

**Propuesta Pedagógica: "Fortalecemos nuestro sistema inmune"**

Escuela Nocturna Juan Serú

Ciclo: Segundo "B"

Docente: Villavicencio Sandra

Turno: Noche

Áreas: Curriculares: Matemática, Ciencias Naturales y Tecnología

Contenidos:

Operaciones con números naturales Suma y resta con números naturales hasta 10.000.

Reconocimiento y uso de las operaciones entre números naturales de uso habitual y su explicación de sus propiedades en situaciones de uso social habitual en situaciones problemáticas significativas.

Medidas de peso: kilogramo y gramo.

Reconocimiento del sistema inmunitario: estructura y función.

Identificación alimentos ricos en nutrientes y el consumo de agua segura.

Identificación de herramientas y utensilios simples usados en la vida cotidiana.

Producción de productos tecnológicos usando la técnica acorde a sus necesidades.

Actividades

1-Lee el siguiente artículo de **infobae**:

CORONAVIRUS

**EL DESAFÍO MÁS IMPORTANTE DEL CORONAVIRUS EN ARGENTINA: LA ETAPA POST CUARENTENA Y EL USO DEL BARBIJO.**

Para no perder lo ganado durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio a la hora de achatar la curva del COVID-19, una iniciativa plantea establecer el uso obligatorio de barbijos no médicos a la hora de salir de casa.

La precoz y acelerada fase de cuarentena obligatoria impuesta por el gobierno, disminuyó la tan temida curva de contagio inicial por COVID-19. Es una carrera contrarreloj donde lo importante es que estemos ganando tiempo. Tiempo para prepararnos, esperar un tratamiento efectivo, una vacuna disponible...y sobre todo para pensar cómo seguir post cuarentena.


Los expertos aconsejan además del uso de barbijos, una buena alimentación para que nuestro organismo pueda defenderse de este virus y gane inmunidad.

Aunque nos cueste creer, la fase más fácil en la evolución de la enfermedad fue esta paralización de las actividades. Habiendo pasado ya dos tercios de cuarentena, se ha perdido tiempo en concientizar a la comunidad de la importancia de la próxima fase, que va ser corta y que implica reactivar la economía sin descuidar la salud.

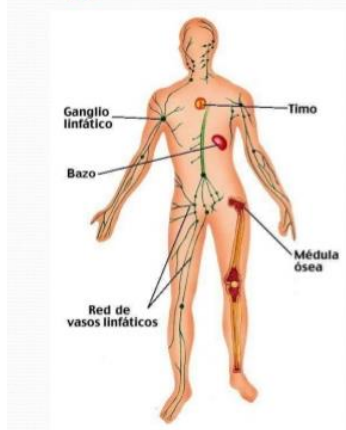


La precoz y acertada fase de supresión/cuarentena obligatoria impuesta por el gobierno, disminuyó la tan temida curva de contagio inicial por COVID-19 (Maximiliano Luna)


2-Responde con una oración completa en cursiva.

- Busca en el diccionario la palabra inmunidad y escribe su significado. 
- Las vacunas generan inmunidad nos protegen de enfermedades. Nombra las vacunas que aparecen en el carnet de vacuna. Investiga la importancia de cada una de ellas.
- El sistema inmunitario se compone por distintos tipos de glóbulos blancos con la capacidad de atacar a los agentes infecciosos. Los órganos del sistema inmunitario son:

## Organos del sistema inmune.



- Tejidos generadores o primario:
- Medula ósea y timo
- Tejidos periféricos o secundarios:
- Ganglios linfáticos
- Bazo
- Tejidos linfoides asociados a mucosa MALT

 Investiga sobre la característica de cada uno de ellos y escríbelas en el cuaderno.



- Los expertos aconsejan una buena alimentación que pueden ayudarnos a fortalecer el sistema inmunitario y a protegernos frente a los virus. El consumo de vegetales y de frutas, así como de cereales integrales, legumbres, **grasas saludables**, **alimentos probióticos** y **proteínas magras**. Pero además, esa alimentación equilibrada debe ir acompañada de otros hábitos saludables como **hidratación** suficiente, descanso (horas de sueño adecuadas), control del estrés, peso saludable, actividad deportiva regular y eliminación del alcohol, el tabaco y las drogas.

- ❖ Investiga sobre las palabras remarcadas que señala el texto.



3- ¡Es necesario conocer las calorías de los alimentos!


«El aburrimiento o la ansiedad que conlleva el aislamiento hacen que algunas personas piquen a todas horas dulces, frituras y otras opciones que pueden hacer que nuestra microbiota (intestino que no afloja) se resienta y con ella el sistema inmunitario».

CALORÍAS PARA CADA 100 GRAMOS			
LACTEOS Y DERIVADOS	FRUTA	PESCADO	PASTAS
Yogur con cereales 48	Sandía 22	Bacalao 77	Masa de pizza de molde 246
Leche entera 57	Naranja 42	Lenguado 87	Ravioles carne y jamón 253
Yogur con fibras y frutas 71	Mandarina 43	Merluza 90	Tallarines al huevo 287
Queso de cabra 173	Melón 44	Salmón rosado 99	Fideos de harina integral 359
Queso fresco 307	Ciruela 47		Fideos 369
	Kiwi 53	LEGUMBRES, HORTALIZAS Y VEGETALES	PAN
<b>HUEVOS</b>	Pera 56	Lechuga 13	Pan de centeno 245
Clara de huevo 53	Cereza 58	Lentejas 15	ACEITE
Yema de huevo 341	Manzana 58	Pepino 16	Aceite de girasol 860
	Uva 68	Escarola 20	Aceite de oliva 860
<b>CARNES</b>	Plátano 85	Espárrago 20	AZUCAR
Jamón serrano 126	FRUTOS SECOS	Coliflor 24	Azúcar morena 373
Carne de cerdo magra 148	Almendra 547	Berenjena 25	Azúcar blanca 385
Lomo magro 153	Avellana 647	Calabaza 26	CHOCOLATE Y CACAO
Pollo, carne de 153	Nuez 664	Espinaca 26	Polvo de cacao 343
Hamburguesa de pollo 156	CEREALES	Garbanzos 26	Chocolate de taza 471
Chorizo 193	Arroz Blanco 343	Brócoli 32	Chocolate con leche 542
Hamburguesa 230	Trigo, harina 345	Cebolla 38	Chocolate blanco 563
Pavo 269	Arroz integral 353	Col de Bruselas 45	Chocolate amargo 570
Conejo 276	Copos de Maíz 367	Zanahoria 340	Chocolate c/almendras 583
Lomo 296		Tomate 360	
Jamón cocido 373			

Las calorías de los alimentos se calcula cada 100 gramos.


Recuerda:

## Unidades de medida del peso



**EL KILOGRAMO**

La unidad de medida de la masa es el kilogramo.  
Se escribe kg.  
Un litro de agua equivale aproximadamente a 1kg.

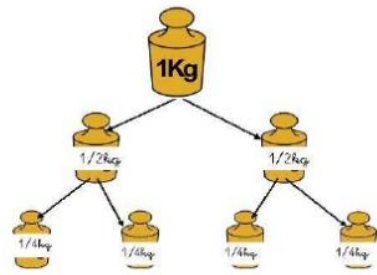


**EL GRAMO**

1 kilogramo es igual a 1000 gramos.  
1 kg. = 1000 g.  
1g. = 0.001kg.  
Un centímetro cúbico de agua es aproximadamente 1 gramo

**MEDIO KILO. CUARTO KILO.**

En el lenguaje cotidiano:  
500g. equivalen a medio kilo.  
250g. es un cuarto de kilo.







a-Responde con una oración completa:

- ✓ Si voy al almacén y pido 1 kg de pan y me da 1000gr ¿es lo mismo? ¿por qué?
- ✓ Voy a la verdulería y compro 1kg de papas, el verdulero me dio cuatro bolsas de ¼ kg cada una ¿Me vendió lo que pedí?
- ✓ Voy a pesar ½ kg de cebollas, la balanza ¿cuántos gramos indica?

4-Resuelve las siguientes situaciones problemáticas de acuerdo al valor de las calorías del cuadro:

a-Clara está cumpliendo con el aislamiento social por la pandemia que aqueja al mundo. Este fue su menú del día, calcula la cantidad de calorías que ha consumido.

Alimentos	Calorías por 100 gramos
<b>Desayuno:</b> 	Chocolate con leche 542 Pan de centeno      245 Naranja                + 42 manzana (dulce)    58 Azúcar blanca <u>385</u>
<b>Almuerzo</b> 	
<b>Merienda</b> 	
<b>Cena</b> 	

\* ¿Cuántas calorías ha consumido Clara en el día?

b-Calcula las calorías que consumiste en el día de ayer.

5-¿Cuántas calorías necesitas comer al día?

Las personas que cumplen el aislamiento y no realizan ningún tipo de actividad física deben consumir **1.600 calorías** por día.



¿Cuántas calorías necesitas comer al día? – Calculadora Nutricional



🌈 Una persona que se ejercita 3 veces a la semana o que realiza trabajos en donde se requiere un gran esfuerzo debe consumir **2.534 calorías** por día.

- Según tus cálculos con lo que consumiste en el día de ayer ¿Consumiste las calorías que se requieren? ¿por qué?
- ¿Qué alimentos agregarías a tu dieta para que sea rica en nutrientes y así fortalecer tu sistema inmune?
- ¿Si aseó mi casa con lavandina cada vez que haga falta ¿estoy quemando calorías? ¿por qué?

Mira cuántas calorías se queman estas tareas diarias:

**Lavando al perro:** 207 calorías la hora. Y, si se trata de pasearlo, 177 calorías.

**Lavar el auto:** 300 calorías. Y si conduzco el auto 200 calorías.

**Pasear el carrito de un bebé:** 180 calorías.

**Lavar los platos:** 234 calorías.

**Planchar la ropa:** 231 calorías.

**Coser la ropa:** 148 calorías.

**Doblar la ropa y ponerla en su lugar:** 144 calorías.

**Barrer :**100 calorías.

**Dormir:** durante 8 horas son 480 calorías.

**Ver la televisión:** 50 calorías.

Recuerda: mueve tu cuerpo con distintas actividades durante el día evitarás el estrés y el sobre peso, ayúdalo a perder calorías. ¡Inténtalo!



6- El Gobernador de la Provincia, mediante el Decreto N° 560 de fecha 14/04/2020, dispuso la obligatoriedad, a partir de las cero horas (0) del día 20 de abril del 2020, del uso de protectores faciales, tapabocas y/o mascarillas cubriendo nariz, boca y mentón, en los lugares con atención al público. Debido a la gran demanda de barbijos o tapabocas el costo de los mismos es muy alto.

Observa las dos técnicas para un mismo propósito: confeccionar barbijos o tapaboca:



a- ¿Qué materiales y herramientas necesitan las dos técnicas para llevarlas a cabo?

b- ¿Usan el mismo molde para cortar los barbijos o tapaboca?

c- Te propongo que confecciones uno de ellos para el uso de toda tu familia. Escribe en cursiva, el instructivo para hacerlo.

**Recuerda** que debes lavarte las manos, como ya lo hemos visto en las guías anteriores, antes y después de colocarte el barbijo o tapaboca.

Director: Carlos Espejo