
p	o	z	e	x	l	a	r	i	n	l	c	r	b	s	t
f	c	a	z	u	a	q	d	i	k	a	d	t	t	p	i
q	y	s	d	b	r	a	n	r	o	d	a	a	h	e	r
k	s	n	r	i	c	o	g	n	v	o	n	r	a	r	j
u	e	v	w	d	p	o	n	e	r	p	c	q	h	a	f
s	x	b	i	a	r	a	e	n	r	o	h	k	b	r	n
f	m	q	s	d	z	v	p	e	h	x	g	i	w	r	l

2. Contesta la sopa de letras con los verbos para cocinar

3. Observa el conocido personaje y lo que hay en la cocina. Escribe en tu caderno qué utensilios ves y para qué sirven, colorea al terminar.

Todas las imágenes y personajes mostrados en esta...

5.

**6. Lee el siguiente texto**

Como todos los días, los chicos juegan en la plaza a la pelota, hoy le toco ganar los del club, los ánimos no eran muy buenos entonces, Juan para levantar el espíritu dijo: nos tomemos una Coca Cola juntemos unas moneditas y vamos al quiosco, si nos alcanza compramos mortadela y nos hacemos unos sándwiches. ¡Todavía no desayune! - ¿No desayunaste? - Dijo asombrado Lucas - una gaseosa no es lo que tu cuerpo necesita para estar bien alimentado.

-¡Pero esto, es más rico! Respondió sonriendo, Juan.

Lucas los invitó a sentarse y les comentó: - Amigos si queremos ser buenos deportistas o ser buenos estudiantes debemos pensar en comer alimentos saludables, además de cosas ricas. ¿Escucharon hablar del plato saludable? Los dulces, son los que nos aportan menos proteínas;

como deportistas deberíamos tomar leche con cereales o frutas, que también son muy ricas y nos dan muchos nutrientes y energía.

- ¡Ya sé porque perdimos! ¡Este equipo debe cambiar sus hábitos alimenticios!

- ¡Si, nos parece muy buena idea!

Todos juntos gritan a viva voz: - ¡A ganar y a comer mejor!

**7- Después de leer: Responde:**

- a) ¿Qué te parece tiene razón Lucas?
- b) ¿Por qué es importante una vida saludable?
- c) ¿Qué nos brindan los alimentos?
- d) ¿Es bueno tomar agua a diario?
- e) ¿En qué horarios debemos comer para ayudar a nuestro cuerpo:
  - ❖ Desayuno
  - ❖ Almuerzo
  - ❖ Merienda
  - ❖ Cena

8. Escribe algunas recetas para poder ayudar al equipo de jugadores así empiecen a comer alimentos saludables para tener una buena calidad de vida.

9. Busca imágenes y pega en el cuaderno o dibuja de cómo debemos alimentarnos según la gráfica alimentaria de los alimentos.

10. Sacar fotos de la actividad o hacer un videíto cortito sobre la buena alimentación para una vida saludable y enviársela al Profesor para tener evidencia de lo aprendido.

¡Suerte!!!

11. Lee y resuelve las siguientes situaciones problemáticas:

La familia de Martina fue a desayunar a Bonafide :

En la carta había estas Promos:

<p><b><u>Promo N°1.</u></b>  <b><u>Un desayuno americano compuesto por:</u></b>  <b><u>1 café con leche</u></b>  <b><u>2 tostadas con queso creman y mermelada</u></b>  <b><u>1 vaso de jugo natural de naranja</u></b>  <b><u>1 yogur con frutos rojos</u></b></p>	<p><b><u>\$ 250 por persona.</u></b></p> 
<p><b><u>Promo N°2</u></b>  <b><u>Un tostado de jamón y queso +dos jugos o licuados</u></b></p>	 <p><b><u>\$ 400</u></b></p>

Si su mamá y su papá eligieron la Promo N°1 c/u y Martina y su hermanito eligieron la Promo N°2 ¿Cuánto dinero gastaron en el desayuno la familia de Martina?

Después fueron al supermercado a comprar los alimentos indispensables para el mes. Y compraron 3 litros de aceite a \$360,2 tarros de leche Nido\$540c/u, azúcar Ledesma 10kg\$60 el kg, arroz 2 kg \$75 el kg ,4 paquetes de fideos \$75 c/u,4sachet de yogur \$120c/u,1 caja de cereales a \$240 ¿Cuánto dinero gastaron con la compra de los alimentos?

12. Completa el cuadro con alimentos que nos proporcionan:

Carbohidratos	Grasas	Fibras
Proteínas	Vitaminas	Minerales

11.Lee atentamente

“El agua es un elemento indispensable para la vida del ser humano, debemos beber agua potable”



- ¿Por qué crees que dice la frase que el agua es indispensable para la vida?
- ¿Qué significa beber agua potable? Toma un vaso con agua para beber y responde a las siguientes preguntas: ¿Tiene color el agua? ¿Tiene sabor? ¿Tiene olor?
- Escribe las características del agua potable.

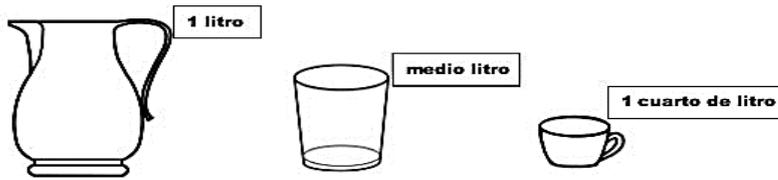
14. Observa la imagen y completa la actividad.

Actividad

Observa los siguientes recipientes, y une con flechas, con la capacidad que le corresponde a cada uno:

a)-  $\frac{1}{4}$  l
b).  $\frac{1}{2}$  l
c). 1 l
d). 3 l

2- Fíjate en los recipientes y completa.



- Con **una jarra** puedo llenar ..... **vasos**.
- Con **un vaso** puedo llenar ..... **tazas**.
- Con **2 vasos** puedo llenar ..... **jarras**.
- Con **4 tazas** puedo llenar ..... **jarras**.
- Con **un vaso y 2 tazas** puedo llenar ..... **jarras**.

3- Escribe el nombre de 4 productos que se vendan por litros.

..... , .....  
 ..... y .....

4- Marca con una cruz la respuesta correcta.

PRODUCTO	Menos de 1 litro	1 litro	Más de 1 litro
Una caja de leche 			
Un depósito de gasolina 			
Una Coca-Cola 			

RFD:

- Confeccionar un libro de cocina con recetas para una buena alimentación en tu desarrollo.
- Realizar las tapas, remarcar título o nombre con marcador, puedes dibujar y pintar con diferentes colores, de lápices o fibras.
- Producir carátulas para cada capítulo de tu libro, puede ser en hoja blanca o de color. Dibujar, pintar y remarcar con lapicera negra, colocar el título al capítulo. (Podrá ser carnes, pastas, sopas, postres y consejos para un buen comer). Elige 3 o 4.

El dibujo será representativo de cada capítulo. También podrás colorear con pigmentos naturales obtenidos de verduras o frutas, luego remarca con lapicera negra todas las líneas.

¡¡Mucha suerte!! ¡Eres un gran artista y lograrás una bella obra!

Piensa y escribe:

- a) ¿Qué aprendiste? b) ¿T e resulto fácil comprender las actividades de la guía? c) ¿Qué te resultó difícil?

Directora: María Cristina Mestre.

- 16. Enumerar alimentos saludables.
- 17. Buscar instructivos que contengan alimentos saludables.
- 18. Escribe consejos de higiene y seguridad para la elaboración de alimentos.
- 19- Buscar tapas de un cuaderno que ya no uses, forrar y dibujar en una hoja blanca lo que te guste. Colocar nombre o título a tu libro de cocina.