

PROPUESTA PEDAGÓGICA N°7

CICLO: 3° (TERCER)

TURNO: NOCTURNA

ÁREAS: CIENCIAS NATURALES – TECNOLOGÍA – MATEMÁTICA.

TÍTULO: “NUESTRA COMIDA DEBERÍA SER NUESTRA MEDICINA Y NUESTRA MEDICINA DEBERÍA SER NUESTRA COMIDA.”

CONTENIDOS: CIENCIAS NATURALES

- Identificación de algunas medidas de prevención vinculadas con la higiene y la conservación de los alimentos y el consumo de agua potable.
- Los alimentos: origen, la alimentación saludable

TECNOLOGÍA

- Materia prima utilizada en la fabricación de los alimentos
- La tecnología de los alimentos
- Métodos de conservación de los alimentos

MATEMÁTICA:

- Reconocimiento y análisis de las líneas rectas: paralelas, secantes: perpendiculares y oblicuas
- Trazado de las líneas rectas: correcto uso de los elementos de geometría en el trazado de las líneas rectas.

-Actividades:

1ª)- ¡Atención! ¿Qué dicen estas chicas?



b)-¿ Vos qué pensás, comer es lo mismo que alimentarse? Respondé en el cuaderno

2)- Observá con atención el texto

❖ ¡Ubicá el paratexto! (Título- subtítulo- Imagen- epígrafe).

Comidas, alimentos y nutrientes

Los nutrientes

Todos los seres vivos debemos alimentarnos para obtener la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias. A través de los alimentos, nuestro cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para crecer y reparar sus partes dañadas. Muchas veces habrán escuchado la frase: "Para estar sano hay que alimentarse correctamente". ¿Acaso comer y alimentarse no es lo mismo? En realidad, no.

- **Comer** es consumir diversos alimentos que se han preparado, sin tener en cuenta la energía ni los materiales que aportan al organismo.
- **Alimentarse** implica consumir alimentos variados y saludables en las cantidades adecuadas, teniendo en cuenta los distintos nutrientes que aportan. Los requisitos para una alimentación saludable varían según en qué etapa del desarrollo uno se encuentre.

El agua

El agua es la sustancia más abundante en nuestro organismo y es esencial para el funcionamiento del cuerpo. Transporta los materiales presentes en los alimentos hacia distintas partes del cuerpo y, además, elimina los desechos y sustancias tóxicas con la orina y el sudor. El agua se bebe directamente, aunque también forma parte de los alimentos.

COMER

Si ingerimos solamente ciertos alimentos como el chocolate, tal como hace Carla en el planteo, no le aportamos al cuerpo todos los nutrientes necesarios.

HIDRATACIÓN > Entre el 65% y el 75% de nuestro cuerpo está compuesto por agua. Es necesario tomar agua cada vez que tomamos café.

❖ Leé el texto y circulá el título

3^a)- ¿Qué intención tuvo el autor al escribir el texto? Pinta la opción correcta.

a)- Usar el lenguaje poético, jugar con los sonidos y las palabras.

b)- Convencer para que realicemos una acción.

c)- Exponer un tema, investigado, estudiado por un especialista.

b)- Señala en el texto por medio de [] aquellas palabras que se mencionan en el título

c)- Subrayá qué funciones creés que tiene la imagen del texto: "Comidas, alimentos y nutrientes"

explicar un tema-decorar el texto-llenar espacios vacíos-ampliar el contenido

4)- Ubicá los conceptos, junto a su definición correspondiente

COMER-ALIMENTARSE

- _____: es consumir alimentos en cantidades adecuadas y de manera balanceada teniendo en cuenta las necesidades del cuerpo.
- _____: es consumir alimentos sin tener en cuenta ningún requisito nutricional

5)- Sabías que...

Una comida está compuesta por distintos alimentos, que nos aportan como ya lo leíste antes, diferentes nutrientes. Según de donde provienen los alimentos, los podemos clasificar en tres grandes grupos:



¡Para pensar, responder y cocinar!

- ¿Qué comida te gusta más?
- ¿Podés identificar el origen de cada ingrediente que contiene tu comida preferida?
- Todos esos ingredientes, ¿te ayudan a crecer?

Respuestas:

- _____
- _____
- _____

- Pregúntale a mamá, a tu hermana o quien prepare la comida en casa si hoy puedes cocinar tu comida preferida. ¡Podés ayudar, sí!
- Tratá de identificar el origen de cada ingrediente, por ejemplo, si tiene:

-Huevos → _origen animal

-Ajo, cebolla → origen vegetal

-Aceite → origen vegetal

→ _____

→ _____

6)- ¿Sabés si todo lo que comemos contiene los nutrientes necesarios para crecer sanos? Leé con atención este material

Los lípidos: son la reserva de energía en nuestro organismo cuando los glúcidos no son suficientes. Se usan en la construcción de materiales celulares, en la regulación de la temperatura corporal y para proteger órganos como el corazón y los riñones. Están como grasas saturadas en los alimentos de origen animal, como la manteca, los quesos, los huevos o la crema de leche, y como grasas insaturadas en los alimentos de origen vegetal, como los aceites. Las grasas saturadas aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Los carbohidratos: también llamados glúcidos o hidratos de carbono, son la principal fuente de energía. Necesarios para reponer rápidamente la energía que gastamos, nos permiten realizar nuestras actividades cotidianas. Nuestro cuerpo aprovecha sobre todo el almidón y los distintos azúcares, que se obtienen de los cereales, la papa, la harina, las legumbres, la leche, las frutas y los dulces.

Las proteínas: son el segundo material más abundante del cuerpo humano. Son importantes para el crecimiento, pero también para reparar partes del cuerpo dañadas. Gracias a ellas, nuestro organismo puede llevar a cabo todos sus procesos vitales. Se encuentran en una gran variedad de alimentos: carnes, huevos, lácteos, pescados, legumbres y frutos secos.

También están , se requieren en pequeñas cantidades, pero son muy importante para el funcionamiento del organismo. Son fundamentales:

VITAMINAS **A** → protege contra ciertas infecciones, está en lácteos, verduras, necesarias para la vista

VITAMINA **B** → sistema nervioso, está en carnes, pescados, huevos, verduras y frutas

VITAMINA **C** → ayuda al desarrollo de los huesos y dientes está en las frutas principalmente los cítricos: naranjas, mandarinas, limón

- Uní mediante flechas cada una de las vitaminas con su función correspondiente.

C

Interviene en el desarrollo del cuerpo y en el funcionamiento del sistema nervioso

B

Esencial para la vista y el crecimiento

A

Ayuda al desarrollo de los huesos y dientes

7)- Entonces podemos decir...



Como dice Tomás hay que comer balanceado...¿Qué significa balanceado?

El consumo equilibrado de alimentos

Como ya hemos mencionado anteriormente, alimentarse bien no quiere decir comer mucho, ya que cada alimento no contiene todos los nutrientes. Por lo tanto, implica comer suficiente y variado. Muchas personas no consumen frutas ni verduras ni pescados, que contienen nutrientes importantes. Otras incorporan sal o alcohol en exceso, que pueden ser perjudiciales para la salud.

En el año 2000 los nutricionistas argentinos elaboraron el llamado **óvalo nutricional**, en el cual los alimentos se encuentran agrupados según los nutrientes que aportan.



El **óvalo nutricional** es un esquema que nos explica en qué proporción debemos incluir los alimentos en nuestra dieta para que sea equilibrada. Los mismos están ordenados en grupos, desde los que hay que consumir en mayor proporción hasta los que hay que consumir en menor proporción. Se lo lee en el sentido antihorario (al revés de como se mueven las agujas del reloj), comenzando por el agua. En segundo término aparecen los **hidratos de carbono**, presentes en harinas, cereales y legumbres. Siguen las frutas y las verduras, que proporcionan **vitaminas y minerales**. Luego se detallan las carnes, que aportan **proteínas y grasas**. Por último, están los dulces, helados y chocolates, ricos en **grasa e hidratos de carbono**.

¡¡ATENCIÓN!!

ES MUY IMPORTANTE COMER SANO, TRATÁ SIEMPRE QUE LOS ALIMENTOS QUE COMAS TE AYUDEN A CRECER Y DESARROLLARTE.

-Resaltá o pintá en el texto a qué se le llama ÓVALO NUTRICIONAL.

TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

8)- ¡Es época de elaborar dulces! ¿Ahora que están todos en casa ayuda a mamá, a la abuela en la producción de dulce de membrillo, por ejemplo? ¿Quizás han preparado salsa u otra conserva?

- ¿Qué se debe tener en cuenta cuando se elabora o se cocinan alimentos?
- Observá con atención este texto expositivo
- Ubicá el paratexto. (Título- cuerpo del texto- imagen- epígrafe)

TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

PARA EVITAR QUE LOS ALIMENTOS SE DESCOMPONGAN Y LOGRAR QUE MANTENGAN SUS CARACTERÍSTICAS ORIGINALES POR MÁS TIEMPO, SE UTILIZAN DISTINTOS MÉTODOS DE CONSERVACIÓN. A TRÁVES DEL CALOR O DEL FRÍO EXCESIVO, LA AUSENCIA DE AIRE O AGUA Y EL AGREGADO DE ALGUNAS SUSTANCIAS NATURALES (AZÚCAR, SAL, VINAGRE) U OTRAS ARTIFICIALES, SE CREAN CONDICIONES DESFAVORABLES PARA QUE LOS MICROORGANISMOS SE REPRODUZCAN Y DESARROLLEN. DE ESTA MANERA, LOS ALIMENTOS SE CONSERVAN POR MÁS TIEMPO.

EN EL REFRIGERADOR DE LA HELADERA SE MANTIENEN LOS ALIMENTOS QUE SE VAN A CONSUMIR EN UN TIEMPO MÁS O MENOS BREVE. LOS QUE QUEREMOS CONSERVAR POR MÁS TIEMPO SE UBICAN EN EL CONGELADOR Y EL FREEZER.



• Cuando cocinamos los alimentos, se destruyen algunos microorganismos que se encuentran en ellos.

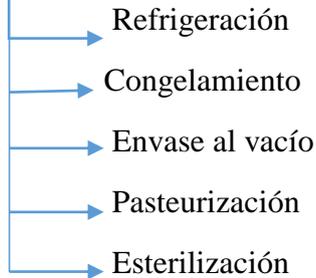
• Para elaborar mermeladas caseras se agrega una gran cantidad de azúcar. Esto evita el desarrollo de microorganismos y favorece la conservación.



• Al desecar los alimentos se elimina el agua y se intensifica el sabor. Esto ocurre, por ejemplo, con los tomates y las ciruelas.



LOS MÉTODOS DE CONSERVACIÓN



¡Atención! Respondé

- Cuando comprás un yogurt, pero no pensás beberlo en el momento sino en la tarde, ¿dónde lo colocás? ¿Por qué?
-

-
- ¡Te propongo que si ayudás a mamá en la cocina, preparando un bizcocho, sopapillas, pan o semitas observes con atención cada ingrediente!
 - Luego escribí en el cuaderno qué método de conservación tiene cada uno de los ingredientes

9)- Sacate una foto enviámela por whatsapp.¡Gracias!

MATEMÁTICA

10) a)- ¡Recordá! Marca con una X la opción correcta

LAS RECTAS PARALELAS

-Se cortan en un punto

-Se cortan formando 4 ángulos, llamados rectos

-No se cortan nunca

B) Apoyá la escuadra como en el ejemplo e indicá si las rectas de cada par son perpendiculares.

