

Escuela: Nocturna Ernesto A. Bavio

Docente. Néstor Luna

Turno: Vespertino

Área Curricular: Lengua – Ciencias Naturales

Curso: CAP

Título de la Propuesta: “Textos en nuestra vida cotidiana”

Contenidos: Texto – Variedad de textos – Importancia de los textos – Portadores de textos:

Libros- Revistas – Páginas de Internet. Lectura: Comprensión Lectora

Alimentación y Nutrición. Beneficios de la Alimentación Variada – Estrategias para manipular alimentos – Alimentación saludable: Grupos de Alimentos – Información Nutricional en los envases de alimentos.-

Desarrollo de Actividades

1)- Para leer y reflexionar

En nuestra vida diaria estamos en contacto con una gran variedad de textos. A veces no reconocemos que estamos frente a un texto. Los textos son unidades de comunicación con sentido y significado, esto significa que comunican en forma oral o escrita de manera coherente y con significado para quien escucha o lee.

a- Para pensar: Lo escrito en el envase será un texto. Justifica la respuesta



2)- Leyendo e interpretando la información que se presenta en el envase del producto

- a- ¿Cuántos litros de leche se obtienen del envase completo?
- b- ¿Cuáles son los aportes y vitaminas al consumir esta leche?
- c- ¿Cuántos gramos contiene este envase?
- d- ¿Cuántos vasos pueden obtenerse de un litro de leche?

3)- Para realizar una receta de cocina, se requieren 16 vasos de leche,

- a- ¿Cuántos g de leche en polvo se utilizarán?
- b- ¿A cuántas cucharas equivale?
- c- ¿Considerando que la caja cuesta \$ 340,20, un Kilogramo cuánto costará?
- d- Según se indica en la cara superior del producto, ¿Qué fecha de vencimiento tiene? Si la compra se realizó en el mes de octubre del 2017, ¿qué tiempo se tiene para poder consumirla?

4)- ¿Dónde encontramos los textos?

Los textos se encuentran en diferentes Portadores. Un Portador de Textos contiene uno o más textos. Por ejemplo Lo escrito en un envase de un producto da información sobre el mismo (texto), por lo tanto ese envase contiene un texto. Un libro, una enciclopedia, contienen textos. Una página de internet contiene textos. Un diario, una revista son también portadores de textos, es decir contienen textos.

- a- Indica realizando un cuadro cuáles son textos, cuáles portadores de texto y cuáles no son textos –

Textos	Portadores de Textos	No son Textos

receta médico - instructivo - noticia del diario - fotos - dibujos
revistas – prospecto de remedio - libros – charla de dos amigos –
lista de compras – carta – letra canción – diario – cuaderno – título
de un cuento – gráficos - poesía – receta de cocina – página internet
– envase de remedio – solicitud de beca – guía telefónica – tres
oraciones – lo escrito en un envase de leche – letras resaltadas

Ciencias Naturales

1)- Nos informamos

La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciarlos:

La Alimentación: Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. Esto significa que cada persona o grupo familiar elige una forma de alimentarse y esta elección se condiciona o limita por los factores externos nombrados.

La Nutrición: Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación.

Una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, permite que el organismo funcione con normalidad, es decir que cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduce el riesgo de resistir enfermedades o ciertos trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, entre otras.

- a- ¿Es lo mismo alimentación que nutrición? ¿Por qué?
- b- ¿Por qué es importante la alimentación?
- c- ¿Qué problemas ocasiona una inadecuada alimentación?

2)- ¿Sabías qué?

- a- ¿Qué significa "inocuidad"?
- b- ¿Qué es la OMS? ¿Para quién son sus recomendaciones?
- c- Nombra las "cinco claves para la inocuidad de los alimentos" propuestas por la OMS

La Organización Mundial de la Salud, OMS, ha diseñado la estrategia denominada "cinco claves para la inocuidad de los alimentos".

MANTENGA LA LIMPIEZA Lávese las manos antes y después de preparar los alimentos, y durante su preparación. Lávese las manos después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y equipos que vaya a usar durante la preparación de los alimentos. Proteja los alimentos y las áreas de la cocina, de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS Y COCIDOS Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos, y de los listos para comer. Use utensilios adecuados para manipular la carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos, como cuchillos y tablas de cortar. Conserve los alimentos en recipientes separados, para evitar contacto entre crudos y cocidos.

COCINE COMPLETAMENTE Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado. Hierva los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse de su cocción deben alcanzar los 70°C. Para carnes rojas y pollos cuide que la sustancia que sueltan sea clara y no rosada. Caliente completamente la comida cocinada.

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocidos y los perecederos, preferentemente bajo los 5°C. Mantenga la comida caliente (por encima de los 60°C). Guarde la comida en el refrigerador. No descongele los alimentos a temperatura ambiente ni bajo el agua. Previo a su preparación, si están congelados, sáquelos del congelador y páselos al refrigerador durante el tiempo necesario para su descongelación.

USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS Use agua tratada, que resulta segura. Seleccione alimentos sanos y frescos. Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada. Lave las frutas, verduras, y hortalizas, especialmente si se van a consumir crudas. No utilice alimentos vencidos.

3)- Ponemos a prueba nuestros conocimientos

Marca con una cruz (X) la respuesta correcta:

- Separar los alimentos crudos de los cocidos, esto se recomienda porque:
 - a. pueden variar su sabor.
 - b. pueden haber bacterias que provoquen contaminación.
 - c. no hace falta separarlos.
- Cocinar completamente la carne, pollo, huevos y pescado, esto se recomienda porque:
 - a. su sabor es más agradable si están cocidos.
 - b. se pueden consumir crudos si a la persona le gusta de esa manera.
 - c. se deben cocinar porque pueden tener enfermedades que son eliminadas al ser cocidos.
- Consumir alimentos fuera de su fecha de vencimiento, esto se recomienda porque:
 - a. se pueden descomponer y afectar la salud.
 - b. se pueden consumir si han estado guardados en la heladera aunque hayan vencido.
 - c. su sabor puede haber variado.
- Lavar las frutas, verduras y hortalizas que se consumirán crudas, esto se recomienda porque:
 - a. su sabor es más agradable lavadas.
 - b. Pueden contener productos pesticidas para alejar a los insectos que también pueden dañar nuestra salud.
 - c. Si van a ser cocinadas no hace falta lavarlas.

4)- Recuadra VERDADERO o FALSO según corresponda y fundamenta tu respuesta:

a- Al preparar alimentos se puede usar agua de cualquier surtidor que esté conectado a la red de agua potable. VERDADERO FALSO

b- Al cocinar la carne nos aseguramos de eliminar bacterias que pueden causar enfermedades. VERDADERO FALSO

c- Al mantener los alimentos en la heladera, a temperaturas menores a los 5°C nos aseguramos de que se conserven más tiempo en condiciones.
VERDADERO FALSO

d- ¿Qué maneras o medios utilizarías para que otras personas en tu familia y barrio conozcan las recomendaciones de la OMS? Elabora una propuesta

5)- **Alimentación saludable:** A continuación se presenta la “gráfica de la alimentación saludable” que contiene los determinados grupos de alimentos que es necesario consumir diariamente y la proporción de los mismos. También presenta el agua potable como fuente de vida para consumir y preparar alimentos.



- Menciona los grupos de alimentos que se muestran en la imagen
- ¿Qué se recomienda respecto a la sal y a la actividad física?

6)- La importancia de los textos en los envases de alimentos

Cómo leer las etiquetas de los productos envasados

Denominación
Explica la naturaleza y función del producto

Lista de ingredientes
Materias primas y aditivos, en orden decreciente de peso, según las cantidades usadas.

Instrucciones de uso
Cuando sea necesario debe figurar el modo de **preparación** o uso del alimento, o advertencias para su consumo.

Información nutricional
Solo es obligatoria para los productos dietéticos, nutridos o para regímenes especiales.

Modo de conservación

RPE o RNE
Registro Nacional o Provincial del Establecimiento Elaborador.

RNPA o RPPA
Registro Nacional o Provincial del producto alimenticio. No deben ser permisos "en trámite" o números de expedientes.

Fechas de elaboración y vencimiento
El vencimiento no debe ser inminente.

Lote
Identifica productos fabricados el mismo día y bajo las mismas condiciones.

Contenido Neto
Para los alimentos envasados con líquido debe figurar el peso escurrido.

Lugar de origen
Si el producto es importado, la información debe estar en castellano en una etiqueta adherida al envase.

Etiqueta del producto:
 - **Denominación:** Postre Sweet & Delicious
 - **Lista de ingredientes:** Azúcar, almidón de maíz, sal, aromatizante artificial a vainilla y colorantes artificiales.
 - **PREPARACION:**
 1 Verter el contenido del sobre en un recipiente.
 2 Agregar cuatro tazas de leche y revolver.
 3 Calentar a fuego moderado hasta que hierva.
 5 Guardar en la heladera hasta que solidifique.
 - **Información nutricional:**
 Por cada 100 gramos contiene:
 Lípidos 3,0 g
 Sodio 20 mg
 Glúcidos 21 g
 Azúcares 21 g
 Proteínas 3g
 Valor energético 120 Kcal
 - **Modo de conservación:** CONSERVAR EN LUGAR FRESCO Y SECO
 - **RPE o RNE:** Elaborado por PEREZ-MICHEL S.A.
 R.P.E. 03-0605834
 R.P.P.A. 010201002
 - **Fechas de elaboración y vencimiento:** Elaboración 02 04 2004, Vencimiento 07 04 2005
 - **Lote:** Lote 0501
 - **Contenido Neto:** Contenido neto 250 g
 - **Lugar de origen:** INDUSTRIA ARGENTINA

Fuente DIRECCIÓN DE LEALTAD COMERCIAL

- a- Nombra y reconoce cada uno de componentes que se nombran en el envase (por ejemplo denominación...)
- b- Indica cuál es importante leer para saber si el producto puede ser consumido
- c- ¿Qué información del texto se relaciona con la nutrición?