

ESCUELA: CENS “SOLDADOS DE MALVIMAS”

DOCENTE: Melisa Balmaceda

CICLO: Básico

TURNO: Noche

ÁREA CURRICULAR: Biología

TÍTULO DE LA PROPUESTA: “Alimentos y Nutrientes”

PROPUESTA PEDAGÓGICA

- **Contenido seleccionado:** Alimentos: concepto. Nutrientes: función y clasificación.
- **Desarrollo de Actividades.**

1) Observa y marca los diferentes alimentos que se encuentran en la sopa de letra.



a) Si un amigo te preguntara por qué hay que comer, ¿qué le responderías?

2) Lea atentamente el texto sobre alimentación y nutrientes y responda:

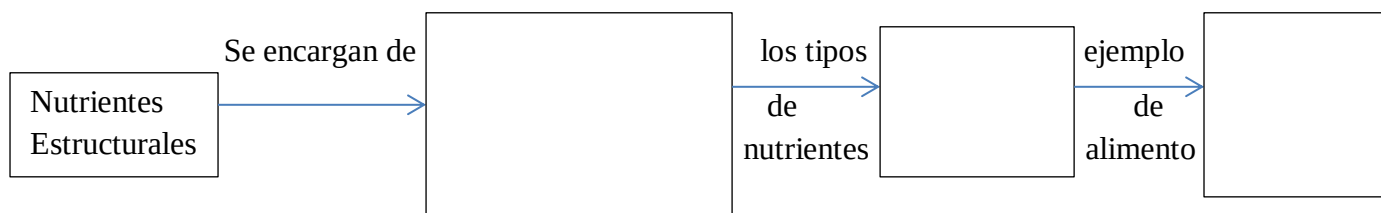
Durante el día caminas, corres, oís, respiras, estudias, la sangre circula por tu cuerpo, tus músculos se relajan y contraen. Toda la energía que demandan estas actividades la proporcionan los nutrientes. Además son necesarios para formar nuevos tejidos y crecer, como para transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo. La incorporación de la apropiada cantidad y variedad de nutrientes permite un

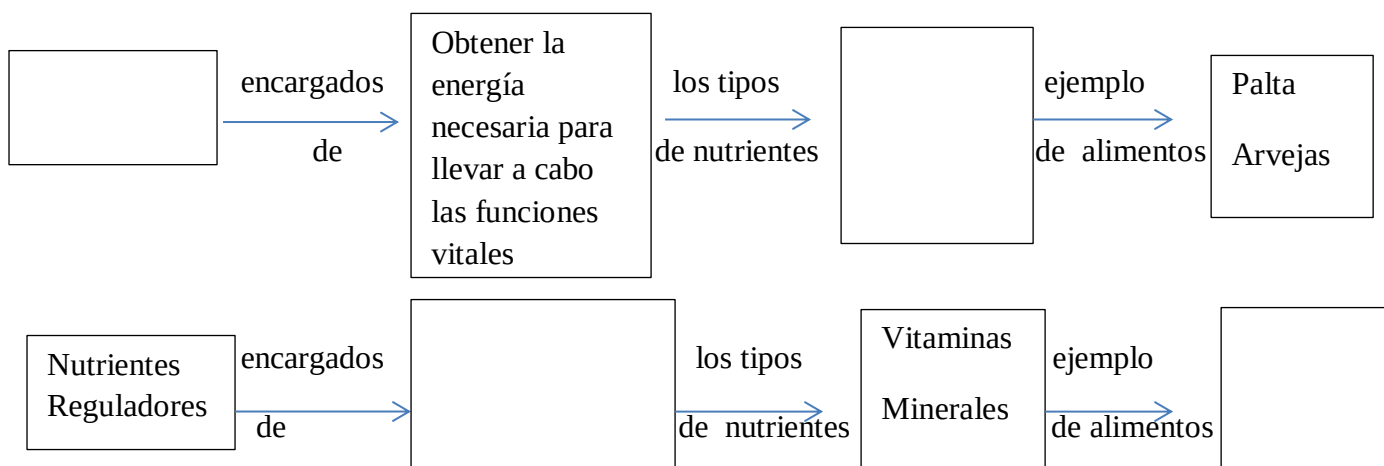
normal crecimiento, desarrollo y funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo. Los incorporamos por medio de los alimentos. El sistema digestivo es el encargado de transformar los alimentos y de obtener así los nutrientes para su posterior absorción. Los alimentos, tanto de origen animal como vegetal, son sustancias naturales o elaboradas que son digeridas y absorbidas en el tubo digestivo.

Los nutrientes presentes en los alimentos son los responsables de aportarnos la materia y la energía que necesitamos para vivir. De acuerdo con la abundancia en que se encuentran en los alimentos, hay dos tipos de nutrientes: los macronutrientes que se encuentran mayoritariamente y se necesitan en grandes cantidades, los cuales son las proteínas, los carbohidratos, los lípidos y el agua; en cambio, los micronutrientes son componentes minoritarios como las vitaminas y los minerales, que se requieren en dosis pequeñas, por ejemplo se requiere tan sólo 15 miligramos diarios de vitamina E.

Según la función que desempeñan, se clasifican en nutrientes energéticos, estructurales y reguladores. Los nutrientes energéticos proporcionan energía, producen calor y permiten la actividad física, la proveen los carbohidratos y los lípidos (grasas). Los nutrientes estructurales son los encargados de construir el cuerpo y reparar los tejidos corporales, las proteínas son las principales ya que aportan los ladrillos, seguidas por los lípidos, sales minerales y agua. Los nutrientes reguladores controlan los procesos metabólicos. No aportan energía pero son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo, por ejemplo las vitaminas y los minerales.

- a) ¿Cuál es la diferencia entre nutrición y alimentación?
 - b) Busca y nombra tres alimentos compuestos principalmente por proteínas, tres alimentos que contengan carbohidratos, y tres ricos en lípidos.
 - c) ¿Cómo obtenemos las vitaminas? Nombra tres ejemplos.
- 3) Completa el siguiente esquema sobre las funciones de los nutrientes a partir del texto presentado en el punto anterior.





4) A partir de la lectura del texto del punto 2, une con flechas los distintos nutrientes con su función correspondiente.

- Son la principal fuente de energía para el organismo. VITAMINAS Y MINERALES
- Forman la estructura del cuerpo. PROTEÍNAS
- Son la materia prima de células y tejidos del cuerpo. CARBOHIDRATOS
- El brócoli, es esencial en cantidades pequeñas. LIPIDOS
- Proveen una reserva de energía cuando los principales nutrientes energéticos se agotan.

5) ¿Qué papel desempeña el agua en la nutrición del organismo?

a) Perdemos aproximadamente 2 litros de agua por día en todas las actividades que realizamos, ¿Cómo la reponemos?

6) Arma una presentación en PowerPoint sobre los hábitos alimentarios saludables, puede incluir todos los consejos para una vida saludable.

• **Bibliografía:**

<https://www.scientificpsychic.com/health/vitaminas-y-minerales.html>

<https://sumedico.lasillarota.com/bienestar/9-nutrientes-esenciales-que-aporta-el-agua/316146>

<https://www.sanatoriodelsalvador.com/novedad/295/el-agua-como-nutriente->

DIRECTORA: ROMINA A. RIOFRIO DÁVILA

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.