

GUÍA PEDAGÓGICA Nº 24 DE RETROALIMENTACIÓN- GRUPO 1

Escuela: Pedro Álvarez

CUE: 700055900

Docente: Verónica Acosta

Grado: 5º **Turno:** Jornada Completa

Áreas: Ciencias Naturales - Matemática

Título de la Propuesta: Nuestros hábitos nos definen



Contenidos: **Ciencias Naturales:** Alimento y nutrientes. Alimentación dieta equilibrada y salud. Hábitos alimentarios saludables. **Matemática:** Situaciones problemáticas.

Cuadriláteros Caracterización de diferentes cuadriláteros: cuadrado, rectángulo y rombo.

Indicadores

Ciencias Naturales

- Reconoce las necesidades nutricionales de las personas (niños y adultos).
- Escribe consejos para tener en cuenta la importancia de llevar una vida saludable.

Matemática

- Logra resolver situaciones problemáticas aplicando distintas estrategias.
- Reconoce cuadriláteros según las características que poseen.

Desafío: Elaborar guías de consejos para que toda la familia practique hábitos de vida saludable.

GUÍA Nº 24 Desde 16/11 al 20/11

Día 1 16/11 CIENCIAS NATURALES

Observar la siguiente ilustración



¿Qué representa esta pirámide? ¿La conocías? ¿Para qué servirá? Explica con tus palabras lo que entiendes

☺ Leer la siguiente información

La pirámide alimenticia es una **herramienta muy adecuada** para que los padres la tengan como referencia. Así sabrán que la dieta de sus hijos es diversa, variada y contiene los alimentos que necesitan para cubrir sus **necesidades nutricionales**.

¿Para vos qué es una dieta equilibrada y sana?

☺ Averigua y define lo que significa lo resaltado con letra roja en el texto informativo

MATEMÁTICA Situaciones Problemáticas

☺ Leer, interpretar y resolver

- La familia Sánchez fue al supermercado a realizar las compras de los alimentos para la semana. El importe de la compra fue de **\$ 6.758** si llevaban **\$12.000**
¿Cuánto dinero les quedó para su próxima compra?
- Uno de los hijos está observando el envoltorio del siguiente producto que compraron

Siempre es muy importante leer la información de los envases



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Porción: 20 gr. Porción por envase: 9 aprox.	
	100grs
Energía (kcal)	536
Proteína (g)	6.1
Grasa total (g)	35.0
Grasa saturada (g)	3.0
Grasa Monisaturada (g)	28.4
Grasa Polisaturada(g)	3.6
Grasa Trans(g)	0.0
Colesterol (mg)	0
Hidratos de carbono disponibles(g)	49.1
Azúcares totales (g)	0.1
Fibra Dietaria Total (g)	5.3
Fibra Dietaria Insoluble (g)	1.7
Fibra Dietaria Soluble (g)	3.6
Sodio (mg)	247
Ingredientes: papas, aceite, alto oleico 100% girasol, sal de mar,tomate, cebolla, perejil.	
<i>Guarda en un lugar fresco y seco. Consumir preferentemente antes de: ver la fecha en el reverso del envase.</i>	
<small>https://comunicandotenews.wordpress.com Consulta 28/082019 Texto adaptado para fines didácticos</small>	

1. ¿Cuánta grasa polisaturada contiene el producto? _____
2. ¿Cuántas bolsas se necesitan para completar 27 porciones? _____
3. ¿Cuántos gramos contiene la porción de la bolsa de papitas? _____
4. Una persona debe consumir aproximadamente 16 gramos de grasa saturada. Si alguien come una bolsa con papitas. ¿Cuántos gramos le faltan por consumir? _____
5. ¿Qué ingredientes contiene n mayor cantidad la bolsa de papas? _____
6. ¿Cuántas porciones de papitas se necesitan para tener 60 g del producto? _____

Día 2 17/11 CIENCIAS NATURALES

☺ Recordar lo visto en guías anteriores ¿Qué nos enseña el plato del buen comer?

☺ Comparar el grafico de plato del buen comer visto en guías anteriores con este

¿Qué nos presenta este gráfico?
 ¿Cómo puede interpretarse lo que nos muestra?
 Escribe como lo explicarías



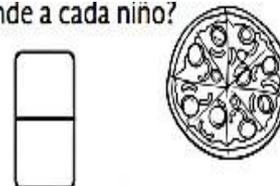
☺ Leer e interpretar la información del cuadro

ALIMENTACIÓN-NUTRICIÓN <i>diferencias</i>	
<p>ALIMENTACIÓN: Voluntaria y consciente, elegimos la forma de cocinarlos, y el momento. Está influenciado por el lugar, la cultura o el nivel económico</p>	<p>NUTRICIÓN: Es involuntaria e inconsciente (digestión, absorción transporte, eliminación, etc)</p>
<p>ALIMENTOS: Son sustancias, en general naturales, que ingeridas aportan los nutrientes necesarios para el desarrollo y la salud. <i>Ningún alimento tiene todos los nutrientes.</i></p>	<p>NUTRIENTES: Se encuentran en los alimentos naturales y <i>son indispensables</i> para la salud y el organismo. Todos los nutrientes que el organismo necesita se obtienen por medio de los alimentos.</p>

Ahora estas en condiciones de responder: ¿Es lo mismo alimentarse que nutrirse? ¿Cuál es la diferencia? ¿De dónde provienen los nutrientes?

MATEMÁTICA ☺ ¡A razonar y resolver las siguientes situaciones!

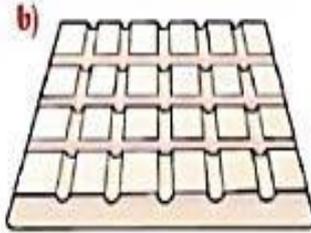
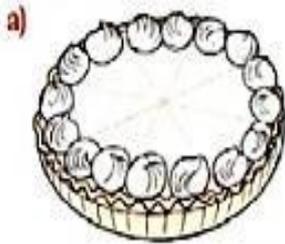
1. Se reparten 4 pizzas entre 8 niños. ¿Qué tracción de la pizza le corresponde a cada niño?



2. Se reparten 8 pasteles entre 24 niños. ¿Qué fracción del pastel le corresponde a cada niño?



8 Supón que debes repartir en partes iguales los siguientes alimentos con tres compañeros y compañeras. Marca y pinta la cantidad de trozos que te tocará a ti. Expresa luego esta cantidad mediante una fracción:



Pinté ____ partes de las 8 que hay.

Pinté ____ partes de las 24 que hay.

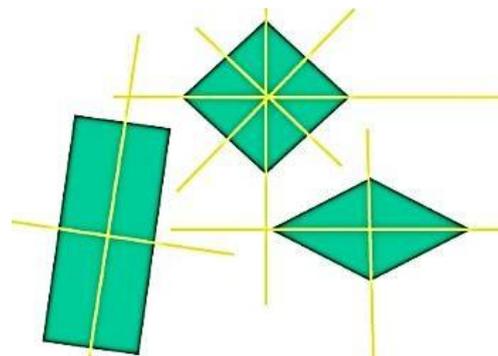
Día 3 18/11 CIENCIAS NATURALES

Leer el texto, luego completar el cuadro comparativo. Por último buscar imágenes que representen la alimentación y la nutrición y pegarlas

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	ALIMENTACIÓN	NUTRICIÓN
<p>¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?</p> <p>La alimentación se define como la forma de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensable. Es un proceso voluntario, mediante el cual elegimos los alimentos y la forma de consumirlo.</p> <p>La nutrición se define como un conjunto de procesos involuntarios, gracias a los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.</p> <p>DONDE ACABA LA ALIMENTACIÓN EMPIEZA LA NUTRICIÓN</p>		

MATEMÁTICA ¡Hora de trabajar en Geometría!

- ✓ ¿Qué tipos de figura son? Marcar lo correcto **paralelogramos- triángulos- cuadriláteros**
- ✓ ¿Qué tienen marcado con líneas amarillas? **lados – vértices – ejes de simetría**
- ✓ ¿Qué figuras son? **trapecio- rectángulo- romboide-cuadrado rombo**



Completa con las características de las figuras presentadas

- Sus lados opuestos son
- Cada diagonal divide al paralelogramos en
- Las diagonales se cortan en

Día 4 19/11 CIENCIAS NATURALES

☺ Autoevaluación de tus hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo:

- la **S** si siempre actúas así
- la **CS** si casi siempre actúas así
- la **AV** si a veces actúas así
- la **CN** si casi nunca actúas así
- la **N** si nunca actúas así

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.	S	CS	AV	CN	N
2. Consumo mucha azúcar.	S	CS	AV	CN	N
3. Como frutas de todo tipo y color.	S	CS	AV	CN	N
4. Consumo mis comidas con mucha sal.	S	CS	AV	CN	N
5. Consumo queso, yogures y leche.	S	CS	AV	CN	N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas.	S	CS	AV	CN	N
7. Tomo mucha agua potable durante el día.	S	CS	AV	CN	N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla.	S	CS	AV	CN	N
9. Evito las bebidas alcohólicas.	S	CS	AV	CN	N
10. Desayuno diariamente.	S	CS	AV	CN	N
11. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas..	S	CS	AV	CN	N
12. Consumo pan, cereales integrales y pastas.	S	CS	AV	CN	N

Resultados:

→ Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con:

→ Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

☺ Entre 36 y 48 puntos: BUENO O MUY BUENO

☹ Entre 28 y 35 puntos: REGULAR

☹ Entre 36 y 48 puntos: FLOJO O MUY FLOJO



BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de alimentación y nutrición, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.



REGULAR tus hábitos de alimentación y nutrición, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte.



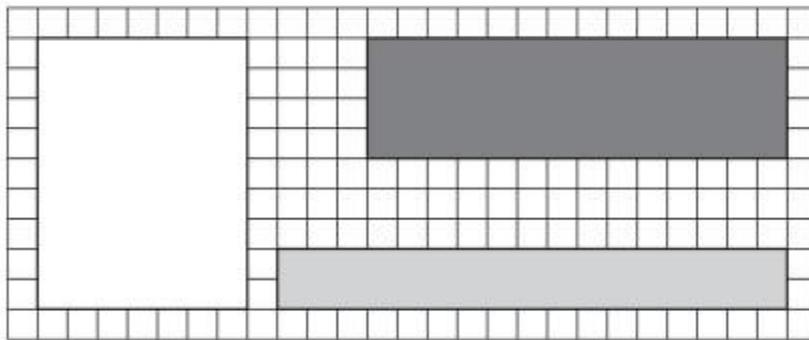
FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de alimentación/nutrición, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

☺ Cualquiera haya sido tu resultado siempre se puede mejorar. Propone acciones para corregir tus hábitos de alimentación y nutrición en esta semana:

-
-
-

Día 5 20/11 MATEMÁTICA

☺ Atención: Sergio dibujó tres rectángulos diferentes, cada \square representa 1cm^2



Calcula el área y el perímetro de cada rectángulo.

	Perímetro: _____	Área: _____
	Perímetro: _____	Área: _____
	Perímetro: _____	Área: _____

CIENCIAS NATURALES

☺ Presta mucha atención a lo que cuentan los personajes del video *Eres lo que comes*

<https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg>



Ya tienes suficiente información para poder cumplir con el desafío de **Elaborar hábitos saludables** para que toda la familia pueda practicarlos.

Para ello **deberás tener en cuenta todo lo trabajado**, repasar lo visto desde guía N°19 y 20 de Moda salud, recordar o volver a escuchar el Decálogo de hábitos saludables que te explicó tu seño <https://youtu.be/0eQKyPJ6hQQ> para luego escribir en una hoja canson o cartulina rectangular una **guía de consejos** que podrás pegar en la puerta de la heladera o en un sector de la cocina, para que toda la familia puede empezar a practicar y así llevar una vida más saludable



Directora Claudia Peralta