



ProPAA
Zona Este

Unidad Educativa N° 77
CUE N° 7000663-17

Docente responsable:
César Daniel Ramo

GUÍA PEDAGÓGICA
Tercer ciclo. 6° año

2

¿Como ser una persona saludable?

PROBLEMA

Dificultades en la resolución de cálculos escritos de operaciones con números naturales.

Dificultades en la preparación de alimentos saludables.

PROPÓSITOS

DESAFÍOS

Elaborar una huerta familiar.

Elaborar dietas saludables a partir de productos de la Huerta Familiar.

CAPACIDADES

COMUNICACIÓN –AUTONOMÍA

Elaborar, comparar y comunicar procedimientos de cálculos, exactos y aproximados, de operaciones de números naturales. Cálculo de porcentaje.

- Tomar conciencia de la importancia de elaborar dietas saludables para la familia

ÁREAS Y CONTENIDOS

Área Matemática

Porcentaje entre números naturales.

Área CIENCIAS NATURALES

Dietas, vitaminas, proteínas

INDICADORES DE EVALUACIÓN

SI

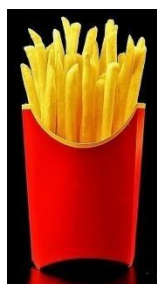
NO

AVECES

Reconoce y aplica el cálculo de porcentaje

Elabora dietas saludables

1-Dialogamos en familia: observamos estas imágenes



¿Qué usamos en casa para alimentarnos? Hacemos un listado en el cuaderno, agregamos lo que consideremos que falta.

1. Leemos la información del INTA.
2. Copiamos las siguientes frases en el cuaderno y completamos:

- COMER BIEN “dignifica”
- Para UNA ALIMENTACION SALUDABLE, debemos consumir:
- Los NUTRIENTES los obtenemos consumiendo:
- Los PRODUCTOS DE LA HUERTA que nos APORTAN:

VITAMINAS SON:

FIBRA SON:

AZUCARES SON:

- ¿Dónde encontramos:

VITAMINA C:

VITAMINA A:

3. Elabore un cuadro de lo que debemos comer según las distintas edades para **CRECER SANO**

¿DÓNDE ENCONTRAMOS VITAMINA C?

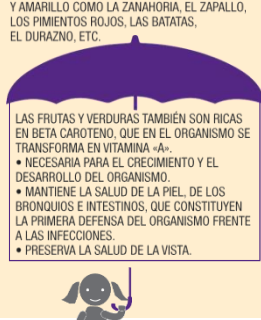


ESTÁ EN TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS, PERO SE PRESENTA CON MAYOR CONCENTRACIÓN EN: LOS CÍTRICOS (LIMÓN, NARANJA, POMELO), LAS VERDURAS DE HOJA DE COLOR VERDE INTENSO, PIMIENTOS VERDES, PEREJIL Y BRÓCOLI.

LAS FRUTAS Y VERDURAS, EN FORMA CASI EXCLUSIVA SON FUENTE DE VITAMINA «C».

- NOS PROTEGE DE LAS INFECCIONES.
- INTERVIENE EN LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS.
- PRESERVA LA SALUD DE LAS ENCIAS.
- AYUDA A ABSORBER EL HIERRO QUE PROVIENE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS VITAMINA A?



EN LOS VEGETALES DE COLOR NARANJA, ROJO Y AMARILLO COMO LA ZANAHORIA, EL ZAPALLO, LOS PIMIENTOS ROJOS, LAS BATATAS, EL DURAZNO, ETC.

LAS FRUTAS Y VERDURAS TAMBIÉN SON RICAS EN BETA CAROTENO, QUE EN EL ORGANISMO SE TRANSFORMA EN VITAMINA «A».

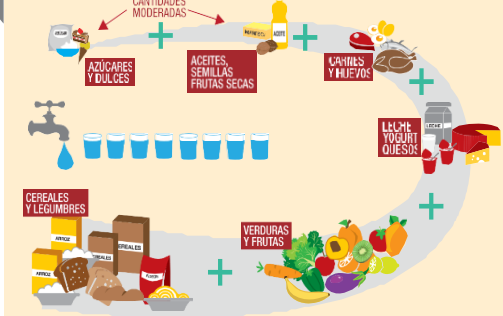
- NECESARIA PARA EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DEL ORGANISMO.
- MANTIENE LA SALUD DE LA PIEL, DE LOS BRONQUIOS E INTESTINOS, QUE CONSTITUYEN LA PRIMERA DEFENSA DEL ORGANISMO FRENTE A LAS INFECCIONES.
- PRESERVA LA SALUD DE LA VISTA.

¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA SANA?



COMER BIEN = SENTIRSE BIEN
ESTAR SANO

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CANTIDADES MODERADAS

COMER BIEN ES COMER DIVERSIDAD DE ALIMENTOS Y AGUA, EN CANTIDADES ADECUADAS PARA CADA EDAD.

ALIMENTOS Y NUTRIENTES



NUTRIENTES

¿QUÉ NOS APORTAN LOS PRODUCTOS DE LA HUERTA?



VITAMINAS
LAS INCORPORAMOS A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS. REGULAN LA RESPIRACIÓN, LA DIGESTIÓN, LA CIRCULACIÓN, ETC. SON INDISPENSABLES PARA LA VIDA.

FIBRA
AYUDA A LA DIGESTIÓN, REGULA EL AZÚCAR Y EL COLESTEROL EN EL CUERPO, LIMPIA LOS DIENTES.

AZÚCARES
ES EL COMBUSTIBLE DEL CUERPO. LO OBTENEMOS DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS.

AGUA
ES INDISPENSABLE PARA LA VIDA. ES NECESARIO CONSUMIR NO MENOS DE 2 LTS (8 VASOS) DE AGUA POR DÍA.

DISTINTAS NECESIDADES SEGÚN LAS EDADES



LA EMBARAZADA NECESITA
HAY MOMENTOS DE NUESTRA VIDA DURANTE LOS CUALES LA ALIMENTACIÓN REQUIERE ESPECIAL ATENCIÓN.
COMER FRUTAS, VERDURAS, CARNE, HUEVOS Y LECHE.

LA MAMA QUE ESTÁ AMAMANTANDO NECESITA COMER SANO.
PARA LOS BEBÉS LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO MÁS ADECUADO PARA ESTAR SANO.
ES BUENO AMAMANTAR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.
PARA PRODUCIR LA LECHE PARA SU HIJO RECIÉN NACIDO.

BEBÉ + DE 6 MESES
A LOS 6 MESES EL BEBÉ NECESITA, APARTE DE LA LECHE MATERNA, OTROS ALIMENTOS...
LECHE MATERNA

UN NIÑO QUE COME BIEN
CRECE SANO

4. Leé para saber:

¿Qué es la alimentación? La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los seres vivos con el propósito de satisfacer sus necesidades para conseguir energía y desarrollarse. También se la puede definir como el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos los alimentos.

¿Qué son los alimentos? Se denomina alimento a la sustancia o al conjunto de sustancias que pueden ser utilizadas por el organismo para la obtención de energía o para la creación de materia.

¿Y los nutrientes? Se llama nutriente a cada una de las sustancias químicas que componen un alimento; son capaces de generar energía, formar o renovar tejidos y regular el metabolismo en nuestro organismo.

Las nutrientes desempeñan las siguientes funciones:

Formar y renovar tejidos (proteínas y minerales).

Suministrar energía (los hidratos de carbono, las grasas y, ocasionalmente, las proteínas pueden proporcionar energía).

Regular el metabolismo (vitaminas, minerales, proteínas, agua).



Los alimentos están formados por una pequeña cantidad de sustancias llamadas nutrientes. Todas ellas, muy importantes para el funcionamiento del cuerpo humano.

Nutrientes: Agua, Proteínas, Hidratos de carbono, Lípidos, Vitaminas, Sales minerales

Este esquema representa las distintas cantidades de nutrientes que forman el cuerpo humano. La mayor parte es agua y está repartida en todo el cuerpo. Cada una de estas sustancias cumple funciones específicas en el cuerpo humano. El bajo consumo de algunos de estos nutrientes provoca algunas enfermedades, aunque el exceso también provoca otras enfermedades. En fin, todo en su medida. Se pueden encontrar estos nutrientes en los siguientes alimentos:

Alimentos	Nutrientes
Leche y derivados	Proteínas
Verduras y hortalizas	Vitaminas, sales, minerales
Carne y pescado	Proteínas
Aceites y grasa	Lípidos

El caso de un nutriente vital. Las vitaminas trastornos.

Vitamina	Fuentes	Funciones	Deficiencia	Exceso
A	Leche y derivados Hígado Verduras frescas	Interviene en la percepción de la luz y en el correcto mantenimiento de la piel	Pérdida de visión. Infecciones de la piel	Caída del pelo, escamación de la piel
D	Huevos, arenque, salmón. Los rayos solares ayudan a su formación en nuestra piel	Regula la absorción y concentración de calcio, por lo que influye en la calcificación de huesos y dientes	Raquitismo, estructuras óseas débiles	Trastornos digestivos y renales
C	Frutas cítricas, hortalizas, leche de vaca	Interviene en la síntesis de algunas proteínas. Favorece las cicatrizaciones y la absorción de hierro	Escorbuto, hemorragias	Relativamente atóxica (no se acumula)
B1	Cáscara de arroz, leche y carne de vaca, huevos	Interviene en el proceso respiratorio y el metabolismo de los hidratos de carbono	Beriberi, problemas musculares y nerviosos	Atóxica, no se acumula

Comer alimentos variados y naturales es la mejor manera de ingerir vitaminas, se señalan sus fuentes, la función que cumplen y qué ocurre cuando se encuentran en mucha o poca cantidad.

El escorbuto, por ejemplo, es una enfermedad producida por un déficit de vitamina C. Esta enfermedad provocó mucho daño en las tripulaciones de los barcos durante la época de los grandes viajes en el siglo XVIII.

Según la Organización Mundial de la Salud, los alimentos se clasifican en siete grupos. Una dieta equilibrada, es decir que permita cumplir todas las funciones del cuerpo, debe contener alimentos de todos los grupos.

GRUPO	CONTENIDOS
Grupo 1 Leche y derivados	Básicamente proteínas
Grupo 2 Carne, huevo y pescado	Básicamente proteínas
Grupo 3 Legumbres, frutos secos, tubérculos	Variable
Grupo 4 Verduras y hortalizas	Vitaminas, sales, minerales
Grupo 5 Frutas	Vitaminas, sales, minerales
Grupo 6 Cereales, fécula y azúcares	Hidratos de carbono
Grupo 7 Aceites y grasas	Lípidos

ACTIVIDADES:

1- Completá con ejemplos que respondan a cada uno de los ítems del siguiente cuadro:

Grasas e hidratos de Carbono	Proteínas y calcio	Vitaminas y minerales

MATEMATICA:

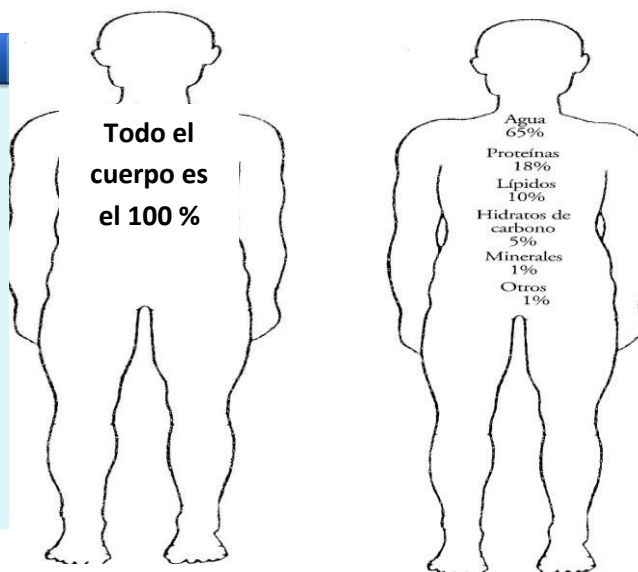
EL PORCENTAJE: es parte de un todo

¿Qué es Porcentaje?

En matemática, se denomina porcentaje a una porción proporcional del número 100, por lo tanto puede expresarse como fracción.

Si decimos 50 % (este es el símbolo que representa el porcentaje) significa la mitad de cien; el 100 % es el total.





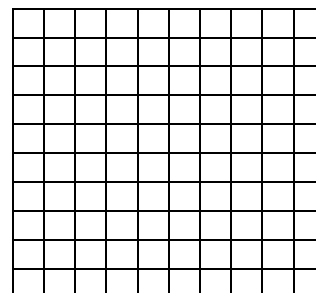
1. Veamos en el siguiente cuadro que parte representan cada porcentaje:

Pinte cada valor en el cuadro. Cada cuadro representa el 1 %.

65 % de agua 5 % de hidratos de carbono

18% proteínas 1 %minerales

10 % de lípidos 1 % otros.



2. EL PORCENTAJE se expresa también así: $65 \% = \frac{65}{100} = 0,65$

Expresa el resto de los porcentajes, en fracción y decimal.

FRACCION NUMERO DECIMAL

3- Porcentaje de un número.

Imagina que tienes una colección de 300 cromos y el 25 por ciento son de animales. ¿Cuántos cromos son de animales?

Sigue estos pasos

25% de 300

1 25% también se puede poner en forma de fracción $\Rightarrow \frac{25}{100}$

2 $\frac{25}{100} \% \text{ de } 300$ Multiplico $25 \times 300 = 7500$

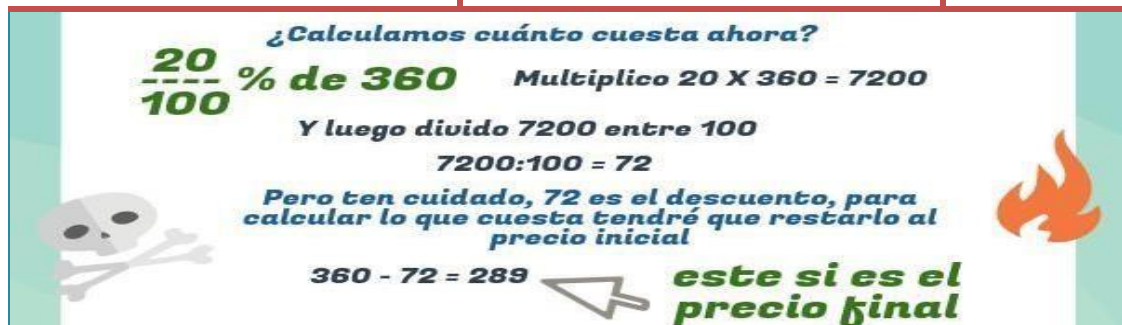
3 Y luego divido 7500 entre 100 $\Rightarrow 7500:100 = 75$

El 25% de 300 es 75

CALCULE: 35% de 1000; 40% de 5000; 23% 6000.

3. PORCENTAJES DE DESCUENTO Y AUMENTO:

En la pescadería hay un cartel: **\$360 el kilo de filet, pago contado 20% de descuento**



4. Para hallar el porcentaje de incremento o decremento:

COMPARA la diferencia (el incremento o decremento)
CON la cantidad original, usando división.
 Entonces, convierte el número así obtenido a un porcentaje.

Ejemplo. *Hubo 568 estudiantes un año, y 480 el año siguiente. ¿En qué porcentajedisminuyó la población de estudiantes?*

Primero se calcula la diferencia de estudiantes. Eso es $568 - 480 = 88$.

Luego se compara esta diferencia con la población original, usando división. Eso nos da la fracción **88/568** (o el decimal 0.15492958 si efectúas la cuenta con una calculadora). De último se expresa ese número cómo un tanto por ciento:

$$88/568 \times 100 = 15.49\% \text{ (o } 0.15492958 \times 100 \approx 15.49\%)$$

La cantidad de estudiantes disminuyó en un 15.49%.

Otro ejemplo. Antes el precio de un cierto producto era de \$455 y ahora ese productocuesta \$562. ¿Cuál es el porcentaje de aumento del precio?

PRIMERO, se calcula el incremento (la diferencia entre los dos precios). Eso es $\$562 - \$455 = \$107$.

LUEGO, comparamos ese incremento con el precio original, usando división: $\$107 / \$455 = 0.2351648$.

De ÚLTIMO, se escribe el resultado obtenido como un porcentaje. $0.2351648 = 23.5\%$

5. Observe la boleta del consumo energía eléctrica de su casa y calcule el porcentaje de aumento