

**GUÍA PEDAGÓGICA N ° 6**

ESCUELA: Nocturna John Kennedy

DOCENTE: Prof. Gladis Salas

CICLO: Segundo Año

TURNO: Vespertino

ÁREAS CURRICULARES: Matemática, Ciencias Naturales, Tecnología

**Realiza las actividades en tú cuaderno**

Vamos a analizar cómo debería ser una alimentación para que la consideremos saludable y a reflexionar sobre nuestra propia alimentación. Les propongo pensar cómo debe ser la dieta diaria de una persona y conocer las guías alimentarias para la población argentina.

- 1) Lee el texto, que habla sobre la alimentación de dos personas que viven en una misma ciudad.

Juan se levantó temprano, a eso de las seis y media. En el desayuno tomó mate con una rodaja de pan y salió en bicicleta a dejar a su hija al jardín y luego al trabajo. Durante el día almorzó ensalada, un poco de zapallo y un trozo de carne; de postre, una naranja. En el trabajo hizo una pausa para la merienda: tomó mate cocido y comió una mandarina. De noche, ya en su casa, preparó un guiso, y de postre su esposa preparó una ensalada de frutas. Mariano caminó hacia el trabajo sin poder desayunar; se había despertado tarde, y tomó unos mates a las apuradas. En el camino se compró algo en el kiosco. Aprovechó el mediodía para hacer un trámite, no alcanzó a almorzar y se comió un sándwich por el camino. Su esposa buscó a los chicos en la escuela y los llevó a un control médico. A la noche, cansado y sin ganas de cocinar, preparó una prepizza para la familia con un poco de salsa de tomate y queso

- 2) Completa el cuadro a partir de lo leído. Para completar la tercera columna, pregunta a alguna persona que comió en el día de ayer, y en la cuarta coloca que tú comiste

	JUAN	MARIANO		
DESAYUNO				
ALMUERZO				
MERIENDA				
CENA				
DURANTE EL DIA				

3) Contesta:

- ¿Qué dieta te parece más saludable, la de Juan o la de Mariano? ¿Por qué?
- La alimentación de la persona a la que le preguntaste, ¿se parece más a como se alimentó Juan, o a como se alimentó Mariano?

4) El Ministerio de Salud produjo las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA).

La gráfica aquí presentada forma parte de ese material:



La gráfica de la alimentación diaria nos da una idea de cuánto debemos comer diariamente de cada grupo de alimentos y qué otras acciones debemos realizar para mantenernos saludables

A partir de la información que puedes ver en la gráfica de la alimentación diaria, contesta las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué grupo de alimentos debería ocupar casi la mitad de un plato en el almuerzo y la cena?
- b) ¿Qué se debe consumir en cantidades menores el grupo de las legumbres y cereales o el de carnes y pescados?
- c) ¿Cuáles son los alimentos opcionales? ¿Aportarán tantos nutrientes como las verduras?
- d) ¿Por qué crees que el agua está en el centro de la gráfica?
- e) ¿Además de alimentos, ¿qué otra información podemos obtener de la imagen, en cuanto a la actividad física, el consumo de sal?
- f) ¿Quiénes hacen actividad física, como por ejemplo caminar, practicar algún deporte, andar en bicicleta? ¿Cuántas veces por semana realizan esa actividad?

5) Ahora, volviendo a la actividad 1 y después de haber observado con detenimiento la gráfica de la alimentación diaria, reflexiona sobre la alimentación de Juan y de Mariano:

- a) ¿Comió Juan suficientes verduras y frutas en el día?

- b) ¿Cuál crees que fueron algunos errores que cometió Mariano en cuanto a su alimentación?  
¿Por qué?
- c) ¿Resultó suficiente el ejercicio que realizó Juan?
- d) ¿Qué podría haber cambiado Mariano para que su dieta fuera más saludable?
- e) Compara la columna que llenaste con tú nombre, ¿crees que tienes una dieta equilibrada?  
¿Qué errores estás cometiendo? ¿Qué aciertos? ¿Cómo lo corriges?

- 6) Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. La alimentación variada en todas las edades asegura la incorporación y el aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

A través de la alimentación prevenimos enfermedades como diabetes, osteoporosis, obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Para profundizar en la alimentación saludable, te proponemos que entres en el siguiente enlace del Ministerio de Salud de la Nación:

[bit.ly/2gunzPh](http://bit.ly/2gunzPh)

En este video se dan varios consejos y sugerencias para llevar adelante una alimentación saludable.

- ↳ Transcribí 5 de estos consejos y marca con qué frecuencia vos seguís cada uno: siempre (S), casi siempre (CS), a veces (AV), casi nunca (CN), nunca (N).

- 7) Uno de los mensajes del Ministerio de Salud indica la importancia de beber por lo menos 8 vasos de agua por día. El agua para beber, lavarse las manos y preparar los alimentos debe ser segura.

El agua corriente suministrada por la red es potable y, por lo tanto, segura. El agua de pozo, cisterna, o incluso si el tanque no está bien limpio, puede estar contaminada.

Hay dos maneras muy sencillas de volver segura el agua, en forma casera:

- ↳ Hervir el agua durante tres minutos y luego esperar que se enfríe para consumirla.
- ↳ Colocar dos gotas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.

El agua cuando no es segura puede provocar diarrea, cólera, intoxicaciones.

8) Lee la siguiente noticia y luego responde las preguntas:

UNA BUENA NOTICIA 20-05-2020

EDICIÓN IMPRESA

## Hay una baja estacional de precios de frutas y verduras de hasta 52%

La lechuga y la papa, los productos en los que más descendió el valor.  
El tomate y la zanahoria entre los que subieron sus costos.

La lechuga y la papa son los dos productos que más bajaron su valor en la última semana, y se debe, según fuentes del sector, a que por esta época del año hay una retracción de precios debido a una merma estacional porque, por un lado, crece la producción de la llamada verdura de hoja y a que empieza a ingresar mayor cantidad de fruta desde el Norte argentino.

Los productos de las huertas habían tenido un incremento importante cuando empezó la cuarentena, el 20 de marzo, y a partir de entonces hubo algunas subas y bajas, pero ahora la buena noticia es que la mayoría de los artículos que se pueden adquirir ya sea en el Mercado Concentrador de Rawson o en la Feria y Mercado de Abasto Municipal han reducido sus valores en la última semana.

Juan Carlos Giménez, de la Sociedad de Chacareros Temporarios, habló de que lo que está ocurriendo con los precios de frutas y verduras son bajas estacionales que se dan por esta época del año. En el caso del tomate, se está terminando el sanjuanino y hasta que ingrese el del Norte argentino los valores continuarán aumentando.

Otro fenómeno que describió es el de las lluvias, que provocan subas importantes en la verdura de hoja porque los quinteros no pueden ingresar a los campos.

En el caso de los precios promedio minoristas que se pueden encontrar en la Feria municipal son los siguientes: papa (\$30 el kilo), tomate (\$60 el kilo), lechuga (\$20 el kilo), zanahoria (\$70 el kilo), acelga (\$22 el atado), choclo (\$20 la unidad), banana (\$65 el kilo), manzana (\$70 el kilo), naranja (\$70 el kilo), cebolla (\$45 el kilo), zapallito (\$80 el kilo), zapallo (\$25 el kilo) y pimiento verde (\$30 la unidad).

Alejandro Barbano, director de la Feria y Mercado de Abasto Municipal, contó que, en el caso del tomate, cuando empiece a ingresar el que proviene del Norte argentino, los precios continuarán aumentando.

Desde la Dirección de Defensa al Consumidor, el subdirector, Daniel Pérez, recordó que siguen los controles junto a los municipios en los departamentos, en particular en los alejados como Valle Fértil, Iglesia y Calingasta. Y que en este último estarán recorriendo las verdulerías de la zona durante la próxima semana. El tema precios es la principal queja en las zonas alejadas.



- A. ¿Cuáles son las verduras y de frutas de estación?
- B. ¿Qué está ocurriendo con los precios de las verduras y frutas?

9) Copia de la noticia los precios de las verduras y frutas que se mencionan:

10) Resuelva las siguientes situaciones

A. Completa la siguiente tabla.

	1KG	2KG	3KG	4KG	5KG	6KG	7KG	8KG	9KG	10KG
PAPA	30\$		90\$		150\$					300\$
TOMATE	60\$						420\$		540\$	
ZANAHORIA	70\$	140\$		280\$						
BANANA	65\$				325\$					650\$
MANZANA	70\$		210\$				490\$			
LECHUGA	20\$		60\$						180\$	
CEBOLLA	45\$	90\$				270\$				
ZAPALLITO	80\$			320\$					720\$	
ZAPALLO	25\$		75\$							250\$

B. Si 10kg de papas cuestan \$\_\_\_\_\_, ¿Cuánto cuestan 30kg? ¿Y 50kg?

C. Si 7kg de tomates cuestan \$\_\_\_\_\_. ¿Cuánto cuestan 70kg? ¿Y 35kg?

D. Si se gastó \$210 ¿Cuántos kg de manzanas se compraron?

E. Martín gastó \$280, Paula gastó \$ 420\$ y Gastón \$ 140 ¿Qué compró cada uno?

F. Francisco quiere poner una verduleria en su casa. Cuenta con \$10000 de lo que cobró con el IFE.

Este es el listado de lo que necesita:

- 50kg de papa
- 30kg de tomate
- 20kg de zanahoria
- 10kg de banana
- 10kg de manzana
- 5kg de lechuga
- 15kg de cebolla
- 15kg de zapallitos
- 9kg de zapallos
- 20 choclos
- 10atados de acelga
- 10 pimientos verdes

✎ ¿Cuánto gastará en total?

✎ ¿Le alcanza para hacer la compra?

✎ ¿Cuánto le sobra o le falta?