

GUÍA PEDAGÓGICA N°23 DE RETROALIMENTACIÓN GRUPO 2

Escuela: Dra. Francisca Ríos de Páez

CUE: 7000203-00

Docente/s: Silvia Vedia, Mariela Villodres, Marcela Ponce, María Carmona

Grado: 5° **Turno:** Mañana

Área/s: Matemática, Ciencias Naturales, Agropecuaria y Tecnología

Título de la propuesta: “Comemos sano”

Contenidos: Matemática: -Reconocimiento y uso de fracciones y expresiones decimales en situaciones problemáticas que lo requieran: interpretar, comparar, registrar, comunicar cantidades: (precios, peso, capacidad). -Reconocimiento y uso de operaciones entre fracciones y expresiones decimales: (suma, resta) utilizando distintos procedimientos y representaciones. -La comprensión y proceso de medir, considerando diferentes expresiones posibles para una misma cantidad. Estimar y medir efectivamente cantidades eligiendo el instrumento y la unidad en función de la situación. **Ciencias Naturales:** - Identificación de las funciones de nutrición en el hombre. –Reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. -El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto sociocultural.

Tecnología: Elaboración de recetas saludables a aplicando diferentes técnicas de un proceso. **Agropecuaria:** Elaboración de una receta simple. Normas de higiene y seguridad.

Indicadores de evaluación para la nivelación: Matemática: Reconoce números fraccionarios de forma autónoma. Diferencia números decimales de fraccionarios. Emplea diversas estrategias en la resolución de problemas que impliquen sumas y restas de fracciones y números decimales. Realiza estimaciones y mediciones de diversas cantidades.

Ciencias Naturales: Identifica los sistemas que intervienen en la función de nutrición. Reconoce hábitos para una buena alimentación y una dieta equilibrada. Tecnología:

Reconoce distintos tipos de técnicas para la elaboración de un producto. Identifica los pasos de un proceso. Aplica técnicas para la elaboración de la receta. Agropecuaria: Diferencia alimentos saludables. Elabora un plan alimentos saludables

Desafío: Preparar un plan alimentario para compartir en familia.

Actividades: Lee detenidamente el desafío y trabaja para resolverlo

Día 1 09-11 MATEMÁTICA Y CIENCIAS NATURALES

Ciencias Naturales: Piensa y responde

¿Por qué las personas grandes se empeñan en que los chicos coman lo que no les gusta?

¿Por qué insisten con la leche y los cereales? También dicen que no se puede vivir comiendo pizzas y hamburguesas ¿Acaso lo importante no es comer algo?



Tomás esta cada día más fuerte porque come todo lo que su mamá le prepara. Colorea y menciona los alimentos.

¿Qué comes tú? ¿Crees que tu alimentación es saludable? ¿Por qué? ¿Qué alimentos crees que pueden ser nutritivos y cuáles no?

Matemática: Observa la lista y trabaja

La lista de la compra

| | | | | | |
|---------|---|---------|---|---------|---|
| \$28,50 |  | \$16,80 |  | \$12,35 |  |
| | Media docena de huevos | | 1 botella de agua | | Un paquete de café |
| \$9,50 |  | \$11,40 |  | \$7,45 |  |
| | 1 lata de sardinas | | 1 litro de leche | | 1 bolsa de naranjas |
| \$5,25 |  | \$ 6,70 |  | \$ 3,80 |  |
| | 1 kilo (Kg) de patatas | | 1 paquete de arroz | | 1 caja de galletas |

¿Qué producto es el más caro? ¿Cuál el más barato? Si vas al supermercado con \$100 ¿qué productos podrías comprar? ¿Cuáles de ellos comprarías para una dieta saludable? ¿Cuánto gastarías?

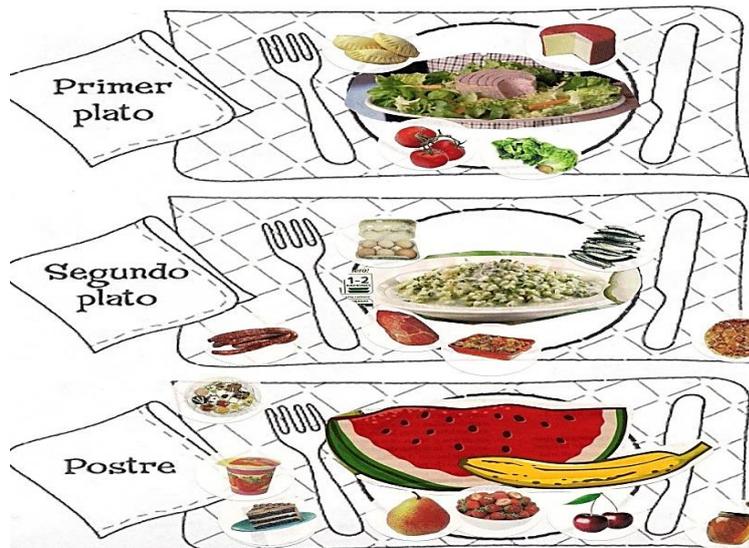
DÍA 2 10-11 MATEMÁTICA Y CIENCIAS NATURALES Y TECNOLOGÍA

Ciencias naturales: recuerda esta información vista en guías anteriores

La acción por medio de la cual ingerimos los alimentos y bebidas se llama nutrición La dieta es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos de manera cotidiana. La alimentación es el proceso por el cual el organismo obtiene de los alimentos y las bebidas ingeridas los nutrientes que necesita. Los nutrientes son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento.

Explica con tus palabras por qué es necesario mantener una alimentación saludable.

¿Cuáles son tus comidas favoritas? ¿Cuál de estos platos elegirías para una dieta saludable? ¿Por qué es importante incluir estos alimentos en nuestra alimentación?



¿Cuántas comidas diarias son necesarias? ¿Qué desayunas en casa todos los días? ¿Te animas a escribir un buen desayuno saludable? ¿Qué sería una merienda saludable? ¿Está bien comer muchos dulces? ¿Por qué?

Tecnología: **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** Observa y elabora esta receta saludable, deliciosa y divertida con la ayuda de tu familia.

Ingredientes:

- 2 papas medianas
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla picad
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 1 tallos de apio picados
- 1 calabacita en cubos
- 2 rebanadas de pechuga de pollo
- Sal y pimienta.

Instrucciones:

- 1-Lavar muy bien las papas y cortarlas a la mitad a lo largo, agregarlas a una olla con el agua hirviendo y déjalas cocinar hasta que estén suaves.
- 2- Ayúdate de una cuchara para ahuecarlas. Reserva.
- 3- En una sartén fríe la cebolla, el ajo, el apio, la zanahoria por 5 minutos, agrega la calabacita y cocina 5 minutos más
- 4- Rellena los veleros de papas con la preparación anterior. Forma la vela con revendas de pechuga de pollo sobre un palillo y coloca una sobre cada papa para terminar.



Responde: ¿Qué técnicas aplicaron en la obtención de receta saludable? ¿Qué utensilios utilizaron?

Matemática: Observa en cuantas porciones está dividida la pizza y marca cuál es la opción correcta de una porción.



$\frac{2}{4}$

$\frac{1}{4}$

$\frac{1}{8}$

$\frac{2}{6}$

$\frac{3}{5}$

$\frac{2}{3}$

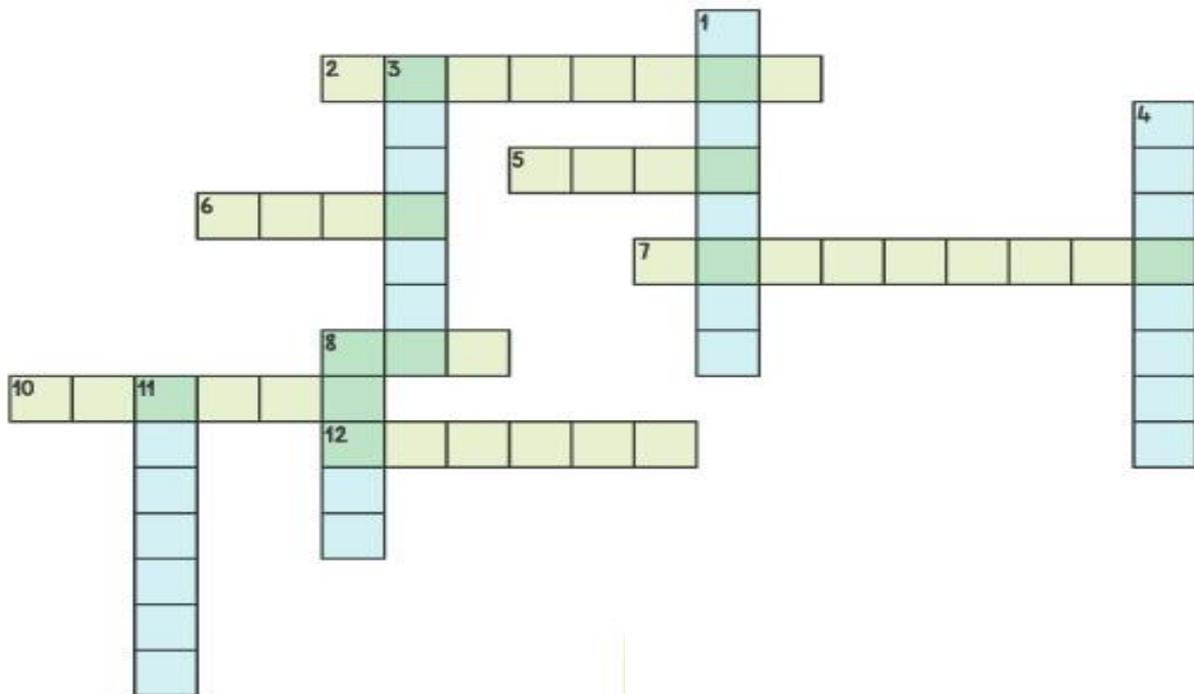
Ordena estas botellas de menor a mayor según la capacidad. Marca la opción correcta.



- a) A, B, C, D, E
- b) B, A, E, C, D
- c) E, B, D, C, A
- d) A, C, D, B, E

DÍA 3 11-11 MATEMÁTICA, CIENCIAS NATURALES

Ciencias Naturales: Lee y trabaja: Una alimentación saludable es aquella que te permite cumplir con tus necesidades específicas cada día y en las diferentes etapas de la vida para prevenir enfermedades. Las características que deben cumplir son: completa, equilibrada, saludable, variable, suficiente e inocua.



REFERENCIAS:

Vertical:

- 1- Con lechuga y tomate hago una...
- 3- Fruta y nombre de un color
- 4- Primera comida del día
- 8- Las uvas secas se llaman...
- 11-Actividad en la que se Preparan y cuecen alimentos.

Horizontal:

- 2- Estación de mucho frío, se comen coles y sopa.
- 5- Cuando tenemos sed tomamos...
- 6-Animal del que se obtiene la leche
- 7-Verdura color naranja, crece bajo tierra.
- 8-Alimento de harina, se come cada día.
- 10-Lugar de la casa donde se cocina.
- 12-Pescado color naranja y rosado.

Matemática: Observa las siguientes recetas y trabaja
Nombra como se leen esas fracciones.

| Tortilla de salchicha | |  |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|
| $\frac{2}{8}$ kg de huevos | $\frac{2}{4}$ kg de tomate | |
| $\frac{1}{4}$ kg de espinaca | $\frac{2}{3}$ taza pequeña de aceite | |
| $\frac{1}{2}$ kg de salchicha | $\frac{1}{3}$ cucharadita de sal | |

| Tortilla de pollo | |  |
|------------------------------|--------------------------------------|--|
| $\frac{1}{4}$ kg de huevos | $\frac{1}{2}$ kg de tomate | |
| $\frac{1}{4}$ kg de espinaca | $\frac{1}{6}$ taza pequeña de aceite | |
| $\frac{1}{8}$ kg de pollo | $\frac{2}{6}$ cucharadita de sal | |

Une con la fracción equivalente a

$\frac{2}{4}$ $\frac{2}{8}$

$\frac{1}{2}$ $\frac{2}{4}$

$\frac{1}{4}$ $\frac{6}{12}$

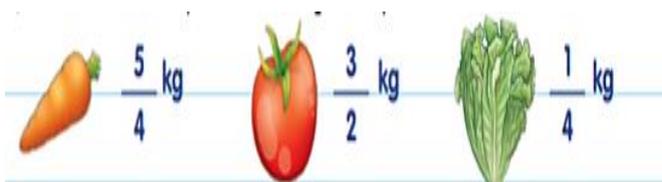
DÍA 4 12-11 MATEMÁTICA Y CIENCIAS NATURALES

Ciencias Naturales: ¿Cómo sería un buen almuerzo saludable? ¿Y una cena? ¿Qué sucede si como de menos? ¿Y si como de más? ¿Qué sucede si como a cada rato? ¿y si no respeto los horarios de comidas? ¿Crees que eso influye? ¿Por qué? Recuerda qué enfermedades pueden ser causadas por la mala alimentación. Anota en tu cuaderno las conclusiones que sacaste y completa lo siguiente.

Escribe en el cuadro las causas y consecuencias de la obesidad mencionadas debajo.

| CAUSAS | CONSECUENCIAS | |
|---|---|---|
| <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Baja calidad de vida</div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;">Hábitos alimentarios poco saludables</div> | <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Dieta</div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;">Inactividad</div> | <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Enfermedades respiratorias</div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;">Diabetes de tipo 2</div> |

Matemática: trabaja en las siguientes situaciones



Ana hace los mandados a su mamá para preparar un buen almuerzo saludable estos son algunos productos ¿Cuál pesa más?

Observa la siguiente situación: Martin necesita bandejas para colocar la comida de su plan alimentario semanal.

¿Cuántas bandejas debe comprar?



Agropecuaria: Actividades: Un plan saludable de comida consiste en desayuno, almuerzo y cena y una o dos meriendas saludables. Como niño estás creciendo y desarrollándote, es especialmente importante que comas tres comidas al día.



1-Elabora un de producto saludable para disfrutar en familia. 2-Te Reto...diseña un flyer (mensaje a descifrar) con un plan alimentario saludable utilizando la aplicación de whastapp-estado-emoji y compártelo a tus compañeros. 3-Observa la imagen, descifra el mensaje y....tómalo como ejemplo para tu actividad. ¡ÉXITOS!

DÍA 5 13-11 CIENCIAS NATURALES Y MATEMÁTICA

Matemática: Realiza los siguientes ejercicios 1-Para hacer una bizcochuelo Laura necesita $\frac{1}{2}$ l de leche 2 tazas de harina 200g de manteca y 1 huevo ¿Cómo puede saber la cantidad? ¿Qué necesita si quiere preparar 2 bizcochuelos? ¿Y 10 bizcochuelos? Completa la tabla

| Ingredientes | 1 | 2 | 10 |
|--------------|---|---|----|
| leche | | | |
| harina | | | |
| manteca | | | |
| huevo | | | |

2- Ana necesita $\frac{1}{2}$ kg de pan al ir a la panadería la vendedora le pesa el pan y la balanza marca 500g Ana pregunta porque eso si el pidió $\frac{1}{2}$ kg ¿Podrías ayudar tú a la verdulera a explicarle esta situación a Martín?

Ciencias Naturales: Recuerda lo que realizaste en la guía 18 de Ciencias Naturales y todo lo visto en esta guía, sobre la importancia de mantener una buena alimentación y prepara un plan alimentario diario. Ten en cuenta que: un plan alimentario debe incluir todas las comidas necesarias para una buena alimentación (desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones) debes colocar horarios de cada comida para que sea más equilibrada.

DIRECTORA: ROSANA QUIROGA