INSTITUCION EDUCATIVA ANGELA 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

GUIA DE APRENDIZAJE INSTITUCIONAL #3
ACELERACION DEL APRENDIZAJE GRUPO 1 Y 2

Título: LA ALIMENTACIÓN UN HÁBITO DE VIDA SALUDABLE

Pregunta orientadora: ¿Cómo mejoro mis hábitos alimenticios para asegurar una buena salud?

Fecha de entrega: 9 de junio

Fecha de devolución: 23 de junio

Competencia: Elaborar una minuta balanceada, a partir de la identificación de los grupos de alimentos para mejorar hábitos.

OBJETIVOS

- Reconocer cuales son las clases de alimentos que aportan a una dieta balanceada
- Identificar como influyen los alimentos en nuestro cuerpo para tener una buena salud.

Asignaturas relacionadas: Educación Artística, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Matemáticas. Competencias Ciudadanas, Tecnología, humanidades e ingles

Materiales o elementos para el desarrollo de la actividad
Guía de aprendizaje #2, situaciones reales, cuadernos, modulo "1 de aceleración, cartulina colores,

Exploración: (saberes previos)

TIPOS DE ALIMENTOS	DEFINICION	EJEMPLOS
CONSTRUCTORES	Son los que proveen los nutrientes necesarios para el crecimiento y mantenimiento del organismo.	Quesos Carnes Pescado Sales minerales
ENERGETICOS	Son los que proveen energía(calor) al cuerpo para puedas correr, saltar, jugar, estudiar	Chocolate Azúcar Papas Pastas Grasas y margarinas

REGULADORES	Son los que regulan el funcionamiento del organismo porque evitan las enfermedades, fortalecen los dientes, los huesos y favorecen la coagulación y la actividad muscular y nerviosa.	Huevos Frutas Granos secos Verduras Pescado

Menú: Consiste en el conjunto de platos que constituyen una comida, teniendo en cuenta los tipos de alimentos para lograr una preparación balanceada.

Hábitos: Práctica que se repite en tiempo de modo sistemático, logrando mejorar un bienestar.

Alimentación balanceada: Es aquella que permite un consumo de alimentos con el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo requiere para un buen desempeño.

Conceptualización (nuevos aprendizajes)
¿Qué es caloría?
Es la unidad usada para medir el valor energético de los alimentos; las calorías son el combustible que tú cuerpo requiere para funcionar, así como los carros y las maquinas requieren un combustible par funcionar

Vitaminas
Grupo de sustancias necesarias para el funcionamiento celular el crecimiento y el desarrollo normal.

Tabla de valor nutricional.
Nos ayudan a planear nuestro consumo diario de energía, además nos permiten identificar aquellos alimentos que proporcionan más energía y así establecer un equilibrio entre lo que consumimos y lo que gastamos. Remitirse a la tabla de la pagina 142.de modulo.

Sistemas del cuerpo

https://www.youtube.com/watch?v=CIhwGRIBEQ8 sistema digestivo

https://www.youtube.com/watch?v=thUI3RfZUms sistema respiratorio

https://www.youtube.com/watch?v=nsSg4Eq3LEo sistema circulatorio

https://www.youtube.com/watch?v=KlkoHs3odX8sistema sistema excretor

Actividad de entrega

1. Escribe cuales alimentos de los que se encuentran en la pirámide son constructores, energéticos y reguladores.

2. Dibuja en cartón o cartulina un frutero o canasta donde recortes frutas y verduras y las pegues allí, puedes utilizar los materiales que tengas disponibles.

3. ¿Qué frutas y verduras se cosechan en lugares que conozcan tu o tus padres?

4. Escribe un cuento donde indiques cuáles son tus hábitos de vida saludable mínimo de 20 renglones y elabora un dibujo.

5. Tomas tiene 11años, consume 2500 calorías al día ¿Cuantas calorías consumirá en un mes?

6. Si Julia tiene 12 años y en el día consume 2200 calorías. ¿Cuantas calorías consumirá en tres meses?

7. ¿Cuál es el total de las calorías, de los cuatro kilos correspondientes al banano tomate y sandia?

8. ¿Cuantas calorías hay en medio kilo de pollo, 1 kilo de papa y 3 kilos de pepino; ten en cuenta la tabla de la página 142 del módulo quien soy yo?

9. Dibuja en tu cuaderno las siguientes frutas y verduras y escríbeles el nombre en inglés. Manzana. Naranja, mango, pera, banano. Repollo, pepino, cebolla, lechuga, plátano, y papa.

10. Con la ayuda de tus padres te convertirás en un gran chef haciendo un menú donde estén incluidos los tres grupos de alimentos, envía la foto en el momento de realización y del consumo

11. Juega con tus padres y hermanos la dinámica de ritmo, que consiste en lo siguiente se colocan en círculo repiten ritmo su atención por favor diga usted nombre de frutas por ejemplo y en orden de las manecillas del reloj le toca a cada participante, el nombre de la fruta la deben decir con palma y ritmo, ejemplo man- za-. na , man- go. Y otros más. Enviar evidencia atreves de un video.

12. Con base en la observación de los videos sobre los sistemas del cuerpo dibuja cada sistema con los órganos que intervienen en el funcionamiento de cada uno.

13. Autoevaluación: describe como te sentiste, que aprendiste, que dificultad tuvo al realizar la actividad, Quien acompaño tu trabajo, que puedes mejorar

Bibliografía

Modulo
https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Aceleracion_del_Aprendizaje/Guia_del_estudiante/Modulo%201.pdf
https://www.pequerecetas.com/alimentacion/piramide-alimentos/

¡ANIMO TU PUEDES¡

DOCENTES RESPONSABLES:
LAURA MARIA HINCAPIE A.
ROCIO ARISTIZABAL