

Escuela: José Lombardo Radice

Guía N°: 22

Grado: 5°

Ciclo/Nivel: Segundo-Primario

Turno: Tarde

Áreas Curriculares: Matemática y Ciencias Naturales.

Contenidos: **Matemática:** Números naturales y decimales: Situaciones Problemáticas **Ciencias**

**Naturales:** Alimentación y nutrición. Hábitos saludables.

**Título:** “El cuidado de la salud. Diseña carteles informativos e ilustrativos con consejos para cuidar nuestra salud”

**Indicadores:**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprende lo que lee y observa.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Formula opiniones y conclusiones sobre hábitos saludables.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica los buenos alimentos que hacen bien para la salud.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconoce las causas que pueden perjudicar la salud de las personas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Resuelve situaciones problemáticas con números enteros y decimales.</li></ul>



**Actividades**

1- Observa y analiza la imagen que vieron Rocío y Julio al salir de paseo al parque. Luego haz una lista de las cosas donde identifiques situaciones que perjudican la salud.



- 
- 
- 

2- Escribe posibles soluciones ante las situaciones identificadas que se relacionen con el cuidado de la salud.

3- Ayuda a los chicos a responder estas preguntas para poder contribuir a la sociedad así no perjudican su salud.

a) ¿Qué tenemos que hacer para tener una vida saludable? Explica las pautas importantes con tus palabras.

b) ¿Cuáles son los alimentos que aportan nutrientes y energía a nuestro cuerpo?

c) ¿Será importante higienizarse todos los días? ¿Por qué?

d) ¿Cómo ayuda el ejercicio al desarrollo físico?

**Realiza una conclusión de todas tus respuestas para ayudarte a rellenar los carteles.**

4- Observa detenidamente el siguiente consejo que les brindó una nutricionista sobre alimentación a los chicos.

**Alimentarse correctamente:**

Para crecer y mantenerse sano, el cuerpo necesita una dieta variada, que incluya alimentos de distinto tipo. Los alimentos se clasifican en cuatro grupos; una dieta equilibrada debería incluir alimentos de todos ellos:

- Grupo 1: lácteos.
- Grupo 2: carnes, huevos, legumbres, frutos secos.
- Grupo 3: frutas y verduras.
- Grupo 4: cereales y sus derivados.

a) Determina los alimentos que pueden estar en cada categoría, Luego escribe cuatro ejemplos de cada uno:

**Carnes:** \_\_\_\_\_

**Lácteos:** \_\_\_\_\_

**Legumbres:** \_\_\_\_\_

**Frutos secos:** \_\_\_\_\_

**Cereales:** \_\_\_\_\_

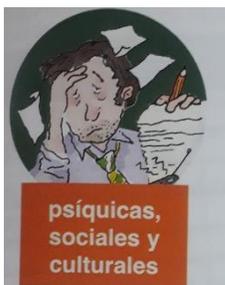
b) Anota durante una semana lo que comes y bebes en el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. Luego analiza:

- ¿Tu menú contiene alimentos de los cuatro grupos?
- ¿Algún alimento es escaso o falta a lo largo de la semana? ¿Cuál?
- ¿Consideras que realizas una dieta variada? ¿Por qué?

Construye una opinión sobre los alimentos que hacen bien para la salud. Ten en cuenta lo que hiciste antes.

5- Comenta ¿Por qué es necesario visitar periódicamente al médico y al odontólogo, aunque no estés enfermo?

6- Observa los carteles que muestran las causas por las que podemos enfermarnos y relaciona cada uno con la imagen que corresponda.



Los microorganismos, como las bacterias y algunos hongos, y los gusanos parásitos, además, son responsables de las **enfermedades infectocontagiosas**. También los virus que, aunque no son seres vivos, se comportan como tales cuando ingresan en el cuerpo.

El calor intenso, los ruidos o los golpes pueden provocarte quemaduras, disminución de la audición y fracturas o heridas, respectivamente.

Las sustancias tóxicas o venenosas pueden ocasionar intoxicaciones.

La falta o el exceso de trabajo y los problemas de comunicación entre las personas originan estados de estrés, contracturas musculares, dolores de cabeza o de estómago, entre otras cosas.

7- Mira con atención y reflexiona sobre lo que sucedió en el siguiente relato.

Este relato le sucedió a una nena jugando en el parque donde se encontraban Rocío y julio, quienes son sus amigos.

### ¡LA LIBRETA DE SOFÍA!

Mientras vestíamos a la muñeca me lastimé con el filo de la tijera. Pero para no perder tiempo me chupé la sangre del dedo y seguí con lo mío.

A la noche la herida estaba colorada y me dolía un poco pero estaba tan cansada que me fui a dormir. A la mañana siguiente cuando mamá me vio, quiso llevarme inmediatamente al doctor.

Él me revisó atentamente el dedo, la miró muy serio a mi mamá y le preguntó si yo tenía la antitetánica.

-¿Anti qué?-pregunté con mucha curiosidad. El doctor me explicó que es una vacuna que hay que aplicar para evitar el tétanos, una enfermedad que se produce cuando un “bichito” entra en nuestro cuerpo a través de la piel.

Cuando nombró la palabra “vacuna” se me escapó un lagrimón, pero mamá aseguró que ya me la habían aplicado. Entonces lo único que tuvo que hacer fue desinfectar la herida y ia jugar con la muñeca!

8- Contesta: ¿Qué fue lo que le sucedió a Sofía?

¿Dónde la llevo su madre al ver su herida?

¿Qué es la antitetánica? ¿Qué deberías hacer para prevenir el tétanos?

¿Vacunarse ayuda a controlar las enfermedades?

9-Determina las causas que pueden provocar enfermedades en las personas y redacta la importancia de asistir al Médico periódicamente.

Recuerda todo lo trabajado y diseña carteles con consejos para concientizar sobre como tener una vida saludable.

10- Analiza la siguiente información y responde.

Se ha establecido el concepto de “**alimentación suficiente**” como la cantidad mínima de alimentos que toda persona necesita para sobrevivir: **2700 kcal** (calorías) y **40 g de proteínas animales**. Es por ello que se puede clasificar la población mundial de acuerdo con su alimentación.

Parte de la población mundial	Kcal (calorías)	Proteínas animales	Observación
25%	Más de 2700	Unos 40 g	Suficientemente alimentados o sobre alimentados
15%	2500 a 2700	20 a 30 g	Escasa en proteínas.
20%	2500	10 a 20 g	Alteración en proteínas
30%	2000 a 2500	5 a 10 g	Subalimentación
10%	Menos de 2000	Menos de 5 g	Hambre crónica

a) ¿Qué necesita toda persona para sobrevivir y tener una alimentación suficiente?

---

b) ¿En cuál fila se puede ver que la población tiene un problema escaso en proteínas?

---

c) Menciona la fila donde se observa que su población padece hambre crónica

---

11- Ordena de menor a mayor los porcentajes de la primer columna y coloca la observación que le corresponde a cada uno.

12- Escribe como se lee los números de la fila **Kcal (calorías)**.

13- Lee y resuelve las siguientes situaciones problemáticas.

Imagina que vas a un restaurante con 3 amigos y te pasan la carta para mirar el menú del día.

Entre los tres solo reúnen \$2.500, además deben dejar la propina.

LA CARTA:

	Porciones	Precio
1 Pollo asado	4	500
Papitas	1	80
Hamburguesa		250
Pancho		180
Gaseosa 1/2 L.		150
Agua mineral 1/2 L.		100
Ensalada		220
Pasta	1	400

a) Ellos pidieron 2 porciones de pollo, una hamburguesa más una gaseosa y ensalada. Dejaron de propina \$50 ¿Cuánto gastaron en total? ¿Les faltó dinero? ¿Cuánto sobró?

b) Si tuvieran la idea de solicitar un menú saludable ¿Cuáles serían esos alimentos?

c) ¿Qué pedirías si tuvieras solo \$500 para comer y tomar algo?

d) ¿Comer saludablemente cuesta más o menos? Explica según los precios de la lista del menú

e) Otro día un grupo de 10 amigos asistieron al restaurante y solicitaron 10 hamburguesas y 5 gaseosas ¿Cuánto fue lo que gastaron que tuvieron que pagar? Fundamenta como lo calculaste.

f) Paola junto a su marido y tres parejas más decidieron comer allí, la cuenta de su menú costó \$3000 pero debían repartirse en partes iguales los gastos ¿Cuánto fue lo que pagó cada uno?

g) La mesera trae la cuenta a la mesa con un importe de \$4500, pero sus comensales se sorprendieron y le reclamaron sobre tres comidas que no habían consumido. Estas eran una porción de pollo y dos gaseosas demás. ¿Cuánto fue realmente lo que debieron pagar?

**Saca tus conclusiones sobre ¿Cuánto es lo que debe consumir una persona para tener una alimentación saludable? Ten en cuenta esta info para la realización de carteles**

Preguntas de metacognición que debes responder:

- ¿Qué debo tener en cuenta para una buena salud?
- ¿Me alimento como corresponde diariamente?
- ¿Qué aprendí sobre las causas que provocan enfermedades?
- ¿Tuve dificultad para interpretar la información sobre lo que debe consumir una persona para tener una alimentación suficiente?



Directora a cargo: Betina Gomez.

Docente Responsable: Juan Fernández