

CENS Ingeniero Domingo Krause – Primero Primera, Segunda, Tercera y Cuarta – Ciencias Naturales – Biología.

Propuesta Pedagógica

Escuela: **CENS INGENIERO DOMINGO KRAUSE**

Docente: ***Albarracín Aldo; Perinez, Cinthia y Soler, Diego.***

Curso: ***Primero Primera, Segunda, Tercera y Cuarta.***

Turno: ***Noche***

Espacio Curricular: **Ciencias Naturales – BIOLOGÍA**

Nº de guía: **9**

Objetivos:

- Crear hábitos alimentarios sanos, dotando a los estudiantes de “cultura nutricional” para que puedan tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante.
- Contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Contenidos:

Ciencias Naturales: Alimentación y nutrición: Concepto. Alimentos y nutrientes: Concepto y función. Dieta equilibrada.

Lengua: Texto expositivo, búsqueda en el diccionario y elaboración de resúmenes.

Capacidades

Comunicación:

- *Buscar, localizar, seleccionar y resumir información.*
- *Describir, de manera oral y escrita, situaciones, objetos, etc.*

Resolución de Problema:

- *Detectar y evaluar problemas de diferentes contextos.*
- *Usar conceptos y teorías para explicar algún aspecto de la realidad.*

Aprender a Aprender:

- *Buscar y solicitar ayuda en los procesos de aprendizaje.*
- *Tomar conciencia de las necesidades y procesos del propio aprendizaje.*

Actividad:

1. Lea el texto y luego responda:

Sí, definitivamente, somos lo que comemos

01 de septiembre de 2017 - 14:41 cest by hola.com

Además de prevenir enfermedades como las cardiovasculares, degenerativas, articulares o depresión, una buena alimentación nos va a ayuda a mantener nuestro organismo joven, sano y fuerte.



Cuando decimos la expresión “somos lo que comemos”, no podemos tener más razón. Es al cien por cien que una alimentación sana nos ayuda a **sentirnos más enérgicos y fuertes y a eliminar ciertas molestias**. Sí algo es cierto es que la dieta es muy importante a la hora de prevenir o provocar una enfermedad; pero no debemos olvidar que solo es un factor más entre muchos otros: la susceptibilidad genética, los agentes contaminantes o los microorganismos, también son de vital importancia. Una cosa está clara: el resto de los factores no podemos controlarlos, pero sí la alimentación.

Por eso, lo recomendable es **variar la dieta al máximo para proporcionar todo tipo de nutrientes** y así conseguir un óptimo estado de salud. Por ejemplo, podremos conseguir:

- Reducir la inflamación.
- Prevenir dolores de cabeza y ataques de asma.
- Aumentar la resistencia del estómago a las úlceras.
- Mejorar la fertilidad.
- Mejorar el sistema inmunológico para combatir infecciones.

Y así una larga lista de beneficios que obtenemos de llevar una dieta equilibrada y sana. Pero, hay que hacer hincapié en **la importancia de la ingesta de antioxidantes y de grasas saludables** (como el omega 3); ya que son garantía de salud a largo plazo.

¿Qué debemos tener saber sobre los antioxidantes y cómo aportarlos a nuestra dieta?

Los antioxidantes se encuentran principalmente en frutas y verduras; de hecho, son los responsables de los diferentes colores de estos alimentos. Por ello, algo que se puede destacar es que cuanto más intenso sea el color de la fruta o verdura, mayor será la cantidad presente del antioxidante en el alimento. Otro dato a tener en cuenta es que sean frescas o congeladas. El producto fresco siempre conserva mejor los antioxidantes que las enlatadas, cocidas o procesadas. También es importante saber que las frutas

enteras conservan mejor su valor nutricional que los zumos. **Lo ideal es aportar por lo menos 2 piezas de fruta al día y un zumo de frutas natural.**

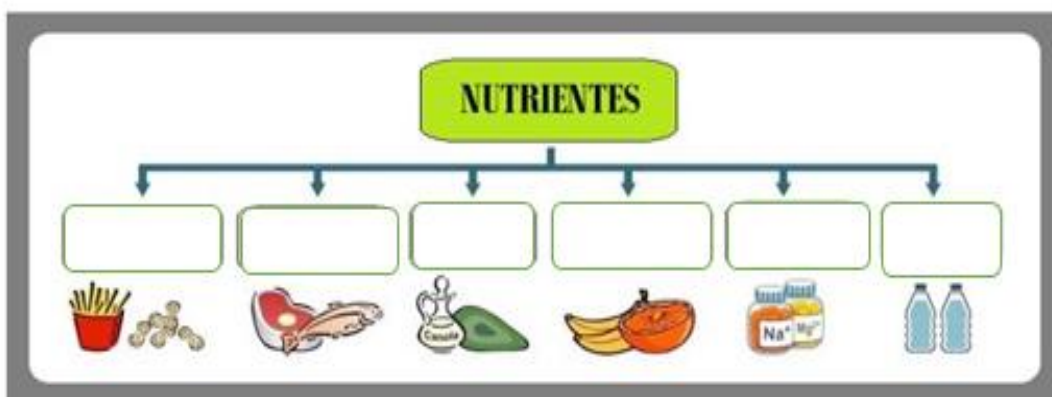
En general, si puedes elegir, opta siempre por la fruta, verdura u hortaliza cuyo color sea más intenso y llamativo; significará que tiene un alto contenido en antioxidantes. De hecho, las ensaladas cuantos más colores diferentes tengan sus ingredientes, más nutritiva es.

En cuanto a la grasa, es un nutriente que estamos eliminando de la dieta y se considera de vital importancia, siempre y cuando estemos hablando de grasas insaturadas, es decir, grasas saludables, como el **omega 3, que podemos encontrar principalmente en frutos secos y pescado azul**. Este tipo de grasa puede llegar a ayudarnos a eliminar enfermedades tan importantes como la artritis, hipertensión, esclerosis múltiple, asma, psoriasis, enfermedades cardiovasculares o incluso jaquecas. Así que, sí, definitivamente: 'somos lo que comemos'.

Texto modificado de la fuente: <https://www.hola.com/estar-bien/20170901111327/somos-lo-que-comemos/>

- Qué tipo de texto es: ¿Expositivo – Argumentativo - Cuento? ¿Por qué?
- Subraya las palabras que no entiendas y busca el significado en el diccionario.
- Resalta 10 palabras claves.
- Realiza un texto explicando con tus palabras lo que entendiste del texto. Puedes ayudarte con las palabras claves del punto “c”
- Explica con tus palabras la diferencia entre alimento y nutriente. Redacta 3 ejemplos de cada uno.

2. Observa los alimentos que se hallan en la imagen y coloca el nombre del principal nutriente que estos te aportan cada vez que lo consumes.



3. Lea el cuento de la “galleta viajera” e intente completar las oraciones según corresponda y luego responda las consignas:

Érase una vez una galleta llamada María que vivía en una caja junto a sus hermanas. Un día, Juan, un niño que llegaba de jugar en el parque, venía con mucha hambre, entonces fue a la caja de galletas y tomó una, y se quedó mirándola atentamente. María con ojos grande pregunto:

- ¿Qué vas a hacer conmigo?

-Comerte, le contesto Juan.

-Pues yo no quiero que me comas. Dijo María.

-Es que necesito recuperar la energía que he perdido corriendo, saltando, jugando. Continuó Juan.

Además, si te cómo vas a vivir una aventura apasionante, realizarás un viaje maravilloso, ¡te divertirás mucho!

-¡Muy bien, si me voy a divertir entonces lo haré, estoy preparada! Dijo María.

María, se introdujo en una cueva que estaba oscura y húmeda, (la _____) De pronto escucho una voz:

-¡Chicos y chicas tenemos trabajo! Acaba de llegar una amiga nueva. Hablo Blanquito, uno de los tantos (_____) que viven en la cueva:

-Escucha María, dijo Blanquito, para continuar el recorrido en este viaje tenéis que estar dividida en trozos más pequeños y así podrás continuar el camino, nosotros formamos un equipo el cual te voy a presentar, esto son mis compañeros que se encargan de cortar, (los _____) como si fueran cuchillos, estas otras chicas son las que se encargan de triturar, (los _____), los de allí detrás son los que muelen, (las _____) y estos son los que se encargan de desgarrar, (los _____). Con nuestra ayuda podrás quedar bien chiquita.

Luego, una señora, (la _____) saboreándola le dice, -Ahora María te vas a llamar bolo _____. La subió a una parte de la cueva que parece un tobogán, (la _____ y el _____) y le señaló la dirección que debía seguir.

María se deslizo por el tobogán, y cuando llego hasta abajo le dio la bienvenida el señor Barriga, (el _____). Él estaba tan contento que comenzó a producir un jugo _____, María nadaba en ese jugo hacia delante y hacia atrás, cada vez haciéndose más pequeña. Don Barriga le dice a María, -Al estar acá ya no te vas a llamar bolo alimenticio, te vamos a llamar _____. Luego de un buen rato un señor que vive en fondo de don Barriga le hacía señas a María indicando por donde debía continuar su viaje.

CENS Ingeniero Domingo Krause – Primero Primera, Segunda, Tercera y Cuarta – Ciencias Naturales – Biología.

Se encontró con un camino que es como un laberinto, (el _____) que mide de 6 a 8 metros, y este se divide en tres partes, la primera parte de ese camino es donde vive un señor que tiene un par de buenos amigos. -Ese soy yo dijo Miguel y tú María al estar acá te pasarás a llamar _____. -Te presentaré a mis amigos, Carlitos y Pedrito. Ellos le recomendaron a María que antes de seguir su trayecto por el camino bebiera unas sustancias, (los _____) que son muy buenas y que la ayudarán a transformarla para que luego sus nutrientes sean _____ para que pueda brindar lo mejor y así Juancito pueda obtener su energía.

-Ahora, para que el traslado sea más cómodo, te ayudaré con mis movimientos _____, le dijo Miguel. María pasó por la segunda parte del camino y finalmente por la tercera. Se abrió una válvula, allí comenzó a ensancharse el camino. De repente llegó a una parte con muchas curvas, un chico le dice, -Hola, yo soy Eduardo y tengo dos hermanos más, Mario y Esteban, todos pertenecemos a este camino con muchas curvas (el _____) y tenemos mucha sed, -¿Nos puedes dar un poco de agua? María le dio casi toda el agua que tenía.

Los hermanos le comentaron que pronto llegaría al final del recorrido y que allí está la salida, -Verás mucha luz, pero no te asustes que así lograras terminar este viaje tan emocionante.

-Ok, ¡estoy deseando llegar al final del trayecto! Dijo emocionada María.

- a) Cámbiele el título al cuento.
- b) ¿Qué había perdido Juan jugando, saltando y corriendo? Y ¿Cómo la quería recuperar?
- c) ¿Qué nutrientes incorporo Juan a su cuerpo comiendo una galleta?
- d) ¿Cómo se lo denomina al alimento cuando está en la boca, en el estómago y en el intestino delgado?
- e) ¿Qué sucede con los nutrientes que fueron digeridos?

4. Metacognición:

- a. ¿Qué es lo que más te gustó de esta guía?
- b. ¿Qué es lo que menos te gustó de esta guía?
- c. ¿Qué fue lo que más te costó hacer de la guía?

Según Resolución 631
DIRECTOR: Roberto Ramírez