

## GUÍA DE RETROALIMENTACIÓN Nº 23 - GRUPO 3/ ESCENARIO 3

**Escuela:** Falucho Turno Mañana

**Docentes:** Erica Páez - Claudia Puebla

**Grado:** 5°      **Secciones:** A – B      **Turno** .Mañana

**Áreas Curriculares:** Ciencias Naturales \_Formación Ética- Lengua.

**Título de la Propuesta:** “**Menú saludable**”.

**Contenidos:**

**Ciencias Naturales:** Funciones de nutrición: Alimentos y nutrientes. Alimentación, dieta equilibrada y salud.

**Lengua:** Texto expositivo. Lectura comprensiva. Producción escrita.

**Formación Ética y Ciudadana:** Los derechos del niño. El derecho a la alimentación.

**Indicadores de evaluación para la nivelación:**

**Área Ciencias Naturales:**

- Identifica los grupos de nutrientes.
- Reconoce alimentos saludables y no saludables.

**Área Lengua**

- Comprende el texto leído y responde a preguntas a partir de la lectura realizada.
- Elabora un texto coherente respetando los signos de puntuación.

**Área Formación Ética:**

- Identifica los derechos del niño y se reconoce de sí mismo en estos derechos
- Difunde el concepto de alimentación saludable.

**Actividades**

**1-Leer** el siguiente texto y **responder**.

Casi todos los alimentos que conocemos provienen de los animales y de los vegetales, pero también son necesarios algunos minerales, como el agua y las sales. Y es tan importante conocer su origen como su fin.

¿Para qué comemos? ¿Para alimentarnos o para nutrinos? ¿No es lo mismo? De ninguna manera, porque la alimentación es el proceso que consiste en incorporar alimentos; en cambio, la nutrición es un proceso por el cual se obtienen nutrientes y energía.

Los nutrientes son sustancias que posibilitan el mantenimiento y el crecimiento corporal. Los grupos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos o grasas, vitaminas y minerales.

La energía necesaria para vivir se obtiene a partir de algunos de esos nutrientes. Ahora bien la cantidad de energía que requiere cada persona es diferente. Aquellas que hacen deportes o tienen trabajos pesados necesitarán más energía que las que realizan poca actividad física. Por eso, cada persona debe recibir, en calidad y en cantidad, una dieta adecuada. ¿El secreto? Que sea equilibrada y variada, para obtener la mayor cantidad de energía y nutrientes posibles.

**Proteínas.** Las encontramos en las carnes, clara de huevo, lácteos, cereales, legumbres,(arvejas ,lentejas,etc).Gracias a ellas, tú cuerpo está muy bien preparado porque intervienen en la formación y mantenimiento de la piel, los dientes, los huesos, los músculos. También te protegen contra las enfermedades.

**Hidratos de carbono.** Están el azúcar, las harinas, papas, arroz, dulces. Aportan gran cantidad de energía y permiten la actividad física.

**Lípidos.** Se encuentran en aceites, grasas, manteca, nueces, almendras, aceitunas. Al igual que los hidratos de carbono, son una excelente fuente de energía pero de “reserva”.

**Minerales.** Abundan en frutas y verduras. El hierro, en cambio, en carnes rojas y lentejas, y el calcio en los lácteos. Actúan en la reconstrucción de las células, en la actividad muscular y nerviosa. La falta o escasez de minerales en las dietas trae serios inconvenientes. El agua también se encuentra en este grupo.

**Vitaminas.** Presentes en lácteos, frutas, verduras, legumbres, huevos, carnes. Regulan las funciones que realiza el organismo. Los niños, al estar en crecimiento deben incorporar una gran cantidad y variedad de vitaminas.

**a-**¿De dónde provienen todos los alimentos?

**b-**¿Qué diferencia existe entre la nutrición y la alimentación?

**c-**¿Cuáles son los grupos de nutrientes?

**d-**¿Qué función tienen en nuestro cuerpo?

e-¿Qué significa tener una dieta adecuada?

f-¿Qué beneficios produce en tu cuerpo tomar dos o tres vasos diarios de leche?

**2-Observar** las imágenes, **elegir** 3 alimentos y **completar** el cuadro siguiendo el ejemplo.



Alimentos	Origen	Nutrientes
Carnes rojas	animal	Proteínas, vitaminas y minerales.

**3-Leer** algunos de los derechos del niño.

**Derecho a la vida.**

**Derecho a un nombre y a una nacionalidad.**

**Derecho a crecer en una familia.**

**Derecho a la alimentación.**

**a-Rodear** con color cuál de estos derechos está vinculado al tema de la salud.

**b-Transcribir** debajo ese derecho y escribir ejemplos de su cumplimiento como así también de su no cumplimiento.

**4-Encontrar** en la sopa de letras los nombres de 4 alimentos que sean buenos para una alimentación saludable,

X	F	Z	I	O	H	S	M
V	E	R	D	U	R	A	S
D	N	J	E	A	C	S	A
E	V	V	H	T	A	A	N
H	O	C	C	G	R	R	I
S	W	R	E	U	N	G	R
Q	D	U	L	C	E	S	A
F	R	U	T	A	S	N	H
F	R	I	T	U	R	A	S

### 5-Te desafiamos a armar con tu familia un menú semanal.

**¡Todos participan de la planificación del menú!**

**a-**Diseñar en cartulina una plantilla que incluya todos los días de la semana. Incluir una columna donde detallen desayuno, almuerzo, merienda y cena.

**b-**Hacer una lista de comidas que le gustan a la familia

**c-**Seleccionar aquellas que les parezcan más saludables.

Tener en cuenta que a lo largo de la semana deben incluir una proporción adecuada de cada grupo de alimentos. Por ejemplo, el lunes en el almuerzo pasta y en la cena pollo.

Pueden añadir acompañamientos para cada plato como ensalada, papas hervidas, al horno, asadas o fritas.

Colocar una comida sencilla los días complicados

**d-**Completar el menú semanal con los desayunos y meriendas. Pueden incluir frutas o cereales, la leche con tortitas, pan, galletas, etc.

**e-**Recortar algunas de las comidas seleccionadas y pegar en la plantilla.

**6-Elaborar** un mensaje que aliente a todos a:

- Llevar una alimentación saludable.

**Directora: Margarita Fernández**

**Vicedirectora: Mónica Maciá**