



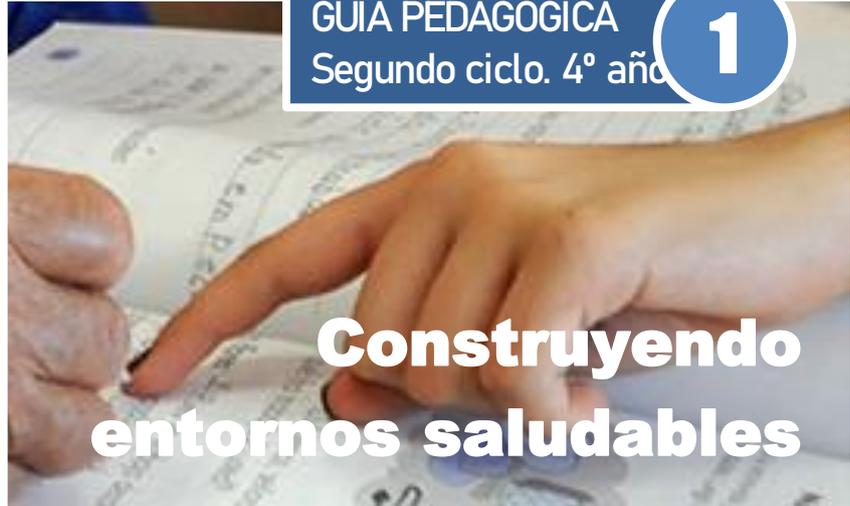
ProPAA
Zona Este

Unidad Educativa N° 29
CUE 700066302

Docente responsable:
Ruth FERNANDEZ

GUÍA PEDAGÓGICA
Segundo ciclo. 4° año

1



Construyendo entornos saludables

PROBLEMA

Los alumnos consumen pocas cantidades de alimentos saludables

PROPÓSITOS

Despertar interés en situaciones de enseñanza centrada en la observación y comunicación

Promover de manera oral y escrita sobre lo manifestado en diferentes situaciones

DESAFÍOS

Los alumnos de segundo ciclo buscarán alimentos envasados y leerán, compararan se informarán la información nutricional que aparece en las etiquetas de cada productos seleccionado.

CAPACIDADES

Aprender a aprender

Tomar conciencia de las necesidades y proceso del propio aprendizaje

Comunicación - Autonomía

Buscar ,localizar ,seleccionar y resumir información

ÁREAS Y CONTENIDOS

Área Lengua

Lectura comprensiva, producción.

Área Cs. Sociales

Efemérides 13 de junio (fundación de San Juan)

Área Matemática

Numeración, situaciones problemáticas

Área Cs. Naturales

El cuerpo humano, funciones de nutrición, alimentación.

Actividades de desarrollo

Leemos con atención el siguiente texto

La alimentación y la nutrición

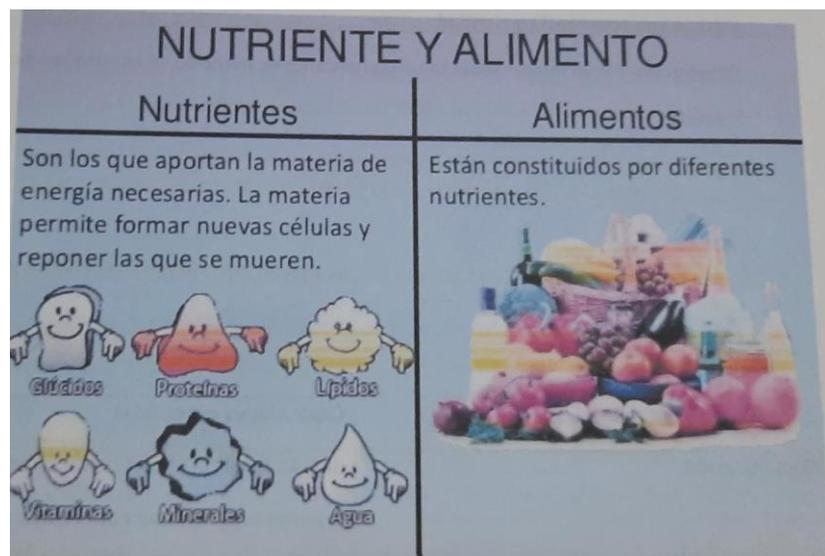
La salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. Alimentación y Nutrición aun cuando parece significar lo mismos, son conceptos diferentes

Alimentación .Es un proceso voluntario, educable y consciente que consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos

Nutrición .Es un proceso involuntario e inconsciente por el que el organismo transforman lo alimentos a través de cuatro procesos: digestión, respiración, circulación y excreción, para que sus componentes puedan ser utilizados por las células

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre)

Los nutriente son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar distintas funciones y mantener la salud, existen cinco tipos de nutrientes llamados : proteínas , grasas , carbohidratos , vitaminas y minerales



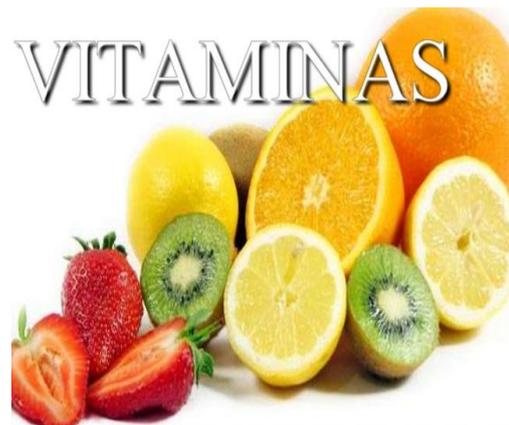
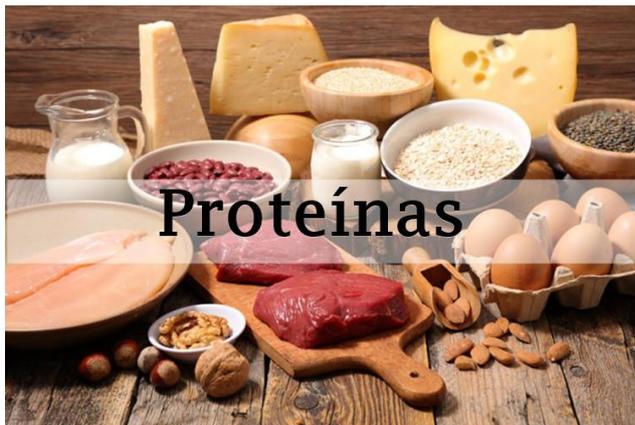
Comentamos lo leído

¿Por qué tenemos que alimentarnos?

¿Qué nos aportan los alimentos?

¿Todos los alimentos nos aportan los mismos nutrientes?

Observamos en las siguientes ilustraciones los cinco nutrientes



MINERALES



Completa las siguientes oraciones

- La alimentación y la nutrición son conceptos _____
- La alimentación es un proceso _____
- La nutrición es un proceso _____
- Existen cinco tipos de nutrientes llamados _____

Encierra la palabra correcta

Las pautas relacionadas con el horario de la comida son

Cena	capital	corazón	cuerpo
Amanecer	almuerzo	americano	azul
Merienda	merengue	mate	matiz
Cielo	comida	columna	cena

COLOCA en la siguiente oración V (verdadero)

Nutrición es un proceso que transforman los alimentos a través de cuatro procesos:

Digestión, respiración, circulación y excreción 

Nutrición es un proceso involuntario e inconsciente por el que el organismo transforma los alimentos consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos 

Observamos la siguiente ilustración

Nos informamos

APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS

LISTA DE INGREDIENTES:
 Aparecen de mayor a menor cantidad. Incluye alérgenos y aditivos.
 Saludable si tiene máximo 5 ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

GRASAS: máximo el 30%. Evitar las saturadas y trans elegir las monoinsaturadas y poliinsaturadas.

HIDRATOS DE CARBONO: Los azúcares serán "añadidos" si no aparece en la lista de ingredientes. Máximo 10%

VALOR ENERGÉTICO: por 100ml No centrarse en las calorías, más importante los azúcares y calidad de la grasa.

SAL: Debemos consumir un máximo de 5gr de sal al día. (2gr de sodio) Evitar alimentos con más de 1gr de sal por 100 gr de producto

Valor promedio de calorías al día en un adulto: 2000 kcal para conseguir un estado nutricional óptimo.

Busca ,recorta y pega los datos que aparecen en la información nutricional de una etiqueta de leche y de un alfajor

Compara cada etiqueta ,luego escribe tu opinión personal

Realiza un plan saludable de alimentación diaria para la familia que incluya todos los grupos de alimentos

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena

AREA MATEMATICA

Estos son algunos números de DNI de algunos alumnos del segundo ciclo

Lucas 47326274

Mariela 46996870

Juan 47065005

Luciano 47065998

Ordena de menor a mayor los números de DNI

Escribe tu DNI en números y letras

El valor de la cifra 5, en el numero 5.400.300 es

500.000 unidades 50.000 decenas 5 unidades de millón

Cinco decenas de millón se puede expresar como

50.000.000 500.000 5.000.000

Resuelve las siguientes situaciones problemáticas

1. Mónica leyó 124 páginas de una novela. Para terminarla debe leer 194 páginas más ¿Cuántas páginas tiene la novela?
2. La señora Gómez gasta \$453 en alquiler, \$650 en comida y \$300 en vestimenta ¿Cuál debe ser su sueldo mensual para que luego de pagar sus gastos, ahorre \$200?
3. Lisandro es el dueño de una fábrica de juguetes .Para hacer unos juegos gasto en madera \$384 y en pintura \$1247 ¿Cuánto gasto en total?
4. Un tanque pierde agua. Los técnicos midieron la cantidad de agua que perdió el lunes y eran 3.500 litros el día siguiente perdió 1500 litros ¿Cuántos litros de agua perdió en total?
5. Los organizadores de un partido de futbol vendieron 23.500 entradas populares y 6.200 plateas ¿Cuántas entradas vendió en total?

Efemérides 13 de Junio “Fundación de San Juan “



Indicadores de evaluación

Indicadores	Logrado	Medio logrado	Por lograr
Identificar el concepto de nutrición y alimentación			
Identificar las cuatro comidas			
Reconocer la definición de nutrientes			
Reconocer y utilizar adecuadamente los números enteros			
Escribe y ordena correctamente números mayores 1.000.000			