

GUÍA PEDAGÓGICA N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN

Escuela: 11 de Septiembre

CUE: 700030200

Docentes: Managua, Marcela – Aballay, Belén

Grado: Sexto A y B

Turno: mañana

Área curricular: Matemática-Lengua-Ciencias Naturales.

Desafío de la propuesta: Preparar un alimento tradicional siguiendo las instrucciones de una receta, respetando las medidas y cantidades que aparecen en la misma para afianzar nuestras costumbres.



Contenidos:

- **Lengua:** El texto Instructivo – Participación asidua en situaciones de lectura, con diversos propósitos – Producción de textos.
- **Ciencias Naturales:** Educación para la salud (alimentación).
- **Matemática:** Numeración – Medidas de Capacidad y Peso. Proporcionalidad.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

- ✓ **Lengua:** Reconoce el texto instructivo.
- ✓ **Ciencias Naturales:** Conoce los beneficios de una alimentación sana.
- ✓ **Matemática:** Conoce medidas de capacidad y peso.

Fecha: 24/11/2020 al 27/11/2020

Actividades:

ÁREAS: LENGUA -CIENCIAS NATURALES.

- 1) Lee con atención el siguiente texto:

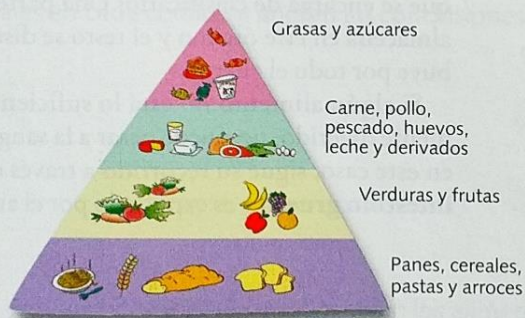


Una alimentación sana

Para tener una vida sana y brindarle al cuerpo todos los nutrientes que necesita para la realización de las diferentes actividades, los seres humanos deben estar bien alimentados. La elección de los alimentos no es una cuestión de gustos, sino de calidad y de cantidad, ya que no se puede comer solo aquellos alimentos que se prefieren, como las golosinas o las hamburguesas con papas fritas. Los expertos en nutrición sugieren una alimentación lo más variada posible. Así, a lo largo del día, las personas deben ingerir comidas que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua, para estar fuertes y sanas.

De acuerdo con los nutrientes que aporta cada uno de los alimentos, se recomienda ingerir especialmente alimentos naturales y, sobre todo, hortalizas, frutas, cereales y sus derivados, como las pastas y el pan. Luego, en menor cantidad, lácteos —como leche, queso y yogur—; carnes, pollo, pescado, cerdo. Por último, hay que tratar de evitar las grasas, en especial, los alimentos fritos y los que contengan azúcares, como golosinas, gaseosas, postres, etcétera.

La cantidad de energía que requiere cada persona depende de la actividad que realiza, por ejemplo, un deportista necesita mayor energía que una persona que no practica ejercicios físicos. A su vez, de acuerdo con la edad de las personas, se aconsejan diferentes alimentos. Los chicos en edad de crecimiento deben tomar más de medio litro de leche por día o comer alimentos derivados de ella.



La pirámide nutricional representa la cantidad de alimentos de cada tipo que deben ingerirse para preservar la salud. En la base, se ubican aquellos que el cuerpo necesita en mayor proporción y, en la cima, los que deben evitarse.

2) Responde:

¿Qué se necesita para tener una vida sana?

¿Cuáles son los nutrientes que debo consumir en mayor cantidad?

¿De qué manera se representan los nutrientes en la pirámide nutricional? Explica con tus palabras.

3) Extrae las palabras difíciles del texto y busca su significado en el diccionario.

4) Escribe el hiperónimo de los siguientes grupos de palabras.

- _____: Empanadas, asado, locro, pasteles, tortas fritas.
- _____: naranja, manzana, limón, banana, kiwi, mandarinas.
- _____: cebolla, papas, camote, lechuga, acelga, zanahoria.

ÁREAS: MATEMÁTICA- LENGUA.

1) Lee con atención la siguiente Receta:

Budín de Miel

(Para 8 porciones)



- 250gr - de miel.
- 200gr- de manteca.
- 2- huevos.
- ½- cucharadita de canela.
- 3- tazas de harina.
- 200cc- de leche.
- 1- Cucharadita de polvo de hornear.

Con estos ingredientes puedo preparar un budín de 8 porciones, ¿Qué necesito para preparar 3 budines? ¿Y 5? ¿Y 10?

Completa la siguiente tabla.

Cantidad de budines	Huevos	Miel	Leche	Manteca	Polvo de hornear	Harina
1						
3						
5						
9						
12						
15						

- Si quiero preparar un budín más pequeño de solo 4 porciones ¿Es verdad que necesito la mitad de los ingredientes?
- Escribe un texto instructivo (receta) para un budín de miel de 4 porciones.

ÁREAS: CIENCIAS NATURALES- LENGUA - MATEMÁTICA

1- Lee con atención la siguiente información.

*Consigue en tu casa un alimento envasado y lee detenidamente su etiqueta.

*Busca la parte donde muestra la información nutricional, recórtala y pégala en el espacio libre.

Información Nutricional		
Por cada 100 g		
Valor energético	420	Kcal
Proteínas	11.4	g
Carbohidratos	64.8	g
Lípidos	13.6	g
Fibra Alimentaria	5.7	g
Sodio	110	mg
Coolesterol	0	mg
Calcio	60	mg
Hierro	2	mg

2- Convierte las siguientes unidades como en el ejemplo:

SODIO 110mg = ...0,110.g

HIERRO 2mg =g

CALCIO 60mg =.....g

ÁREAS: LENGUA - MATEMÁTICA.

1) Presta atención al siguiente texto:

Las **costumbres** son formas de comportamiento particular que asume toda una comunidad y que la distinguen de otras comunidades; como sus danzas, fiestas, comidas, idioma o artesanía.

Estas costumbres se van transmitiendo de una generación a otra, ya sea en forma de tradición oral o representativa, o como instituciones. Con el tiempo, estas costumbres se convierten en tradiciones.

2) Responde.

- ¿Qué costumbres o tradiciones nos identifican?
- Menciona comidas tradicionales típicas de nuestra tierra.
- Elige una comida tradicional y escribe la receta.
- Elabora la receta respetando cantidades e ingredientes.
- Envía a la seño un audio explicando la receta y una foto con la comida terminada.
- ¿Qué aprendiste en esta guía?
- ¿Te sirve para aplicar lo que trabajaste en la guía para tu vida cotidiana?
- ¿Te gustó realizar el desafío? ¿Lo lograste?

La guía debe ser enviada a la seño correspondiente el día lunes 30/11/2020.



Directora: Alicia Monch.