

## GUÍA PEDAGÓGICA N° 18 DE RETROALIMENTACIÓN

### Grupo 1

**Escuela:** Martin Gil

**CUE:** 7000226-00

**Docente:** Jofré, Marcela

**Grado:** 4°

**Turno:** Jornada Completa

**Áreas:** Lengua – Matemática – Ciencias Sociales – Ciencias Naturales – F.E.y C.

**Título de la propuesta:** Ponemos en práctica lo aprendido

#### **Contenidos:**

**Lengua:** el texto instructivo (estructura, intención), clases de palabras (verbos).

**Matemática:** situaciones problemáticas aplicando diferentes operaciones

**Ciencias naturales:** Comidas saludables y no saludables o basura, el sistema digestivo y su cuidado

**Formación Ética:** la responsabilidad y solidaridad, cuidado de sí mismo y de los demás;

**Ciencias Sociales:** costumbres y tradiciones.

**Desafío:** Producir un borrador de un texto instructivo (receta), teniendo en cuenta que debe ser una comida saludable y que se elabore en la familia, una comida que sea nutritiva para el cuerpo y que otras personas puedan conocer.

#### **Actividades:**

→ **Lee el siguiente texto:**

#### **GUISO DE LENTEJAS SALUDABLE Y RICO:**

RACIONES 3.

#### **INGREDIENTES:**

¼ Paquete de lentejas remojadas por la noche.

½ Cebolla grande.

½ Morrón rojo.

½ Zanahoria.

3 Dientes de ajo.

½ Lata de tomates.

1 Churrasco cuadril de 200g

1 Una cucharadita de aceite de girasol.

100cc Vino blanco (opcional).

Comino, pimienta blanca, pimentón y sal.



**PASOS:**

- 1- Lava los vegetales.
- 2- Pica finamente la cebolla, la zanahoria, el ajo y el Morrón.
- 3- En una olla, agrega las dos cucharadas de aceite y **calienta** a fuego moderado.
- 4- **Incorpora** los vegetales picados revolviendo, y luego de 5 minutos de cocción agrega las lentejas ya remojadas y escurridas.
- 5- **Cocina** otros cinco minutos y agrega el cuadril cortado en trozos pequeños. Condimenta. Continúa la cocción 5 minutos y **verte** el vino si se desea.
- 6- Cocina hasta evaporar el alcohol y agrega el tomate.
- 7- Baja el fuego y cocina por 25 a 30 minutos más hasta completar la cocción de la lenteja. Deja enfriar y ya tienes tu guiso de lentejas listo.

→ Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de texto es? Menciona las características por las que te diste cuenta

¿Cuál será la intención del autor al elaborar este texto? ¿Para qué lo divide en dos partes?

¿Comiste alguna vez un guiso de lentejas? ¿Crees que es un tipo de comida saludable?

¿Por qué?

✚ Extrae del texto los verbos que encuentres y di en que tiempo están y por qué crees que el autor uso ese tiempo.

.....

.....

.....

.....

→ **COMIDAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES.**

<p><b>Alimentación saludable:</b></p> <p>Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesites para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos, combinada con la actividad física, la buena alimentación es fundamental para mantenerte fuerte y saludable. Lo que comes influye en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo, y tu nivel de energía.</p>	<p><b>Comida basura: (comida chatarra).</b></p> <p>Contiene <b>altos</b> niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares y numerosos aditivos alimentarios (colorantes, conservantes), el consumo elevado de estos componentes enferma nuestro cuerpo, desarrollando enfermedades como obesidad, diabetes, problemas en el corazón, caries. <b>Debemos consumir este tipo de alimentos en la menor cantidad posible</b> de este modo mantendremos nuestro cuerpo sano.</p>
--	---

→ Después de leer esta información ¿tú crees que el **guiso de lenteja**, es una comida saludable?

→ Piensa en tu alimentación, y con la ayuda de la familia arma una tabla en la que coloques **las comidas saludables** (recetas que hagan en casa de desayunos, almuerzos, meriendas o cena) que consumes y **la comida basura** que deberías dejar de consumir.

→ CUIDADO DE NUESTRA SALUD: responde en el cuaderno, de forma clara.

**RESPONSABILIDAD:** la responsabilidad es definida como el cumplimiento con el deber de asumir las consecuencias de nuestros actos.

**SOLIDARIDAD:** es brindar ayuda, interesarse por los demás o por una causa justa, para conseguir un fin común que beneficie al prójimo.



¿Por qué esta frase ha tomado hoy tanta importancia? ¿tiene que ver la RESPONSABILIDAD y la SOLIDARIDAD con esta frase? ¿Solo fuera de casa debemos tener cuidados o dentro de casa también? ¿Menciona los cuidados que debemos tener en casa para cuidar a nuestras familias?

→ TRABAJAMOS CON NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO.

Al consumir un alimento comienza el proceso de digestión para obtener de los nutrientes necesarios que me darán energía para realizar mis actividades del día.

En este caso el proceso digestivo esta desordenado, ordénalo escribiendo en cada cuadro la función que realiza cada órgano

7)- Ano:

1)- Boca:

2)- Faringe:

6)- Intestino grueso:

8)- Hígado y vesícula.

3) Esófago

5)- intestino delgado:

4)- Estomago:

- En él se mezclan los alimentos con ácidos y enzimas para digerir.
- Ingresan los alimentos y son triturados.
- Realiza la absorción de los nutrientes y los transporta a la sangre.
- Expulsa las heces.
- Realiza el pasaje de los alimentos al estómago.
- No forman parte del tubo digestivo, pero colaboran en la digestión.
- Prepara y forma las heces que luego serán expulsadas.
- Tubo que transporta los alimentos al esófago.

### TRABAJAMOS SITUACIONES PROBLEMÁTICAS.

Realiza las operaciones, en caso de ser necesario, para que la seño pueda ver como resolviste la situación.



¿Cuál de los dos alimentos de esta situación te parece que son más saludables?

Si compro 3 kilos de naranja; un kilo de queso; 2 huevos ¿Cuánto gastas en total?

¿Si compró con \$5434 le habrá alcanzado? ¿le sobró? ¿cuánto?

En este caso ¿de la lista qué alimentos son más saludables?

### RECTA NUMÉRICA.

CADA

Ubica en la recta numérica los precios que se muestran en la imagen.

Pasos para Ubicar un número en la recta:

- Trazamos una línea.
- Elegimos la escala que utilizaremos y luego vamos ubicando cada número.

### 🚩 NUESTRAS TRADICIONES:

→ En la Argentina, tenemos bailes tradicionales, actividades que forman parte de nuestra tradición, vestimentas. Charla con la familia y cuenta en un pequeño párrafo cuáles son las tradiciones que recuerdas.

→ También forman parte de nuestras tradiciones ciertas comidas como son, la humita, el asado, tomatacán, empanadas, alfajores de dulce de leche, etc. Anota en tu cuaderno además de estas alguna otra que conozcas, luego elige algunas y trata de descubrir sus ingredientes, anótalos, cuando ya tengas esa información di si esas comidas son saludables o no.

Recuerdas el listado que armaste al principio con la familia sobre las comidas saludables y no saludables que comen en casa, ahora elije en familia tu comida saludable favorita, y con ayuda arma el listado de los productos que necesitas para cocinarla.

Luego arma un borrador con los pasos a seguir para cocinar esa comida.

**Directora: Alicia Cristina Benegas.**