



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(Antes Colegio Nacionalizado Mixto Nuestra Señora de la Candelaria)
Creado por Decreto Municipal # 004 de 1965 y Aprobado Mediante Resolución 9086
De diciembre 1 del /93 y las Resoluciones Departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
y 002810 del 05 de Julio de 2013
Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-Escolar,
Educación Básica Primaria y Educación Media.
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
Departamento del Chocó: Municipio de Bagadó



Guías de Aprendizajes para estudiantes en el marco de la estrategia de atención en casa

IE Nuestra Señora de la Candelaria-Bagadó

CARMEN SUREYA MATURANA SERNA

JOSE ANTONIO RENTERIA RODRIGUEZ

SOLEDAD RAMOS RENTERIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA

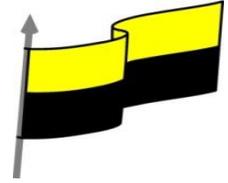
CIENCIAS NATURALES Y TECNOLOGÍA

BAGADÓ-CHOCO

2020



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
 (Antes Colegio Nacionalizado Mixto Nuestra Señora de la Candelaria)
 Creado por Decreto Municipal # 004 de 1965 y Aprobado Mediante Resolución 9086
 De diciembre 1 del /93 y las Resoluciones Departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
 y 002810 del 05 de Julio de 2013
 Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-Escolar,
 Educación Básica Primaria y Educación Media.
 Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
 Departamento del Chocó: Municipio de Bagadó

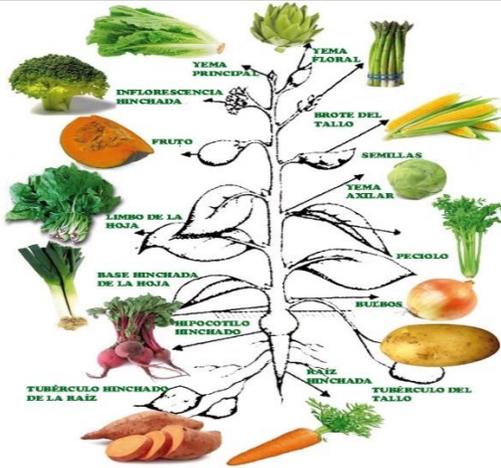
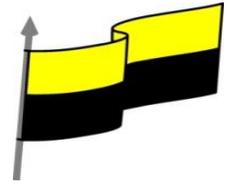


GUÍA DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTE

Nombre del EE:		INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA			
		Teléfono			
CARMEN SUREYA MATURANA SERNA		3122456187			
JOSE ANTONIO RENTERIA RODRIGUEZ		3136791146			
SOLEDAD RAMOS RENTERIA		3117541888			
Correo electrónico del docente		Fariana1986@gmail.com leycamila@hotmail.com			
Nombre del Estudiante:					
Área	Ciencias Naturales	Grado:	6°	Período	TERCERO
Duración	15 DÍAS	Fecha Inicio	06/08/2020	Fecha Finalización	25/08/2020
DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES					
TEMATICA PARA EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES (¿Qué voy a aprender?)	Queridos estudiante, en esta guía vas a trabajar las frutas y sus derivados , para iniciar, te invito a que en familia observes la imagen respondan estos interrogantes de acuerdo a tus conocimientos, que relacionamos a continuación:				



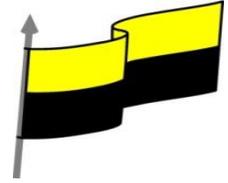
MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
 (Antes Colegio Nacionalizado Mixto Nuestra Señora de la Candelaria)
 Creado por Decreto Municipal # 004 de 1965 y Aprobado Mediante Resolución 9086
 De diciembre 1 del /93 y las Resoluciones Departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
 y 002810 del 05 de Julio de 2013
 Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-Escolar,
 Educación Básica Primaria y Educación Media.
 Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
 Departamento del Chocó: Municipio de Bagadó



- ¿Qué observas en la imagen?
- Describe lo observas y comparte con tus familiares lo mediante un dialogo.
- ¿Qué beneficio tiene para para nosotros el consumo de frutos y verdura?

Nota: estas preguntas son para socializarlas con tus padres, no las respondas en el cuaderno, Solo dialoga con ellos.

COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR (¿Qué voy a aprender?)	Uso del conocimiento científico Indagación
OBJETIVO(S)	➤ Adquirir hábitos saludables a través del consumo diario de frutas y reconocer la importancia de mantener una dieta rica, variada y saludable, partiendo de las propiedades y beneficio que aporta el consumo de estos alimentos para la salud.
DESEMPEÑOS	➤ Conocer las frutas más comunes de nuestro medio, manteniendo una actitud positiva para su consumo. ➤ Probar distintos tipos de alimentos y explicar sus características. ➤ Realizar experimentos con los distintos tipos de frutas.



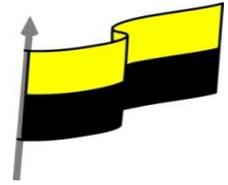
	<p>➤ Conocer el proceso de transformación, y elaboración de algunos alimentos (borojo, maíz, limón, yuca etc.).</p>
<p>CONTENIDOS (Lo que estoy aprendiendo)</p>	<p>Introducción</p> <p>En la actualidad es poco frecuente el consumo frutas, debido a la denominada comidas rápidas, que ha hecho que este consumo se vaya haciendo cada vez menor, ya que en ocasiones preferimos una hamburguesa, perro, salchipapa y no ensalada ya sea por falta de tiempo a realizar un alimento más nutritivo y sano.</p> <p>Es por ello que es importante conocer que es lo que nos conviene consumir y porque las frutas son una opción que nos aportan beneficios, que son demasiados, desde tener una vida saludable, y el control prevención de enfermedades.</p> <p>¿CUÁL ES LA RAZÓN POR LA QUE DEBEMOS INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS EN NUESTRA DIETA DIARIA?</p> <p>Nos hidratan: la mayoría de las frutas y verduras son ricas en agua por lo que ayudan a nuestro organismo a mantenerse hidratados, mientras que favorecen y facilitan la eliminación de toxinas y desechos del organismo.</p> <p>Aportan vitaminas y minerales: estos alimentos son ricos en vitaminas fundamentales para el buen funcionamiento del organismo como la A, C, E, del complejo B y la K. Algunas son más ricas en unas que en otras pero todas aportan nutrientes necesarios. Así como también son una gran fuente de minerales que favorecen desde el corazón hasta el cerebro.</p> <p>Son antioxidantes: sus propiedades antioxidantes protegen al organismo de los radicales libres que buscan dañar las células por lo que evitan enfermedades degenerativas y en envejecimiento prematuro.</p> <p>Aportan fibra: la fibra es un nutriente fundamental para el sistema digestivo y favorecer sus procesos, su consumo ayuda a regular la función intestinal, evitar el estreñimiento. Mientras que es recomendado para prevenir y tratar enfermedades como la diabetes y la obesidad.</p> <p>Bajos en grasa: tanto las frutas como las verduras son muy bajas en grasas y quienes las contienen, contienen grasas saludables que lejos de perjudicar al organismo le favorecen.</p>



Calman la ansiedad por algo dulce: las frutas son las mejores aliadas para consumir entre hora en esos momentos cuando el organismo nos pide algo dulce y rico y que a la vez sea saludable. Hay mucha variedad de frutas, todas muy sabrosas que se convierten en la mejor opción para esos momentos en que sí o sí necesitamos ingerir algo que nos apetezca y son una gran opción para la merienda de los chicos en la escuela.

QUÉ NOS BRINDAN LAS FRUTAS?

- **Calcio:** Necesario para el crecimiento y mantenimiento de dientes y huesos, así como para el funcionamiento normal de músculos, nervios y algunas glándulas. Una deficiencia de este mineral puede causar entumecimiento de dedos de manos y pies, calambres musculares, convulsiones, pérdida de apetito y ritmo cardíaco anormal. Las verduras con alto contenido en calcio son las espinacas, la col rizada, y el brócoli.
- **Ácido Fólico:** ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y es de especial importancia para las mujeres en edad fértil que pueden quedar embarazadas, pues deben consumir ácido fólico a partir de los alimentos y en forma sintética para reducir el riesgo de defectos del tubo neural, anencefalia durante el desarrollo fetal. **Son buenas fuentes de ácido fólico los espárragos, el brócoli, los garbanzos, la col rizada, las habas, las espinacas y las fresas.**
- **Hierro:** Mineral esencial utilizado para transportar oxígeno a todas las partes de nuestro cuerpo, su deficiencia puede causar anemia aunque su exceso conduce a la producción de radicales libres dañinos que pueden causar daños a órganos como el corazón y el hígado. Afortunadamente, el hierro que proviene de frutas y verduras está bien regulado por el cuerpo y la sobredosis es rara. *Son grandes fuentes las hortalizas de hojas verdes oscuras, los espárragos, los champiñones, la calabaza, el coco y las frambuesas.*
- **Magnesio:** un mineral esencial requerido por el cuerpo para mantener normal la función muscular y nerviosa, mantener un sistema inmunológico saludable, mantener el ritmo cardíaco y formar huesos fuertes. *Los alimentos con alto contenido de magnesio incluyen las espinacas, las habas, los aguacates y los plátanos.*
- **Potasio,** es un nutriente necesario para mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos en el cuerpo, y su deficiencia puede causar fatiga, irritabilidad e



hipertensión. Los alimentos ricos en potasio son, los aguacates, las papas, los champiñones, los plátanos y los tomates.

- **Sodio:** es necesario para mantener la presión arterial adecuada y para proporcionar canales de señales nerviosas. Su deficiencia es rara, pero puede ocurrir después de un exceso de vómitos o diarrea y en atletas que consumen excesivas cantidad de agua o que ayunan con agua y jugos. Por otro lado, su sobre consumo puede causar presión arterial alta y riesgo de infarto. Son buenas fuentes de sodio, las zanahorias, el apio, las espinacas.
- **Vitamina A:** necesaria para la visión, la transcripción de genes, el aumento de las funciones inmunes y la salud de la piel, su deficiencia puede conducir a la ceguera y al incremento de infecciones virales. Se encuentra en dos maneras: vitamina A preformada procedente de alimentos de origen animal como el hígado, el pescado y los lácteos; o en carotenoides, que se encuentran en alimentos vegetales y que el cuerpo convierte en vitamina A. Entre estos se encuentran las zanahorias, las calabazas de invierno, las hortalizas de hojas verdes, la lechuga, los pimientos, el brócoli, el melón y la toronja.
- **Vitamina C** es esencial para nuestro organismo para desarrollar y mantener el tejido cicatricial, los vasos sanguíneos y el cartílago. Es también un antioxidante que se cree reduce el riesgo de cáncer. Son excelentes fuentes de vitamina C las guayabas, el kiwi, las fresas, las naranjas, la papaya, los pimientos, el brócoli, los tomates.
- **Vitamina E**, un grupo de 8 vitaminas liposolubles que ayudan a prevenir el estrés oxidativo en el cuerpo y a proteger contra enfermedades cardíacas, el cáncer y el daño ocular relacionado con la edad. Entre las frutas y verduras que lo contienen destacan los aguacates, las espinacas, las calabazas de invierno, el brócoli, los kiwis, las, los mangos y los arándanos.
- **Vitamina K**, necesaria para la modificación de proteínas y la coagulación de la sangre, la encontramos en la Kale, el brócoli, las coles de Bruselas, la col, el pepino, los espárragos, los ejotes, la lechuga, el kiwi, los aguacates, los arándanos azules, las, las uvas y las frambuesas.



Vas a poner en práctica apoyado por tu familia lo aprendido en esta guía a través de la realización de una huerta casera, donde se evidencia todo lo que pudiste aprender.

Actividad numero 01 EL SEMAFORO

INSTRUCCIONES

Haz tu propio semáforo con los alimentos, frutas y verduras, recortando o dibujando las fichas que aparecen en la parte de abajo, organízalo en el semáforo según corresponda. Rojo, amarillo y verde.

**ACTIVIDADES
S
DIDÁCTICAS,
TALLERES O
ESTRATEGIAS
S DE
AFIANCIAMI
ENTO
(Practico lo
que aprendí)**

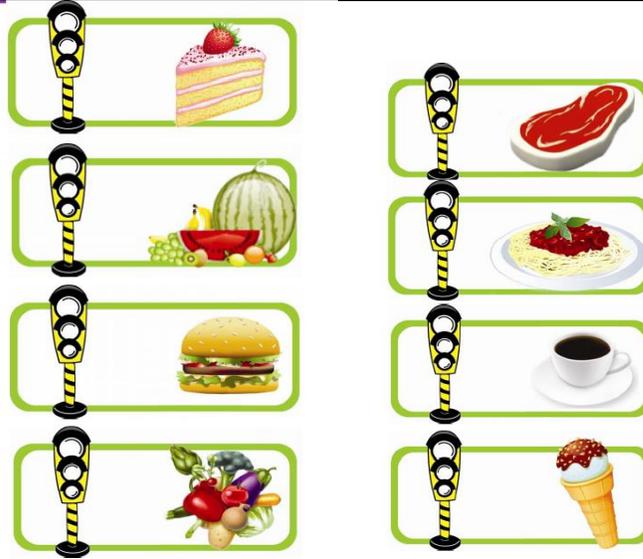
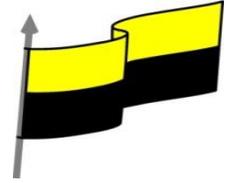
Ejercicio
APRENDE A ELEGIR



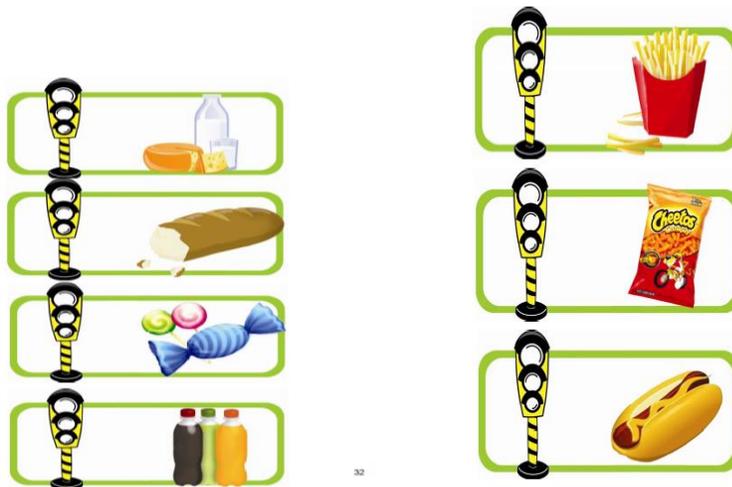
Pinta la luz del semáforo:



- **Rojo** → para los alimentos que afectan tu salud.
- **Amarillo** → para los alimentos que NO debes consumir todos los días, pues afectaría tu salud.
- **Verde** → para los alimentos que es saludable consumir diariamente.



31



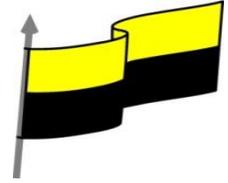
32

ACTIVIDAD NÚMERO 02: Experimentando con las frutas.

Grado sexto. (Guayaba)

Estos estudiantes trabajaran con la guayaba o piña de la cual deben preparar:

1. Jugos,
2. Mermelada



3. Bocado
4. dulce

Instrucciones:

En compañía de tu familia, realiza los alimentos con las frutas indicadas a cada grupo, muestra el proceso de elaboración de tu actividad a través videos.

LA MERMELADA CASERA

Contribuye a mantener una alimentación equilibrada, pues aporta diversos nutrientes. La guayaba es rica en vitamina C, sustancias antioxidantes, excelentes para reforzar el sistema inmune y cuidar la piel. Es fuente de fibra, que ayuda a mejorar la digestión, prevenir y combatir la diarrea y eliminar el colesterol malo. Aunque es una fruta muy dulce y jugosa, no contiene grandes cantidades de calorías y azúcar, por lo que se recomienda en dietas para bajar de peso y en personas con diabetes. Se puede consumir la fruta fresca, en batidos, licuados y zumos.

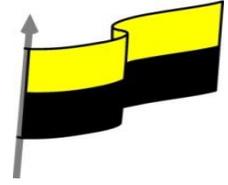


- **Ingredientes:**
 - 1 kg de guayabas maduras
 - 500 gr de azúcar
 - 500 ml de agua
 - 1 rama de canela
 - 2 clavos de olor
 - 1 cucharada de zumo de limón

Cómo preparar mermelada de guayaba casera paso a paso:



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(Antes Colegio Nacionalizado Mixto Nuestra Señora de la Candelaria)
Creado por Decreto Municipal # 004 de 1965 y Aprobado Mediante Resolución 9086
De diciembre 1 del /93 y las Resoluciones Departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
y 002810 del 05 de Julio de 2013
Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-Escolar,
Educación Básica Primaria y Educación Media.
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
Departamento del Chocó: Municipio de Bagadó



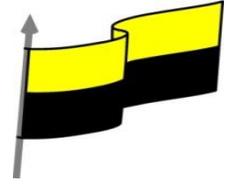
5. **Pelar y cortar las guayabas en trozos.**
6. Colocar en una olla junto con el agua y los clavos.
7. **Llevar a fuego medio hasta que rompa el hervor.** Continuar la cocción durante 10 minutos.
8. **Colocar la mezcla en la licuadora y triturar** hasta obtener una mezcla cremosa.
9. Pasar la mezcla por un colador para extraer resto de semillas.
10. **Volver a colocar la mezcla en la olla,** agregar el azúcar, la canela y el zumo de limón.
11. **Cocinar a fuego suave durante 20 minutos,** removiendo hasta que espese y se oscurezca.
12. **Rellenar con la mermelada frascos de vidrio previamente hervidos.**
13. Cerrar y darlos vuelta. Dejarlos así hasta que enfríen por completo.
14. **Guardar la mermelada de guayaba casera en la despensa** hasta el momento de consumir. Luego, Mantenerlo en la nevera.



Sugerencia: A la hora de grabar tu video explica los beneficios del consumo de cada fruta.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(Antes Colegio Nacionalizado Mixto Nuestra Señora de la Candelaria)
Creado por Decreto Municipal # 004 de 1965 y Aprobado Mediante Resolución 9086
De diciembre 1 del /93 y las Resoluciones Departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
y 002810 del 05 de Julio de 2013
Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-Escolar,
Educación Básica Primaria y Educación Media.
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
Departamento del Chocó: Municipio de Bagadó



<p>PROCESO DE EVALUACIÓN (¿Cómo sé que aprendí?) (¿Qué aprendí?)</p>	<p>Después de realizada todas las actividades de las frutas y sus derivados estas la capacidad de responder el siguientes cuestionario:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué aprendí con el proceso realizado con fruta?• ¿Cómo me pareció la realización del jugo con esta?• ¿Qué dificultades se me presentaron?• ¿Cómo te sentiste explicando los procesos de transformación de estas frutas?• ¿Cómo me ayudo tu familia en este proceso?• ¿Qué mensajes quiero enviarle a mis compañeros y docentes?• ¿Cómo te pareció trabajar con tu familia?
---	---