



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

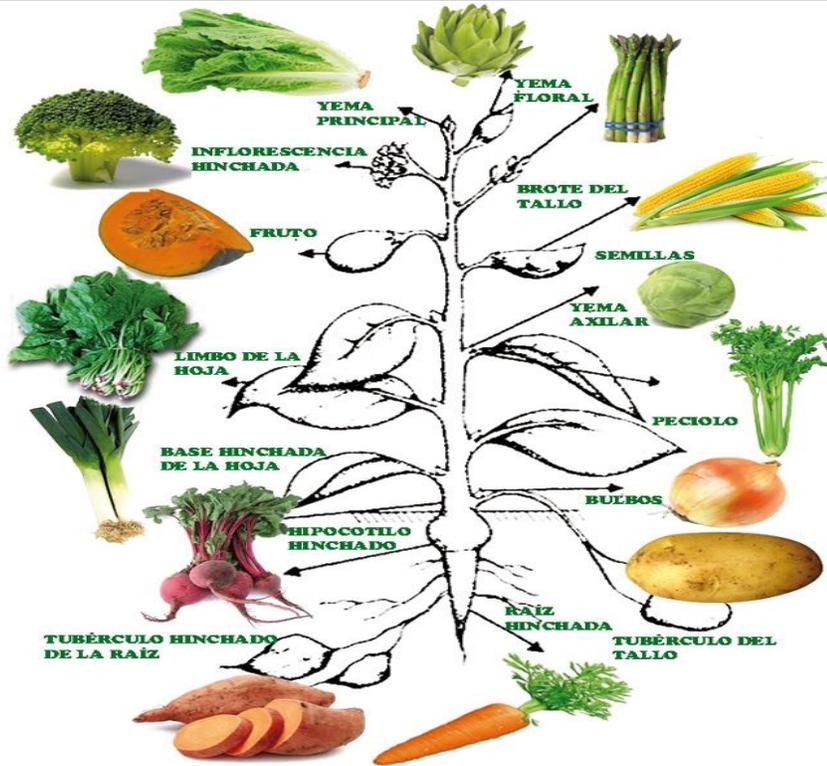
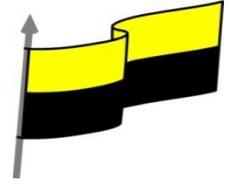


## GUÍA DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTE

<b>Nombre del EE:</b>		INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA			
		<b>Teléfono</b>			
CARMEN SUREYA MATURANA SERNA		3122456187			
JOSE ANTONIO RENTERIA RODRIGUEZ		3136791146			
SOLEDAD RAMOS RENTERIA		3117541888			
<b>Correo electrónico del docente</b>		Fariana1986@gmail.com leycamila@hotmail.com			
<b>Nombre del Estudiante:</b>					
<b>Área</b>	Ciencias Naturales	<b>Grado:</b>	7°	<b>Período</b>	TERCERO
<b>Duración</b>	15 DÍAS	<b>Fecha Inicio</b>	06/08/2020	<b>Fecha Finalización</b>	25/08/2020
<b>DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES</b>					
<b>TEMATICA PARA EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES (¿Qué voy a aprender?)</b>	Queridos estudiante, en esta guía vas a trabajar las <b>frutas y sus derivados</b> , para iniciar, te invito a que en familia observes la imagen respondan estos interrogantes de acuerdo a tus conocimientos, que relacionamos a continuación:				



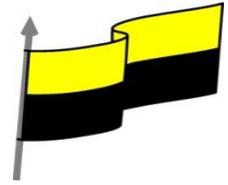
MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL  
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA  
 (Antes Colegio Nacionalizado Mixto Nuestra Señora de la Candelaria)  
 Creado por Decreto Municipal # 004 de 1965 y Aprobado Mediante Resolución 9086  
 De diciembre 1 del /93 y las Resoluciones Departamentales 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.

<b>COMPETENCIA(s) A DESARROLLAR</b> (¿Qué voy a aprender?)	Uso del conocimiento científico Indagación
<b>OBJETIVO(S)</b>	➤ 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.



<p><b>DESEMPEÑOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocer las frutas más comunes de nuestro medio, manteniendo una actitud positiva para su consumo.</li> <li>➤ Probar distintos tipos de alimentos y explicar sus características.</li> <li>➤ Realizar experimentos con los distintos tipos de frutas.</li> <li>➤ Conocer el proceso de transformación, y elaboración de algunos alimentos (borojo, maíz, limón, yuca etc.).</li> </ul>
<p><b>CONTENIDOS</b>  <b>S</b>  <b>(Lo que estoy aprendiendo)</b></p>	<p><b>Introducción</b></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><b>¿CUÁL ES LA RAZÓN POR LA QUE DEBEMOS INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS EN NUESTRA DIETA DIARIA?</b></p> <p><b>Nos hidratan:</b> 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><b>Aportan vitaminas y minerales:</b> 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><b>Son antioxidantes:</b> 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><b>Aportan fibra:</b> la fibra es un nutriente fundamental para el sistema digestivo y favorecer sus procesos, su consumo ayuda a regular la función intestinal, evitar el</p>



estreñimiento. Mientras que es recomendado para prevenir y tratar enfermedades como la diabetes y la obesidad.

**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.

**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.

## QUE 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 brócoli, las coles, la col, el pepino, los espárragos, los s, 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  
DIDÁCTICAS,  
TALLERES O  
ESTRATEGIAS  
DE  
AFIANCIAMIENTO  
(Practico lo  
que aprendí)

Ejercicio  
APRENDE A ELEGIR



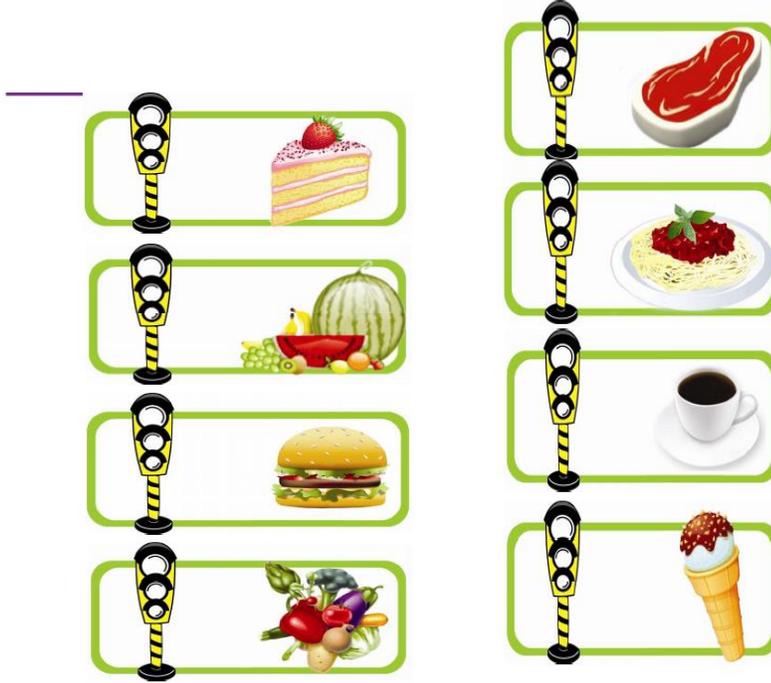
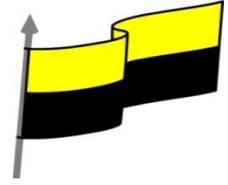
Pinta la luz del semáforo:



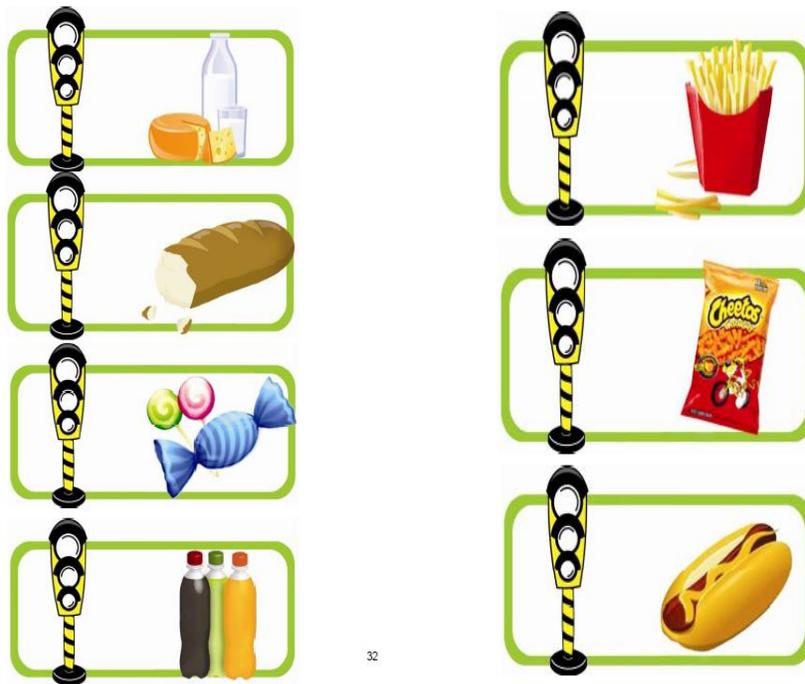
- **Rojo** → para los alimentos que afectan tu salud.
- **Amarillo** → para los alimentos que NO debes consumir todos los días, pues afectaría tu salud.
- **Verde** → para los alimentos que es saludable consumir diariamente.



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



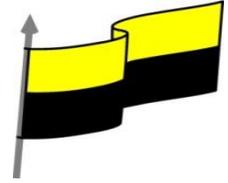
31



32



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



## ACTIVIDAD NÚMERO 02: Experimentando con las frutas.

### 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 yuca** es un tubérculo que **se cultiva en Sudamérica** y es fuertemente popular. Suele emplearse para comer muchos platos tradicionales que, además poseen gran cantidad de propiedades y beneficios para el organismo y la salud.

Entre las vitaminas que podemos encontrar en este tubérculo destaca la vitamina K, que nos protege los huesos y nos previene el desarrollo de la osteoporosis.

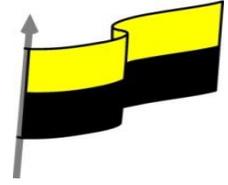
También es fuente de vitamina B, aporta tiamina, vitamina B-6 y es baja en grasas.

### Grado séptimo ( YUCA)





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



**Querido estudiante trabajarás con la yuca, y con ayuda de tus padres o un adulto deben preparar los siguientes platos:**

- Jugo
  - Enyugados
  - Yuca frita
  - Carimañuelas
- Entre otros derivados.

## • Enyugados

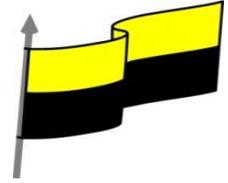


## yuca frita



## Ingredientes

- Tres libras de yuca ralladas.
- Dos cocos rallados.
- Una libra de queso costeño rallado.
- Azúcar y sal al gusto.
- Canela
- Nuesmoscada



	<h2>Preparación.</h2> <p>Teniendo ya los ingredientes rallados, se mezclan hasta tener una mezcla homogénea, Se vierte la mezcla en una refractaria de capas delgadas, y Para los que no tengan hornos ni refractarias, pueden utilizar el caldero con que hacen el arroz, se le pone una tapa pequeña que presione un poco la masa, y finalmente se tapa el caldero, se deja en fuego lento por 30 minutos, se voltea la torta para asarla del otro lado. Cuando estén listos se cortan en cuadros y se sirve cuando estén doraditos</p> <p><b>Sugerencia:</b> A la hora de grabar tu video explica los beneficios del consumo de cada fruta.</p>
<p><b>PROCESO DE EVALUACIÓN</b> (¿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"><li>• ¿Qué aprendí con el proceso realizado con fruta?</li><li>• ¿Cómo me pareció la realización del jugo con esta?</li><li>• ¿Qué dificultades se me presentaron?</li><li>• ¿Cómo te sentiste explicando los procesos de transformación de estas frutas?</li><li>• ¿Cómo me ayudo tu familia en este proceso?</li><li>• ¿Qué mensajes quiero enviarle a mis compañeros y docentes?</li><li>• ¿Cómo te pareció trabajar con tu familia?</li></ul>