

La Capilla – Sexto Grado – Guía Pedagógica de Retroalimentación

Escuela: La Capilla

CUE: 700032000

Docentes: María Soledad Trigo – Estrella Marchant.

Grados: 6° “A” y “B”

Turno: Mañana y tarde.

Áreas Curriculares: Lengua - Matemática - Ciencias Naturales - Ciencias Sociales

Título de la propuesta: “A comer bien también se aprende”

Áreas	Contenidos	Criterios	Indicadores
Matemática	<ul style="list-style-type: none"> • Fracciones. Lectura, escritura, comparación. • Situaciones problemáticas. • Representación de fracciones en recta numérica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y utilizar fracciones en distintos contextos que le den sentido, para expresar situaciones de reparto, parte y todo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reformula un juego matemático. • Identifica enteros a través de un juego. • Reconoce diferentes maneras de representar un entero. • Suma diferentes fracciones para formar un entero. • Selecciona estrategias para resolver problemas de repartos. • Representa diferentes fracciones en una recta numérica.
Lengua	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura oral. • Recursos del texto expositivo. • Ideas principales y secundarias. • Textos expositivos. Producción. • Técnica de estudio: resumen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Producir textos orales y escritos teniendo en cuenta el propósito comunicativo, las características del texto y los aspectos de la norma ortográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lee textos informativos. • Identifica los recursos del texto. • Reconoce y enumera párrafos del texto. • Identifica ideas principales y secundarias. • Elabora un nuevo texto a partir de un texto informativo: resumen. • Explica oralmente el contenido del texto.
Ciencias Naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Los alimentos y su importancia. • Funciones de alimentación y nutrición. • Tablas de información nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar y comprender información relacionada con cuerpo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las funciones de la alimentación en el proceso de nutrición. • Interpreta la información presente en las tablas de nutrición. • Reconoce los alimentos saludables y no saludables en la alimentación.
Ciencias Sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Mercosur. Objetivos. Intereses. Desigualdades entre países miembro. • Mercado de productos de Argentina y América latina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender información escrita en diferentes tipos de textos informativos y soportes 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los principales objetivos del Mercosur. • Identifica los países que integran el Mercosur (miembros y asociados) • Relaciona los objetivos del Mercosur con los diferentes mercados de productos.

Desafío: Confeccionar un afiche informativo y realizar una explicación de forma oral para difundir la importancia de la alimentación saludable.

¡DEMUESTRA TODO LO QUE APRENDISTE! ¡SUERTE!

LENGUA

1) Lee el siguiente texto.

La Dieta correcta y su importancia para la salud.

Uno de los aspectos importantes en la salud del ser humano es la alimentación, dado que necesita nutrirse para obtener la energía indispensable que le permita desempeñar todas sus actividades.

La **alimentación** de las personas varía de acuerdo con sus recursos, entorno y gustos. Sus necesidades nutricionales dependen de si realiza una actividad física o si es sedentaria; además, deben considerarse la cultura y las tradiciones de la región donde habita. Por ejemplo, la información de anuncios en los establecimientos y lugares donde venden alimentos y bebidas preparados y procesados pueden influir en la decisión de lo que se va a consumir.



El ser humano tiene como hábito alimentarse varias veces al día, en distintos horarios que pueden cambiar según sus costumbres y tradiciones. En Argentina, la costumbre es desayunar, almorzar, merendar y cenar. Sin embargo, muchas veces se toman refrigerios y bebidas entre comidas, por lo cual las personas no seleccionan en mucho de los casos, las opciones de frutas, jugos naturales o cereales; pero, si eligen el consumo de aguas azucaradas, golosinas y frituras, causando graves enfermedades como sobrepeso y obesidad.

La acción por medio de la cual se ingieren alimentos y bebidas se llama **alimentación**. La **dieta** es la variedad y cantidad de alimentos que se consumen de manera cotidiana. Por otra parte, la **nutrición**, es el proceso por el cual el organismo obtiene de los alimentos y las bebidas ingeridas, los nutrientes necesarios para su funcionamiento.

Se trata de un proceso complejo que se lleva a cabo en el sistema digestivo, donde los alimentos son reducidos hasta una forma simple que el organismo pueda asimilar, utilizar y desechar, con una adecuada hidratación.

Los nutrientes en la alimentación.

Los **nutrientes** son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento. Se clasifican en proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales.

Las **proteínas** provienen de alimentos de origen animal, como la carne, los huevos, la leche y sus derivados; y de origen vegetal, como las legumbres: porotos, soja, lentejas, garbanzos, quinoa, entre otras. El organismo las utiliza para formar y reparar tejidos.

Los **carbohidratos** proporcionan energía y se encuentran principalmente en cereales como el maíz, el arroz, la avena y el trigo; en tubérculos como la papa, el camote, la mandioca, y en las frutas como la banana, sandía, manzana, naranja, ya que tienen un aporte de azúcar.

Las **grasas y los lípidos** se encuentran en los aceites, en ciertos vegetales como por ejemplo la palta; y en algunas semillas como el maní, el girasol, las almendras, castañas y nueces. También aportan energía y es recomendable no consumirlos en abundancia.

Las **vitaminas y los minerales** se encuentran en las verduras y frutas. Estos nutrientes permiten tener un crecimiento y un desarrollo saludables, y además ayudan a prevenir enfermedades.



Alimentos de los diferentes grupos de nutrientes

Las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Además de contener mucha agua y permite la buena hidratación

Las frutas son una gran fuente de azúcares no refinados y de agua, lo que proporciona energía y una buena hidratación

Los cereales y harinas son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico

Las carnes y pescados son otra gran fuente de proteínas pero su consumo debe ser limitado porque aportan grandes cantidades de grasas saturadas

Las leguminosas son una gran fuente de proteínas y si consumo es muy recomendable para la fuerza muscular y el crecimiento de los músculos

Una dieta es **saludable** si cumple con determinadas características: completa, equilibrada y variada. Para ser completa debe incluir alimentos de los tres grupos del plato del buen comer; para que sea equilibrada, dichos alimentos deben estar en proporción adecuada, y para que sea variada se deben intercambiar los distintos alimentos a diario. Es necesario también acompañarla del consumo de agua potable, al menos dos litros por día, y tener en cuenta las prácticas de higiene en la preparación y consumo de alimentos.

Plato del Buen Comer: distribución equilibrada de los alimentos.

2) De acuerdo al texto que leíste, marca la respuesta correcta:

El texto que leíste es...	Su función es...	El propósito del texto es...
<input type="radio"/> Noticia <input type="radio"/> Nota de enciclopedia <input type="radio"/> Novela	<input type="radio"/> Literaria <input type="radio"/> Apelativa <input type="radio"/> Informativa	<input type="radio"/> Informar <input type="radio"/> Entretener <input type="radio"/> Convencer
En este texto encontraste...	Las fotografías e imágenes que aparecen en el texto...	El tema principal del texto es...
<input type="radio"/> Solamente información <input type="radio"/> Información y descripciones <input type="radio"/> Instrucciones	<input type="radio"/> Le dan belleza <input type="radio"/> Amplían la información y la facilitan <input type="radio"/> Muestran ejemplos de lo que se habla	<input type="radio"/> Consejos para hacer dietas saludables <input type="radio"/> Salud y nutrición <input type="radio"/> Alimentación, nutrición y nutrientes
El texto tiene...	<input type="radio"/> Personajes principales y secundarios, lugar y tiempo <input type="radio"/> Títulos, subtítulos, imágenes, definición y ejemplos <input type="radio"/> Ingredientes, preparación e imágenes ilustrativas.	

3) Trabaja en el texto:

- Busca los recursos que aparecen y resáltalos: Título – subtítulo – imágenes – definición – ejemplos.
- Marca los párrafos con llaves { } y enuméralos.
- Subraya ideas **principales** con color rojo y **secundarias** con color celeste.

CIENCIAS NATURALES

1) Teniendo en cuenta la información que te proporciona el texto, responde:

- ¿Por qué es importante la nutrición en la salud de las personas?
- ¿De qué depende la alimentación en los seres humanos?

La Capilla – Sexto Grado – Guía Pedagógica de Retroalimentación

c) ¿Qué enfermedades se pueden adquirir por una alimentación alta en grasas y carbohidratos?

2) Une cada nutriente con las funciones que corresponden.

Aportan energía y el organismo las utiliza para formar y reparar tejidos.
Permiten tener un crecimiento y un desarrollo saludables, y además ayudan a prevenir enfermedades.
Actúa como medio de transporte, como refrigerante, como medio de eliminación de desechos.
Son la principal fuente de energía para el organismo.
Aportan energía y se recomienda no consumirlos en abundancia.

Lípidos y grasas
Agua
Proteínas
Vitaminas y minerales
Carbohidratos

3) Coloca verdadero V o falso F según corresponda.

Las proteínas se encuentran en...	Los carbohidratos se pueden consumir a través de...	Los lípidos y grasas se deben consumir a través de...
<input type="checkbox"/> Pollo y pescado	<input type="checkbox"/> Arroz	<input type="checkbox"/> Aceite de oliva
<input type="checkbox"/> Papas y zapallos	<input type="checkbox"/> Azúcar y miel	<input type="checkbox"/> Exprimido de naranjas
<input type="checkbox"/> Soja, lentejas y porotos	<input type="checkbox"/> Carne de cerdo	<input type="checkbox"/> Café con azúcar
<input type="checkbox"/> Leche y huevos	<input type="checkbox"/> Quesos enteros y descremados	<input type="checkbox"/> Palta
<input type="checkbox"/> Carnes rojas	<input type="checkbox"/> Pastas y fideos.	<input type="checkbox"/> Pan integral y lacteado
<input type="checkbox"/> Azúcar y miel	<input type="checkbox"/> Panes, galletas y facturas.	<input type="checkbox"/> Maní, nueces y almendras
		<input type="checkbox"/> Aceite de girasol

4) Identifica los alimentos en el plato del buen comer y escribe el grupo al cuál pertenecen.



MATEMÁTICA

1) Lee atentamente el texto: “La dieta correcta y su importancia para la salud” y observa detenidamente el plato del buen comer.

a) Responde a las siguientes preguntas trabajando con fracciones:

- ¿Qué cantidad de cereales debe consumir una persona en promedio? Representa con fracciones la porción adecuada.
- ¿Es cierto que debemos consumir $\frac{1}{2}$ de cada legumbre para llegar a la porción adecuada por día? Justifica tu respuesta.

b) Representa con fracciones la cantidad de verduras y frutas que se deben consumir.

2) Lee, analiza y resuelve la siguiente situación problemática:



A Maxi le encanta comer variado y disfruta de la diversidad de comidas que existen. Cada vez que come, selecciona de la siguiente forma sus platos:

$\frac{1}{2}$ de carbohidratos

$\frac{1}{4}$ de proteínas

$\frac{1}{8}$ de verduras y frutas

RD: ¿Está consumiendo adecuadamente sus porciones diarias? ¿Por qué?

RD: según lo que has leído en el texto, ¿Cómo debería ser la porción sugerida para Maxi?

3) Representa en la siguiente recta las porciones reales del plato del buen comer.



4) Señala las porciones en fracciones.

5)



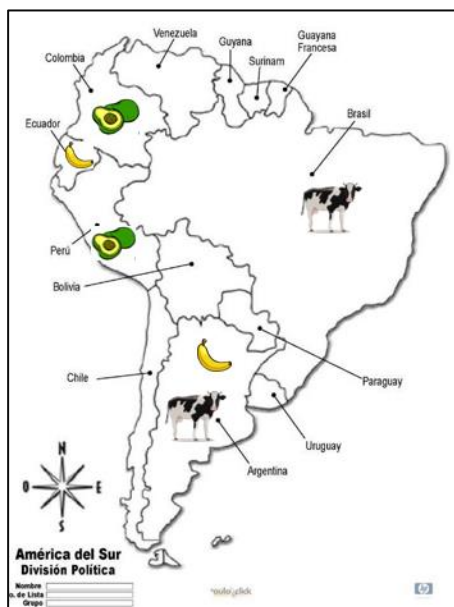
a) Escribe si las siguientes afirmaciones son verdaderas o no, y explica por qué	
1/2	del plato representan los cereales
1/4	Solo corresponde a las verduras y frutas
1/4	Pertenece a las carnes y legumbres
b) Suma las porciones para formar el entero	

CIENCIAS SOCIALES

1) Piensa y responde.

- a) Los productos alimenticios que aparecen en el plato del buen comer ¿De dónde se obtienen? ¿Quiénes los comercializan?
- b) ¿Por qué los países intercambian productos? ¿Cuál es el objetivo de esa actividad?

2) Los siguientes productos son de importante consumo:



- a) ¿Qué países los comercializan?
- b) ¿Están asociados entre ellos?
- c) ¿Cuál es la participación de cada uno de ellos en el bloque Mercosur?

¡A COMPLETAR EL DESAFÍO FINAL!

Desafío: Confeccionar un afiche informativo y realizar una explicación de forma oral para difundir la importancia de la alimentación saludable.

- 1) Transcribe las ideas principales y secundarias que subrayaste en el texto, respetando el orden de los párrafos.
- 2) Lee y revisa el borrador del texto: ¿Colocaste título y subtítulo? ¿Incluiste imágenes o dibujos? ¿Detallaste ejemplos? ¿Colocaste definiciones de algún concepto? ¿Colocaste correctamente signos de puntuación?
- 3) Reescribe el texto con buena caligrafía en un afiche de color claro.
- 4) Graba un video corto explicando la importancia de la alimentación saludable en el proceso de nutrición. Explica qué son los nutrientes, en que alimentos los encontramos y menciona el plato del buen comer y la manera de formarlo de acuerdo a las proporciones indicadas.
- 5) Envía el video a la docente. En caso de no poder grabar, toma una foto del afiche y graba un audio.

Directora: Verónica Cristina Aguilera – Vicedirectora: Mónica Leonardelli