

**ESCUELA NOCTURNA ANEXO PEDRO ECHAGUE. CICLO: TERCERO Y CUARTO.**

**ÁREAS: LENGUA, MATEMÁTICA, CIENCIAS NATURALES Y TECNOLOGÍA.**

Escuela: Nocturna Anexo Pedro Echague.

Docente :Ana María Senese.

Turno: Vespertino.

Área curricular: Lengua, Matemática , Ciencias Naturales y Tecnología.

Título: ¡A comer variado!

**Contenidos.**

**Lengua:** Sustantivos comunes y propios.

**Matemática:** Fracciones. Nociones.

**Ciencias Naturales:** Alimentación saludable. Tipos de nutrientes.

**Tecnología:** Los alimentos y la salud.

**GUÍA PEDAGÓGICA N 5**

**Ciencias Naturales**

**¿Qué es la alimentación saludable?**

- 1) Observa y escucha con atención.

<https://www.youtube.com/watch?v=GU8WFy9io4Y&feature=youtu.be>

- 2) Lee el siguiente texto



La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

**La Alimentación** nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera).

Una **alimentación variada** es muy importante para tener una buena salud. Una dieta variada consiste en comer alimentos variados todos los días.

**La Nutrición** es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

**Los alimentos** son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

**Los nutrientes** son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: **Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.**

3) Después de leer el texto responde estas preguntas.

- ¿De qué depende la salud de nuestro organismo?
- ¿Qué es la alimentación? ¿Qué es una dieta variada?
- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Qué son los alimentos? Da 2 ejemplos.
- ¿Qué son los nutrientes y dónde se encuentran?
- Nombra los tipos de nutrientes.

4) Recuerda.

## NUTRIENTES

Hay 6 grupos de nutrientes y agua

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hidratos de carbono o glúcidos o azúcares</li> <li>-Proteínas</li> <li>-Lípidos o grasas</li> <li>-Minerales</li> <li>-Vitaminas</li> <li>-Fibra</li> <li>-Agua</li> </ul>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">CARBOHIDRATOS</p> <p>Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">GRASAS</p> <p>Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">FIBRA</p> <p>Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">PROTEÍNAS</p> <p>Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">VITAMINAS</p> <p>Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">MINERALES</p> <p>Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p> </div> </div>	
--	--	--


Sara Dobarro


5) Escribe los nutrientes que tiene cada uno de estos alimentos.

Leche y derivados:

Verduras y hortalizas:

Carne y pescado.

Aceites y manteca:

6. Responde.

- ¿Su dieta contiene alimentos de todos los grupos?
- ¿Cuáles están incluidos en su dieta? ¿Cuáles no?
- ¿Qué alimentos no consumiría desde ningún punto de vista? ¿Por qué?

7. Te animas a elaborar un menú semanal para tu familia. Recuerda que la alimentación debe ser **variada**.

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>	<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
<u>Desayuno</u>							
<u>Almuerzo</u>							
<u>Merienda</u>							
<u>Cena</u>							

## MATEMÁTICA.

1. Aprendo fracciones. Observa el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=iIByXS law>

2. Lee el siguiente problema.

Rosa y Carlos junto a sus compañeros Alberto y María salieron de su trabajo y se fueron a una pizzería. Pidieron una pizza entera. Alberto la cortó así.



En este caso consideramos la pizza entera como 1 unidad.

a) ¿Cuántas porciones tiene?

Cada una de sus partes es la mitad. En forma de fracción queda así:  $\frac{1}{2}$

**Una fracción es un número que indica la parte de un entero.**

#### Partes de una fracción.

- ❖ NUMERADOR: Cantidad de partes que tomo.
- ❖ DENOMINADOR: Cantidad de partes iguales que se dividió la pizza.

1. Completa.

a) Ahora Alberto cortó la pizza en 4 partes:



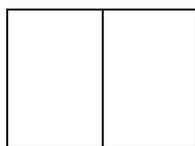
b) Que fracción de la pizza se sirvió cada amigo \_\_\_\_\_

Se lee \_\_\_\_\_

Partes que se divide la pizza \_\_\_\_\_

c) Entre Rosa Carlos y Alberto se comieron.....porciones

1) Pinta y escribe la fracción



(un medio)



(un cuarto)



(Tres Cuartos)

2) Marque la opción correcta.



1/4

3/4

2/4



2/3

1/3

3/3

## LENGUA.

1) Lee la siguiente oración.

Camila y Juana se juntaron a preparar gelatina con ayuda de su tía.

2) ¿Qué tipo de palabras son las subrayadas?

3) La seño me explica.

Los sustantivos son palabras que identifican objetos, ideas, conceptos, animales o personas. Se dividen en propios y comunes.

Los **sustantivos propios** nombran en particular, personas o lugares geográficos. Se escriben con letra mayúscula inicial. Ej. San Juan.

Los **sustantivos comunes** nombran seres, objetos, lugares en forma general, así como emociones y sentimientos. Se escriben con letra inicial minúscula. Ej. gato, plantas, pueblo, etc.

4. Tacha la palabra intrusa que no es sustantivo.

Cama	Juan	torta
Choclo	Mendoza	semitas
Simpática	leer	trabajar

- 4) Subraya en las siguientes oraciones los sustantivos comunes con rojo y los propios con verde.

Pedro cocina empanadas de jamón y queso.

La familia Carmona almorzaron un rico asado.

- 5) Busca, recorta y pega 5 sustantivos comunes y 5 propios.

### TECNOLOGÍA.

1. Observa con atención el video sobre la higiene de los alimentos <https://www.youtube.com/watch?v=lp9ou8kq0uc>

2. Después de ver el video responde oralmente.

A. ¿Cuándo tocas los alimentos te lavas manos?

B. ¿Es importante la higiene antes de comer?

c. Si no se realiza una correcta higiene personal. ¿Es posible la aparición de trastornos digestivos? ¿Por qué?

3. Escribe 4 consejos para garantizar la seguridad de los alimentos que preparamos, según video.

.....

.....

.....

.....

5. Escribe 3 consejos que debes tener en cuenta al momento de comprar alimentos.

- .....
- .....
- .....