

GUÍA PEDAGÓGICA N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN - GRUPO 1**Escuela:** CORNELIO SAAVEDRA T.T.**CUE 700049900****Turno Tarde****Grado:** 5 "U"**Docente:** Ana Ramírez**Áreas:** Matemática – Ciencias Naturales**Título de la propuesta:** *"MENÚ A LA CARTA"***Contenidos:**

Matemática: Resolución de problemas que involucran significados más complejos identificando los cálculos que los resuelven. Construcción y uso de la sucesión de números naturales. Sistemas de referencia: Usos en la vida cotidiana.

Ciencias Naturales: El cuerpo humano. Funciones de nutrición: Alimentos y nutrientes. Alimentación, dieta equilibrada y salud. Sistemas que intervienen en la función de nutrición: Digestivo.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Matemática: Interpreta, registra, comunica y compara escrituras equivalentes para un mismo número. Determina la cantidad que resulta de combinar elementos por medio de diversas estrategias y cálculos.

Ciencias Naturales: Establece la diferencia entre nutrición y alimentación. Distingue alimentos de una dieta equilibrada y el origen de esos alimentos. Diagrama una propuesta de alimentación y vida saludable.

Desafío: *"Diseñar una plan de dieta saludable para poner en marcha en casa".*


Actividades:

1- Lee atentamente la siguiente información. Luego realiza un cuadro con lo más importante de cada proceso.

"DIFERENCIAS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN"

• La **alimentación**, es un acto **voluntario** y **consciente**, que **podemos modificar**, por el cual ingerimos alimentos para satisfacer el apetito y el hambre. Se come cuando se quiere, se puede comer mucho o poco, cada país o cultura tiene su dieta, de nosotros depende modificarla o no.

• La **nutrición**, es un acto **involuntario** e **inconsciente**, que **no podemos modificar** voluntariamente, que comprende los procesos de digestión, absorción, transporte, utilización y eliminación de los nutrientes.






ALIMENTACIÓN	NUTRICIÓN

2- “**Buenos hábitos**”. 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
- **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.
- **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.

3- Clasifica los alimentos que benefician o perjudican tu salud.



4- A partir de las imágenes arma una propuesta de almuerzo de alimentación saludable.



5- Las calorías son importantes a la hora de comer bien. Observa y compara.

En nuestro día a día necesitamos un aporte continuo de energía para poder llevar a cabo todas nuestras funciones: para el buen funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento para desarrollar una actividad física, para la reproducción y reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal.



El rango recomendado para la mayoría de los niños y niñas en edad escolar es entre 1600 calorías a 2200 calorías por día.

a) Julio fue a saludar a su primo por su cumpleaños, comió 2 porciones de piza, 2 vasos de Coca y un cono grande de papas fritas. ¿Cuántas calorías ingirió?

b) ¿Cuántas calorías deberá consumir después para no sobrepasar la máxima cantidad diaria?

c) La nutricionista de Julio le recomendó dividir la cantidad mínima de calorías entre las 4 comidas principales (desayuno- almuerzo- merienda – cena) ¿Cuántas calorías le corresponderán a cada una?

d) Según los datos que obtuviste en el punto c) arma un menú para un día teniendo en cuenta la siguiente información para las 4 comidas principales.

TABLA DE CALORIAS Y PROTEINAS */100 gr

CARNES			
	Conejo	120	21
	Temera frita	92	21
	Cerdo Magro	146	20
	Cerdo Graso	398	15
	Codomiz	162	25
	Pollo muslo	130	20
PESCADOS			
	Dorada	80	20
	Anguilla	264	12
	Atún fresco	158	22
	Bacalao	122	29
	Boquerón	96	17
	Merluza	71	17
	Pulpo	57	11
	Salmón	176	18
	Sepia	73	14
VERDURAS			
	Patata	80	2
	Apio	22	2
	Berenjena	16	1
	Cebolla	24	1
	Lechuga	19	2
	Pepino	10	1
	Seta	35	5
	Tomate	16	1
	Zanahoria	37	1
LACTEOS			
	Mantequilla	750	1
	Camembert	301	21
	Emmental	404	29
	Leche entera	63	3
	Leche semi.	49	3
	Mozzarella	245	20
	Parmesano	374	36
	Que. Oveja	380	28
	Roquefort	413	23
FRUTAS			
	Naranja	53	1
	Aguacate	232	2
	Cereza	48	1
	Fresa	27	1
	Manzana	45	0,2
	Piña	55	0,5
	Pera	38	0,7
	Plátano	85	1,2
	Uva	61	0,5

6- Ya eres un experto en calorías, nutrición y salud



Es hora de resolver nuestro desafío:

Con lo que trabajaste arma un menú con las 4 comidas principales para los 7 días de la semana. No es necesario que sean diferentes todos los días, puedes repetir algunas opciones, por ejemplo, en el desayuno y la merienda.

SACA FOTOS DE LAS TAREAS Y ENVÍALAS A LA SEÑO.



¡Gracias familias por el apoyo y la dedicación en este proceso!

Directora: Adriana Cabaña

Vicedirectora: Analía Carbajal