

ESCUELA BENJAMÍN LENOIR_SEXTO GRADO_MATEMÁTICA-LENGUA-CIENCIAS
NATURALES-COMPUTACIÓN-INGLÉS -EDUC.AGROPECUARIA- EDUC.FÍSICA_
GUÍA N° 5 SIMPLIFICADA
GUÍA N° 5



Fecha: 28 de Junio al 2 de Julio

Título de la propuesta: **“EL PODER DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN”**

Actividades de desarrollo:

1-Piensa y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Te gustan las frutas?
- ¿Cuántas consumes al día?
- ¿Qué comidas prepara mamá?
- ¿Qué postres prepara con frutas? Anota en un afiche.

2-Observa las imágenes y tacha las menos saludables porque llevan a la obesidad en la actualidad.



- ¿Cuál de ellas has consumido con mayor frecuencia?

3-Lee el siguiente texto e inventa un final para el cuento:



LAS MAMÁS IMPERFECTAS

Había una vez un mundo, muy lejano, donde todas las mamás querían ser perfectas. Por la mañana se levantaban muy temprano para llevar a sus hijos al colegio perfectamente aseados, peinados y con la ropa perfectamente limpia y planchada. Después iban a trabajar, para ganar dinero y que a sus hijos no les faltara nada que pudieran necesitar. Luego se pasaban horas en la cocina, guisando platos complicadísimos y deliciosos, como pato a la naranja, ensalada templada de endivias a las 3 vinagretas, mousse de queso fresco a los frutos rojos y cosas así.

Además, hacían unas tartas maravillosas para los cumpleaños, que organizaban sin faltar un detalle: piñatas, castillos hinchables, globos, payasos... También, como eran muy listas, ayudaban a sus niños en las tareas del cole, hacían manualidades maravillosas y mantenían las casas increíblemente limpias, ordenadas y preciosamente decoradas. Pero toda esta perfección exigía mucho esfuerzo, y las mamás estaban muy cansadas. De hecho, los niños de ese mundo empezaron a darse cuenta de que sus mamás habían dejado de sonreír. Es más, habían incluso olvidado cómo hacerlo.

Un día, todas las mamás de este mundo amanecieron de color gris. ¡Se habían decolorado! Se quedaron en la cama y no se podían mover. Los papás no comprendían que pasaba: "¡es imposible que hayan perdido los colores!", decían. Pero cada día que pasaba se volvían más y más grises. Los papás llamaron a los mejores médicos del mundo, pero aunque usaron todas las medicinas y remedios que conocían, ninguno consiguió que las mamás recuperaran el color...

**ESCUELA BENJAMÍN LENOIR_SEXTO GRADO_MATEMÁTICA-LENGUA-CIENCIAS
NATURALES-COMPUTACIÓN-INGLÉS -EDUC.AGROPECUARIA- EDUC.FÍSICA_
GUÍA N° 5 SIMPLIFICADA**

4-Reflexiona y responde:

- ¿Crees que mamá debe ser perfecta?
- ¿Qué sucede cuando mamá no está?
- ¿Cada cuánto le dices a mamá lo importante que es para tí y el cariño que le tienes?

5-Investiga ¿En qué consiste una **alimentación saludable**?

6-Observa y analiza el óvalo nutricional:

- a) ¿Qué parte del óvalo ocupan las frutas y verduras?
- b) ¿Qué otros alimentos observas?
- c) Completa en tu cuaderno.



7-Lee con atención el siguiente mensaje.

- Consumir al menos $\frac{1}{2}$ plato de verduras en el almuerzo y $\frac{1}{2}$ en la cena y dos o tres frutas por día.
- Lavar las frutas y verduras con agua segura. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.
- No se incluyen papas, batatas choclo y mandioca porque son más parecidos a los cereales por su composición nutricional.

8-Piensa:

Instrucciones: Analiza la siguiente información y contesta lo que se te pide.



**ESCUELA BENJAMÍN LENOIR_SEXTO GRADO_MATEMÁTICA-LENGUA-CIENCIAS
NATURALES-COMPUTACIÓN-INGLÉS -EDUC.AGROPECUARIA- EDUC.FÍSICA_
GUÍA N° 5 SIMPLIFICADA**

- ¿Cuántos gramos de azúcar consumiré si desayuno una leche de sabor y un paquete de galletas? ¿Será bueno o malo? ¿Por qué?

9-Recuerda que:

Se puede consumir los hidratos de carbono de manera natural en alimentos como la fruta, leche o la miel, sin embargo, consumir más alimentos procesados que contengan hasta un 300% de azúcares añadidos para obtener un mejor sabor no es bueno.

a)-Reemplaza los alimentos procesados por naturales:

ALIMENTOS PROCESADOS	ALIMENTOS NATURALES
Jugo o refresco	
Frituras	
Galletas	
Sopas instantáneas	

10-Observa las etiquetas de cada yogur y calcula:

Yogur 125 g

Hidratos de carbono 5 %

Grasa 3 %

Calcio 4 %



¿Cuántos gramos de hidrato de carbono contiene este yogur?

$$5/100 \text{ de } 125 \text{ g} = 625 \text{ g}/100 = 6,25\text{g}$$

¿Cuántos gramos de grasa contiene este yogur?

$$3/100 \text{ de } \text{-----} = \text{-----}$$

¿Cuántos gramos de calcio contiene este yogur?

Contiene-----

11-Razona la siguiente situación:

**ESCUELA BENJAMÍN LENOIR_SEXTO GRADO_MATEMÁTICA-LENGUA-CIENCIAS
NATURALES-COMPUTACIÓN-INGLÉS -EDUC.AGROPECUARIA- EDUC.FÍSICA_
GUÍA N° 5 SIMPLIFICADA**

1. Analizo la siguiente información:

Ser buen ciudadano implica cuidar los recursos naturales. Sin embargo, existen países donde la población consume y desperdicia el agua en grandes cantidades, así una persona de estos países utiliza al día: en lavarse los dientes $\frac{3}{2}$ litros, en lavarse las manos $\frac{3}{2}$ litros y en beber $\frac{3}{2}$ litros. Mientras en otros países la población carece de agua potable.



Si lo sabes, me cuentas

2. Contesto mentalmente las preguntas.

- ✓ ¿Cuál es la responsabilidad de un buen ciudadano frente a los recursos naturales?
- ✓ ¿Cuántos litros de agua se consumen en las tres actividades enunciadas en la lectura?



12-Lee con atención:

LA FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Todo lo que puede realizar nuestro organismo, desde caminar hasta pensar, requiere nutrientes que nos aportan los alimentos:



PROTEÍNAS	Crece Reparar tejidos	 Carnes y pescados, huevos, y las legumbres.
GLÚCIDOS	Aportan energía	 Cereales (pan y pastas), frutas, hortalizas (patatas).
GRASAS	Aportan energía	 Aceites, mantequillas y margarinas, tocino
VITAMINAS	Regulan el funcionamiento del organismo	 Hortalizas y frutas.
LAS SALES MINERALES	Regulan el funcionamiento del organismo	Se encuentran en alimentos muy diversos.
EL AGUA	Interviene en muchas funciones vitales.	

14-Piensa y propone con ayuda de mamá, el menú de un día con las cuatro comidas diarias en el que se encuentren presentes algunos de estos alimentos, de manera que sea un menú saludable:

Desayuno.....

Almuerzo.....

Merienda.....

Cena.....



**ESCUELA BENJAMÍN LENOIR_SEXTO GRADO_MATEMÁTICA-LENGUA-CIENCIAS
NATURALES-COMPUTACIÓN-INGLÉS -EDUC.AGROPECUARIA- EDUC.FÍSICA_
GUÍA N° 5 SIMPLIFICADA**

Área: Inglés

Actividades de desarrollo:

1-Si puedes, observa el siguiente video y luego une con flechas
<https://youtu.be/qLtTUd6FPOs>.



- | | |
|--------------|--------------|
| a) Healthy | Bad for you |
| b) Unhealthy | Good for you |

2-Presta atención al òvalo nutricional y coloca las etiquetas donde corresponda:

Grains: Bread, Grains and Cereals
Fats and Sweets: Mayonnaise, Candies, Chips...
Vegetables: Tomato, Peas, Carrots...
Fish and Meat: Chicken, Fish, Beef...
Dairy Products: Milk, Cheese, yogurt...
Fruits: Banana, Grapes, Strawberries....



3-Elabora un dibujo de una comida saludable y etiqueta cada alimento. Intenta escribirlo en Inglés

.....

Área: Computación



Actividades de desarrollo:

1-Recuerda lo aprendido en las guías anteriores y diseña un folleto con un mensaje de **Hábitos saludables**

- Utiliza algunas de las herramientas estudiadas. Por ejemplo
- Escribe con color el mensaje puedes jugar con los efectos de texto.
- Edita la forma con el color de relleno y contorno
- Busca y pega alguna imagen en el folleto. (O también puedes dibujar)



(Para la elaboración del folleto informativo puedes utilizar cartulina, hojas blancas o de colores que tengas en casa)

.....

ESCUELA BENJAMÍN LENOIR_SEXTO GRADO_MATEMÁTICA-LENGUA-CIENCIAS
NATURALES-COMPUTACIÓN-INGLÉS -EDUC.AGROPECUARIA- EDUC.FÍSICA_
GUÍA N° 5 SIMPLIFICADA

Área: Educación Agropecuaria

Actividades de desarrollo

1-Dibuja una heladera y dentro de ella indica en qué parte colocarías el pollo, la carne cocida, platillo servido, para evitar una contaminación cruzada.



2-Pinta la imagen y enumera los inconvenientes de los cuales se produjo una contaminación cruzada teniendo en cuenta la imagen del abajo.



.....
Área: Educ. Física

Actividades de desarrollo

1-Construye un circuito que implique la combinación de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad

2-En familia, toma un desayuno saludable y comienza a realizar los ejercicios que se detallan a continuación:



- Corre 10 minutos, descansa 5 minutos y vuelve a correr, repitiendo la secuencia 3 veces.
- Intenta correr rápido entre 8 botellas de plástico en zig zag, a una distancia de 1,5 metros. Usa toda tu velocidad sin tirar las botellas y repite 5 veces.
- Realiza 5 series de 20 abdominales sobre una colcha, toalla, colchoneta o lo que tengas a disposición.
- Recuéstate de espaldas y realiza algunas de las abdominales que practicas en la escuela con tu profesor de Educación Física.

.....

DIRECTORA: NANCY B. LOVUOLO

VICEDIRECTORA: CELIA E. MATUS

**GRACIEL MARTÍNEZ – VERÓNICA TURCUMÁN – MARÍA EMILIA DOÑA –
GUILLERMO OCHOA - ANDRÉS GÉLVEZ**