



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ÁNGELA RESTREPO MORENO

Establecimiento Oficial, aprobado por Resolución 09994 diciembre 13 de 2007 en los niveles de Preescolar, Básica Ciclo Primaria grados 1° a 5°, Ciclo Secundaria grados 6° a 9° y Media Académica grados 10° y 11° NIT 900195133-2 DANE:105001025798 Según Resolución Número 04166 de mayo 19 de 2009 se adiciona a la planta física la clausurada Escuela Luis Guillermo Echeverri Abad

GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA # 2.1

CAMINAR EN SECUNDARIA (6°5, 8°3 y 8°4)

Título: Disfruto de la diversidad colombiana con mi familia



Fecha de entrega: mayo 4 de 2020.

Hora límite de entrega: 5:00 p.m.



✚ **Asignaturas integradas:** Inglés, Historia, Artística, Español, Investigación, Sociales, Ciencias Naturales, Matemáticas, Estadística, Lecto-escritura, Informática y Tecnología.

✚ **Competencia a desarrollar:**

Reconozco la importancia que tienen los alimentos para adquirir un buen estado físico, nutricional y emocional; por medio del análisis de la cultura de las regiones de Colombia.

✚ **Objetivo:**

Identificar aspectos culturales en las diferentes regiones de Colombia, para valorar la diversidad de nuestro país.

✚ **Materiales o elementos para el desarrollo de la actividad:**

- Guía de aprendizaje # 2.1, situaciones reales, cuadernos con los registros, diccionario de inglés y español, colores, cartulina, imágenes de revistas, diferentes tipos de papel, entre otros (**Los que tengas a tu alcance**).

✚ **Pregunta orientadora:**

- **¿Consideras que en las diferentes regiones de Colombia, las personas tienen interés por practicar una alimentación saludable?**

✚ **Contextualización:** Algunos elementos que debes saber. (Conocimientos previos)

Grupos de alimentos

Grupo - 1



Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: Se conocen comúnmente como harinas y son la principal fuente de energía del organismo. Por esta razón, es muy importante consumirlos.

El arroz, el maíz, la avena, la cebada, el trigo, el centeno y la quinua son algunos de ellos. Con estos productos se pueden elaborar arepas, galletas, pan, pastas y tortas. Otros alimentos como la papa, la arracacha, el plátano, la yuca y la batata que son tan comunes en los platos típicos colombianos, también hacen parte de este grupo.

Grupo - 2



Frutas y Verduras: Son una fuente importante de energía sana y nutritiva para el cuerpo. Las frutas y verduras son ricas en agua y fibra, son las encargadas de aportarnos vitaminas y minerales, de ayudarnos a regular nuestra digestión y a mantenernos fuertes. El consumo de frutas y verduras también nos protege de adquirir enfermedades como las cardiovasculares.

Grupo - 3



Leche y productos lácteos: Son muy importantes para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes pues son los que proporcionan las vitaminas y minerales necesarios para la formación de huesos y dientes fuertes. Dentro de estos, por ejemplo, podemos encontrar la leche y sus derivados como el queso y la crema de leche.

Grupo - 4



Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas: Cumplen una función muy importante en nuestro organismo porque son necesarios para generar y reparar células, tejidos y órganos. Eso quiere decir que mantienen fuertes los huesos y los músculos, y ayudan al crecimiento y desarrollo.

Existen proteínas animales como la carne, el pollo, el huevo, el pescado, los mariscos y el cerdo. También, las hay de tipo vegetal como el maní, las nueces, las almendras y el ajonjolí, que no son solo fuente de proteína sino de grasas saludables para nuestro organismo. Otras como los frijoles, lentejas, arvejas secas y garbanzos también hacen parte de esa categoría.

Grupo - 5



Grasas: Son una importante fuente de energía del cuerpo y su función principal es la de ayudarte al cuerpo a absorber ciertas vitaminas. Las grasas saludables únicamente provienen de fuentes naturales, ayudan a mejorar el metabolismo y favorecen el buen funcionamiento del cerebro. Algunos alimentos que se encuentran en este grupo son los frutos secos, el aceite de oliva, el aceite de canola y el aguacate. Algunos productos lácteos como el queso y proteínas como el salmón también son fuentes de grasa saludable.

Grupo - 6



Azúcares: En este grupo podemos encontrar el azúcar, la miel y la panela. Si bien son necesarios para el cuerpo, es mejor preferir alimentos que nos brinden azúcares, vitaminas y minerales como las frutas. A este grupo también pertenecen los productos ultraprocesados como los dulces, las gaseosas, los jugos de caja y los cereales de caja. Respecto a los productos altos en azúcar, es muy importante evitar su consumo debido a que generan efectos perjudiciales para la salud. Frente a su consumo, es mejor siempre preferir alimentos sin azúcar añadida.

Agua



Agua: Aunque esta no es un grupo de alimentos, es un componente esencial en nuestro organismo y debemos consumirla diariamente. El agua es el medio en el cual se llevan a cabo todos y cada uno de los procesos de nuestro cuerpo. Esta, además se mantienen hidratados, ayuda a mantener una temperatura corporal equilibrada y favorece los procesos de respiración y sudoración.



ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA



Isla de Malpelo



Isla de Gorgona

REGIONES NATURALES DE COLOMBIA

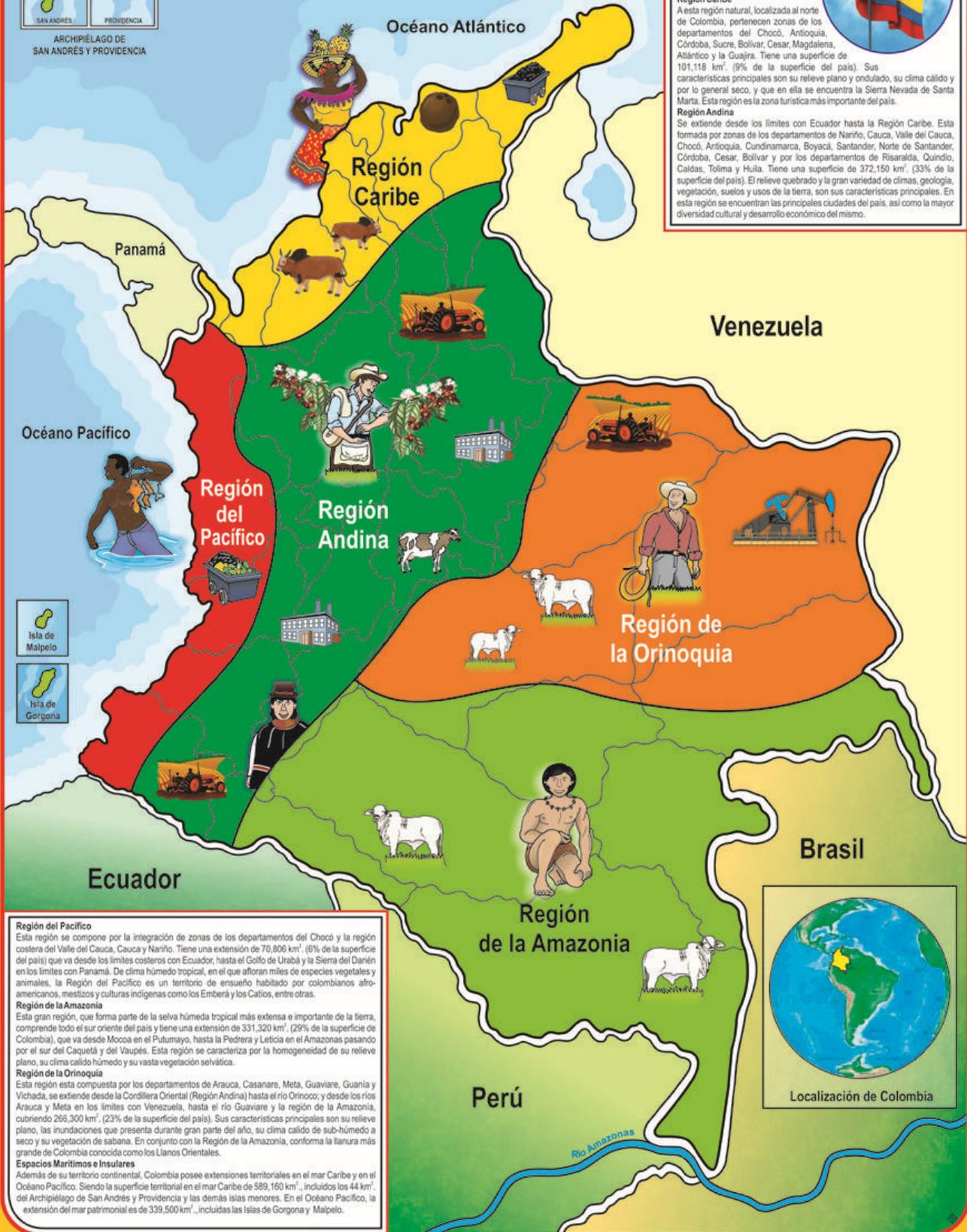


Región Caribe

A esta región natural, localizada al norte de Colombia, pertenecen zonas de los departamentos del Chocó, Antioquia, Córdoba, Sucre, Bolívar, Cesar, Magdalena, Atlántico y la Guajira. Tiene una superficie de 101,118 km². (9% de la superficie del país). Sus características principales son su relieve plano y ondulado, su clima cálido y por lo general seco, y que en ella se encuentra la Sierra Nevada de Santa Marta. Esta región es la zona turística más importante del país.

Región Andina

Se extiende desde los límites con Ecuador hasta la Región Caribe. Esta formada por zonas de los departamentos de Nariño, Cauca, Valle del Cauca, Chocó, Antioquia, Cundinamarca, Boyacá, Santander, Norte de Santander, Córdoba, Cesar, Bolívar y por los departamentos de Risaralda, Quindío, Caldas, Tolima y Huila. Tiene una superficie de 372,150 km². (33% de la superficie del país). El relieve quebrado y la gran variedad de climas, geología, vegetación, suelos y usos de la tierra, son sus características principales. En esta región se encuentran las principales ciudades del país, así como la mayor diversidad cultural y desarrollo económico del mismo.



Región del Pacífico

Esta región se compone por la integración de zonas de los departamentos del Chocó y la región costera del Valle del Cauca, Cauca y Nariño. Tiene una extensión de 70,806 km². (6% de la superficie del país) que va desde los límites costeros con Ecuador, hasta el Golfo de Urabá y la Sierra del Darién en los límites con Panamá. De clima húmedo tropical, en el que afloran miles de especies vegetales y animales, la Región del Pacífico es un territorio de ensueño habitado por colombianos afro-americanos, mestizos y culturas indígenas como los Emberá y los Catios, entre otras.

Región de la Amazonia

Esta gran región, que forma parte de la selva húmeda tropical más extensa e importante de la tierra, comprende todo el sur oriente del país y tiene una extensión de 331,320 km². (29% de la superficie de Colombia), que va desde Mocoa en el Putumayo, hasta la Pedrera y Leticia en el Amazonas pasando por el sur del Caquetá y del Vaupés. Esta región se caracteriza por la homogeneidad de su relieve plano, su clima cálido húmedo y su vasta vegetación selvática.

Región de la Orinoquia

Esta región esta compuesta por los departamentos de Arauca, Casanare, Meta, Guaviare, Guanía y Vichada, se extiende desde la Cordillera Oriental (Región Andina) hasta el río Orinoco; y desde los ríos Arauca y Meta en los límites con Venezuela, hasta el río Guaviare y la región de la Amazonia, cubriendo 266,300 km². (23% de la superficie del país). Sus características principales son su relieve plano, las inundaciones que presenta durante gran parte del año, su clima cálido de sub-húmedo a seco y su vegetación de sabana. En conjunto con la Región de la Amazonia, conforma la llanura más grande de Colombia conocida como los Llanos Orientales.

Espacios Marítimos e Insulares

Además de su territorio continental, Colombia posee extensiones territoriales en el mar Caribe y en el Océano Pacífico. Siendo la superficie territorial en el mar Caribe de 589,160 km², incluidos los 44 km² del Archipiélago de San Andrés y Providencia y las demás islas menores. En el Océano Pacífico, la extensión del mar patrimonial es de 339,500 km², incluidas las islas de Gorgona y Malpelo.



Localización de Colombia

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

1. Completa el siguiente cuadro comparativo.

Aspectos	Región Amazonia	Región Orinoquía	Región Pacífica	Región Caribe	Región Insular	Región Andina
Plato típico						
Celebración tradicional						
Traje típico						
Dialectos						
Principales actividades económicas						
Población						

- Elije la región de tu preferencia y describe una receta de un plato típico, indicando ingredientes, cantidad y procedimiento, para la elaboración de dicho plato.
- Clasifica y menciona los ingredientes de la receta elegida, mediante un escrito, de acuerdo al grupo de alimentos que hacen parte de la pirámide alimenticia.
- Teniendo en cuenta que dispones de \$50.000 pesos para elaborar la receta elegida, realiza una tabla donde especifiques las unidades y el costo de cada uno de los ingredientes, de acuerdo al resultado determina cuánto gastaste, cuánto te sobró o te faltó y para cuántas porciones alcanzaría, realizando las operaciones básicas.
- Elabora la pirámide alimenticia en una página, teniendo en cuenta los diferentes grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas, verduras y leguminosas).
- Construir un álbum regional (una página por cada región), para ello puedes utilizar recorte de prensa, dibujos, revistas u otro tipo de material.
- Escribe 10 oraciones utilizando pronombres personales, relacionados con la guía y traduce al inglés.
- Responde la pregunta orientadora que se encuentra al inicio de la guía y argumenta tu respuesta.

“Sólo se puede aprender aquello que se ama”