

Escuela Clte. Eleazar Videla\_5º\_Nivel Primario\_ Áreas Integradas

GUÍA PEDAGÓGICA Nº 23 DE RETROALIMENTACIÓN \_ Grupo 2

Escuela: Clte. Eleazar Videla

CUE 700056300

Docente: Rosana Romera

Grado: 5º Turno: Jornada Completa

Áreas: Matemática, ciencias Naturales

Título: Pancita llena, corazón contento

Áreas: Matemática, Ciencias Naturales

Contenidos .El cuerpo humano. Funciones de nutrición. Alimentos y nutrientes, dieta equilibrada y salud.

Números naturales. Números naturales y decimales. Situaciones problemáticas.

**Criterios de evaluación:**

Distinguir y diferenciar nutrientes de alimentación.

Reconocer la importancia de consumir lácteos para la buena salud.

Resuelva adiciones y sustracciones de números naturales.

Resuelva situaciones problemáticas con números naturales.

**Desafío:** Armar un recetario de comidas que se elaboran con leche para promover en los alumnos el consumo por sus beneficios a nuestra salud.

Día 1 (9/11) **Área ciencias Naturales** 1- Lee el texto: Beneficios de la leche:

La leche es un alimento muy completo ya que es fuente de calcio, fósforo, magnesio y proteína, los cuales son esenciales para el desarrollo y crecimiento. Un adecuado consumo de leche durante la infancia y a lo largo de la vida le ayudará a mantener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.

2-Con ayuda de tu familia arma un pequeño recetario, por lo menos de tres recetas, de alimentos que se elaboren con leche.

Por ejemplo: Panqueques, yogur casero, dulce de leche casero.

Docente: Rosana Romera

Pueden ser otras recetas que sean tradicionales de tu familia.

**Área Matemática:** En la mayoría de los envases de alimentos, se indica la cantidad de energía que aportan. Éstas se miden en Kilocalorías y se llama valor energético o calórico:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción: 200 ml (1 vaso)			
	Cant. por 100 ml	Cant. por porción	% VD
Valor energético	46 kcal = 193 kJ	92 kcal = 386 kJ	5%
Carbohidratos	4,7 g	9,4 g	3%
Proteínas	3,4 g	6,8 g	9%
Grasas totales	1,5 g	3,0 g	5%
Calcio	140,0 g	280,0 g	28%

Etiqueta de un envase de leche.

2- Completa la siguiente tabla: Si tomas un vaso de leche al día el valor energético es de 46 Kilocalorías. ¿Y en 2 días? ¿Y en los siguientes?

días	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kilocalorías	46								

**Día 2 (10/11) Área Ciencias Naturales:** La carne no es solo de vaca.

Todos los animales de la imagen tienen carne comestible. La segunda carne más comida en nuestro país es la de pollo.



El consumo de alimentos de origen vegetal incluye frutas y verduras, y también caña de azúcar( de donde se extrae el azúcar), cereales(pastas, arroz, infusiones(yerba mate, café, té) y cacao. Los nutricionistas recomiendan que cada habitante consuma 213,5 Kg de verduras frescas por año. Sin embargo, el consumo de verduras de hoja, frutas, papas y cebollas es tan solo de 132 Kg.

2- Busquen cinco recetas de comidas que se hagan con carne de animales que no sean pollo ni vaca.

3- Inventen receta de una ensalada que tenga una verdura de hoja que no sea lechuga, un fruto distinto del tomate y cualquier raíz menos zanahoria.

**Área Matemática** Los ingredientes para hacer flan casero

Flan casero (6 porciones)

Ingredientes: 2 tazas de leche, 2 huevos, 2 yemas de huevo, 2 pocillos de azúcar , Esencia de vainilla .1/2 taza de azúcar para el caramelo.

Procedimiento. Hervir la leche con la vainilla.

Mezclar los huevos, las yemas y el azúcar, agregar la leche poco a poco para que no se formen grumos. Aparte, en un molde de metal colocar el azúcar para hacer el caramelo, humedecida el azúcar con agua y llevar a fuego hasta que se haga marrón. Con ayuda de un mayor. Retirar el molde del fuego y agregarle la preparación anterior .Cocinar a en el horno a baño María. Retirar y enfriar.

Si la receta dice para 6 porciones, averigua completando el cuadro cuanto necesitas para más porciones.

Ingredientes para 6 porciones	Ingredientes para 12 porciones	Ingredientes para 3 porciones
2 tazas de leche		
2 huevos		
2 yemas de huevo		
2 pocillos de azúcar		

¿Qué operación hiciste para saber cuántos ingredientes necesitas para 12 porciones ¿ ¿ Y para 3?

**Día 3 (11/11) Área Ciencias Naturales:** Frutas y verduras se pueden comer frescas en el momento que se cosechan.

La fruta de dulces, mermeladas y jaleas no se descomponen durante su preparación se crean condiciones que evitan los microorganismos proliferen. El calor de la cocción destruye cualquier ser vivo presente en la fruta. Además al hervir se elimina el agua por evaporación. Y el azúcar, no sólo da sabor y consistencia, sino que atrapa la poca agua que queda en la mezcla.

1-Pregunta en casa que recetas de mermeladas y dulces realizan y que fruta utilizan.

2-Escribe por lo menos dos recetas de dulces caseros.

**Área Matemática:** Lee los ingredientes que usaron Josefina y su papa para preparar un budín. Luego responde:

a-Derritieron 100 gramos de manteca. Si el paquete tenía 200 gramos ¿Cuántos gramos les quedó?

b- Mezclaron la maneca con 750 gramos de harina. ¿Cuántos gramos del paquete quedó sin usar? Recuerda que un paquete de harina tiene 1kg o sea 1000 gramos.

C -Con el budín se sirvieron vasos de leche de  $\frac{1}{4}$  cada uno. ¿Les alcanzó con una sachet para preparar todos los vasos? Recuerda que el sachet viene de un litro.

**Día 4 (12/11) Área Matemática:** La leche es una materia prima a partir de la cual se elaboran productos lácteos como quesos y yogures.

1-Observa el cuadro y responde:

Valores por 100ml	Leche de vaca entera
Calorías	62
Proteína	3.3
Grasa	3.3
Carbohidrato	5.4

a-Escribe como se leen los números del cuadro.

b -¿Qué nutriente tiene en mayor cantidad?¿y cuál en menor?

c-Ordena los números de mayor a menor.

2-Completa el cuadro

Valores por 100 ml de leche	Para 200 ml de leche	Para 300 ml de leche
Calorías 62		
Proteínas 3,3		
Carbohidratos 5,4		

**Área Ciencias Naturales:** La producción de leche incluye varias etapas desde el ordeño hasta su distribución en el mercado.

1-Lee la información del envase de leche y responde:

a-¿Qué significa “parcialmente descremada”?¿Y “homogeneizada”?



**Día 5 (13/11) Área Ciencias Naturales:**

1-Busca receta de cinco comidas que incluyan al menos tres alimentos iguales. Enumeren todos los ingredientes de cada receta.

2- Observa las imágenes y responde:

¿Cuáles de estos alimentos son naturales y cuáles, elaborados?

Elige dos alimentos elaborados y enumera los procedimientos que te parece que se realizaron para obtenerlos. Menciona lo que se le agrega o se les quita, las acciones que se practicaron como batir, mezclar, moler, freír, pelar, filtrar.



**Área Matemática:** 1- Lee y resuelve la siguiente situación problemática.

a- Fui al almacén y compre una bandeja de huevos a \$ 230,50 ; una lechuga a \$ 35 , un trozo de queso a \$ 150,50 y medio kilo de tomate a \$ 60,25 . ¿Cuánto gasté en el almacén?

Si llevaba 500 pesos, ¿Me alcanzó? ¿Cuánto me dieron de vuelto?

b- Si compré una bandeja de huevos a ese precio , ¿Cuánto costará media bandeja?¿Y 2 bandejas?

Si una lechuga costó 35 pesos ¿Cuánto cuestan 2 lechugas? ¿Y tres?

2- Inventa una situación problemática que se resuelva con suma y resta , utilizando los elementos que ves en la imagen.

Directora: Norma García