CARTA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE SAN JUAN

Querida Comunidad Educativa, hoy la población sanjuanina, como la del mundo entero, está transitando una situación compleja y desconocida, totalmente impensada, provocada por la denominada pandemia de Coronavirus COVID-19. Situación que ha generado cambios abruptos y profundos en el desarrollo de nuestras vidas.

El aislamiento social y obligatorio, modificó no sólo nuestras conductas y actividades sociales, sino también produjo la pérdida de espacios personales, entre otros hechos, que nos inspiró de algún modo, a reactivar y poner en marcha comportamientos positivos, apelando a la creatividad y originalidad para la reorganización más saludable posible de las rutinas diarias.

En este sentido, se produjo también un sensible e importante cambio en la educación de nuestros hijos, quienes a partir de un Decreto Nacional que dispone la suspensión de las clases en todo el país, nuestro hogar, el espacio de convivencia natural de las familias, pasa a ser el escenario principal, esencial de la continuidad de las trayectorias educativas de niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos.

Esto implicó e implica un desafío para el Ministerio de Educación y para la comunidad educativa sanjuanina toda, quienes pusimos en práctica por primera vez y de modo muy acelerado, un modelo de acompañamiento pedagógico, impregnado de herramientas tecnológicas, tal vez impensadas para muchos adultos que se desempeñan en el ámbito educativo y para muchos padres, que hasta ahora tenían un rol diferente en el proceso educativo de sus hijos.

En tan sólo horas fuimos capaces, Supervisores, Directores, Docentes y Familias, de poner en marcha la implementación del sitio Nuestra Aula en Línea, activando todos los recursos del Estado para hacer llegar al hogar de cada uno de los estudiantes, guías pedagógicas con aproximaciones pedagógicas, diseñada por docentes y supervisadas por Directivos y Supervisores. Estas guías se distribuyeron en formato digital para aquellos que tienen acceso a la conectividad, y en formato papel, para aquellos que les resulta más complejo acceder a la plataforma virtual.

En este escenario, y tomando el pulso a las necesidades de la comunidad, propusimos implementar otro espacio denominado Nos Cuidemos Entre Todos, el cual ofrece recursos de orientación, asesoramiento y contención emocional a las familias, sobre cómo organizarse en

casa, pautas de organización familiar para la tarea escolar de los estudiantes, protocolos y otros recursos de utilidad para esta etapa del aislamiento social.

Posteriormente se sumaron los espacios ofrecidos por "***Infinito por Descubrir"***, lo "***Nuevo de San Juan y Yo", "Matemática para Primaria", "Fundación Bataller"*** *con sus aportes de Historia y Geografía****,*** y todos los recursos educativos que se suman día a día en nuestra jurisdicción.

Conscientes de esta nueva etapa del aislamiento social por la que transitamos todos, el Ministerio de Educación pone a disposición de Supervisores, Directores, Docentes, Padres y Estudiantes, los siguientes contactos, para todo tipo de consultas **e inquietudes personales,** de índole psicológico, psicopedagógico, social, académico, lúdico o abierto a cualquier situación compleja que lo amerite, como así también sobre dudas o dificultades sobre *guías pedagógicas*.

Consultas: educacionsanjuanteguiayorienta@gmail.com / 4305840 - 4305706

POR TODO LO TRANSITADO Y LO QUE QUEDA POR RECORRER, POR LOS ESFUERZOS, POR LA COLABORACION Y EL ACOMPAÑAMIENTO PERMANENTE, LES AGRADECEMOS INFINITAMENTE.

Educación te sigue acompañando.

Área: **Nutrición**

Curso: 2º año

Turno: Noche

División: 1º, 2º,

Tema: **LEYES DE LA ALIMENTACION**

¿Cuánto, que y como debemos alimentarnos?....Mucho se ha escrito y discutido sobre el tema y probablemente surgirán nuevas ideas y teorías nutricionales; no obstante aún se mantienen vigentes las enseñanzas del Doctor Pedro Escudero (1887-1963), un ilustre medico argentino, impulsor de las investigaciones sobre nutrición en nuestro país. Basado en el pensamiento hipocrático, el Dr. Escudero creó las Leyes de la Alimentación para conocer la normalidad de un plan alimentario. Estas normas se denominan:

- **Ley de la Cantidad**: todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo. Por ello, debemos estimar el gasto energético del individuo para mantener su balance energético.
- **Ley de la Calidad**: todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El valor calórico total debe tener una distribución adecuada y tener en cuenta, además, los alimentos protectores.
- **Ley de la Armonía**: esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes. Por ejemplo con la adecuada relación de hidratos, proteínas y grasas.
- **Ley de la Adecuación**: la alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socio-económica y a la/s patología/s que pueda presentar.

Actividades:

1) Teniendo en cuenta la teoría sobre Leyes de la Alimentación:

a)¿Qué significa en la Ley de Cantidad "**…gasto energético…"?**

b) En la Ley de la Calidad hace referencia **"…al valor calórico..",** investigue su significado.

c) Según la Ley de la Armonía, cual es la proporción de:

Hidratos de carbono:……..

Proteínas:……

Grasas:……..

d) Explique con **sus palabras,** La Ley de la Adecuación.

2) Complete la sopa de letra, con las palabras que se encuentran a continuación:

SALUD	ALIMENTACIÓN
NUTRICIÓN	ENERGÍA
CULTURA	TRADICIONES
DIETA	BEBIDAS
NUTRIMENTOS	PROTEÍNAS
CARBOHIDRATOS	LÍPIDOS
GRASAS	VITAMINAS
MINERALES	

Y	U	I	S	O	P	A	S	D	G	F	G	H	J	K	L
M	Ñ	Z	A	X	C	V	B	N	R	M	L	Q	W	E	R
I	T	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	Y	U
N	I	O	U	P	A	S	D	F	S	G	P	H	U	J	C
E	K	L	D	Ñ	Z	X	C	V	A	B	I	N	T	M	A
R	Q	W	E	R	T	Y	U	I	S	O	D	P	R	A	R
A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	O	X	I	C	B
L	V	V	B	N	N	M	Q	W	E	R	S	T	C	Y	O
E	U	I	I	O	U	P	A	E	N	E	R	G	I	A	H
S	S	T	D	F	T	G	C	H	J	K	L	Ñ	O	Z	I
X	C	A	V	B	R	N	U	M	Q	W	E	R	N	T	D
Y	U	M	I	O	I	P	L	A	S	D	F	G	H	J	R
K	L	I	Ñ	Z	M	X	T	C	V	B	B	N	M	Q	A
W	E	N	R	T	E	Y	U	U	I	O	E	P	A	D	T
S	D	A	F	G	N	H	R	J	K	L	B	Ñ	Z	I	O
X	C	S	V	B	T	R	A	D	I	C	I	O	N	E	S
N	M	Q	W	E	O	R	T	Y	U	I	D	O	P	T	A
S	D	F	G	H	S	J	K	L	Ñ	Z	A	X	C	A	V
B	N	M	P	R	O	T	E	I	N	A	S	Q	W	E	R
T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ

3) Para pensar!!!! Observe las imágenes de alimentos, luego realice lo siguiente según sus conocimientos:

a) ¿Cual de ellos esta formado por hidratos de carbono?

b) Realice una lista de los que considera que cumplen la Ley de Calidad.

c) Si En la niñez, ¿se alimentan de chocolate, gaseosas ,pizzas? Estaria cumpliendo la Ley de la Armonía. Explique

<u>Observación:</u>

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN QUEDAR REGISTRADAS EN EL CUADERNO DE NUTRICION, PARA LUEGO SER CORREGIDAS Y EVALUADAS.

Directora: Sandra Granado