



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

# TALLER VIRTUAL

Nombre del Estudiante:	ÁREA: Ciencias naturales, tecnología, inglés, matemáticas, educación física
Grado: Aceleración del Aprendizaje	Periodo: 1
Fecha de entrega:	Fecha de devolución:

## PROYECTO 1 QUIEN SOY YO

**Objetivo del proyecto:** Reconocerse a sí mismo como un ser multidimensional, con un proyecto de vida que se construye día a día.

### SUBPROYECTO III Alimentación y calidad de vida

#### ¿Qué vas a hacer?

- Planear y realizar un mercado de alimentos.
- Organizar un menú saludable para tu familia.

#### ¿Qué vas a aprender?

- Cuáles son las clases de alimentos.
- Cómo influyen los alimentos en la salud.
- Cómo funciona la digestión.
- Cómo cuidar los dientes.
- Cuánto cuestan los alimentos que comes.
- Cuál comida nutritiva es barata.

#### ¿Para qué lo vas a aprender?

- Para conocer y clasificar los alimentos de acuerdo con el aporte que hacen para el mantenimiento de una buena salud.
- Para reconocer en el cuidado de tu cuerpo la importancia de una alimentación saludable, hábitos de higiene oral y ejercicio físico.
- Para practicar hábitos de vida saludables que contribuyan al mejoramiento de la salud.



### MOMENTO DE LECTURA

Que comer para crecer bien (Modulo pág. 144)

**ANTES:** Establecer un dialogo con algún familiar sobre la importancia de comer bien y responder

**DURANTE:** Lee la historieta en compañía de un adulto que pueda evaluar tu proceso lector (modulo 1 aceleración del aprendizaje)

[https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/Aceleracion\\_del\\_Aprendizaje/Guia\\_del\\_estudiante/Modulo%201.pdf](https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Aceleracion_del_Aprendizaje/Guia_del_estudiante/Modulo%201.pdf)

**DESPUES:** Teniendo en cuenta la historieta, responde las siguientes preguntas

### ¿Qué comer para crecer bien?

**Panel 1:** A CAMILO LE RECOMENDARON UNA DIETA SALUDABLE Y BALANCEADA

**Panel 2:** PERO... ¿Y ESO CON QUÉ SE COME?

**Panel 3:** ¿UNA DIETA SALUDABLE ES UNA SEÑORA LLAMADA DIETA QUE SALUDA MUCHO?  
BUENAS TARDES  
BUENOS DÍAS.  
BUENAS NOCHES  
DONA DIETA.

**Panel 4:** ALIMENTOS ENERGÉTICOS: LOS QUE NOS DAN FUERZA.  
PASTAS, MARGARINA, PLÁTANO, PAN, AZÚCARES, ACEITES, ARRACACHA, MIEL, ETCÉTERA.

**Panel 5:** ELLOS NOS PROPORCIONAN LA ENERGÍA QUE NECESITAMOS PARA HACER DEPORTE.

**Panel 6:** ¿Y EN QUÉ CONSISTE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA?

**Panel 7:** ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS?  
¿CUCHARADITAS DE SOL?

**Panel 8:** HUEVO Y EL PESCADO CONTIENEN FÓSFORO. ALMENDRAS Y LA REMOLACHA TIENEN FÓSFORO...  
...QUE SON MINERALES TRANSFORMADOS EN NUTRIENTES QUE PASAN A NUESTRO CUERPO CUANDO CONSUMIMOS ESOS ALIMENTOS.

**Panel 9:** ¿ES CIERTO QUE HAY ALIMENTOS QUE TIENEN FÓSFORO?

**Panel 10:** ¿Y HIERRO?

**Panel 11:** LUISA, SU MEJOR AMIGA, LO SACÓ DE DUDAS:  
¿SE PUEDEN HACER HELADOS DE HIERRO?

**Panel 12:** ESTAMOS BIÉN ALIMENTADOS, NOS CORRER, SALTAR, JUGAR, CANTAR, ESTAR CON ÁNIMO Y LIBRES DE ENFERMEDADES.

**Panel 13:** -¿CÓMO SABES TODO ESTO?- PREGUNTÓ CAMILO, INVITÁNDOLA A UN HELADO.  
-ME GUSTA PREGUNTAR E INVESTIGAR- RESPONDIÓ LUISA.

**Panel 14:** LA DIETA, LE EXPLICÓ, CONSISTE EN SELECCIONAR LOS ALIMENTOS QUE NECESITAS CONSUMIR PARA CRECER BIEN.

**Panel 15:** BALANCEAR LA ALIMENTACIÓN IMPLICA NO COMER NI MUCHO NI POCO Y CONSUMIR VARIEDAD DE ALIMENTOS DIARIOS.  
2 FRUTAS, 2 VERDURAS, 2 HARINAS, LECHE DIARIA O SUS DERIVADOS, CARNES, LEGUMINOSAS (FRÍJOL, HABAS)

**Panel 16:** TAMBIÉN ME ALIMENTO DE BUENAS IDEAS.

**Panel 17:** UNA BUENA ALIMENTACIÓN TAMBIÉN NUTRE NUESTRA IMAGINACIÓN.

**Panel 18:** CÓMO

Color: Viviana Monsalve A.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

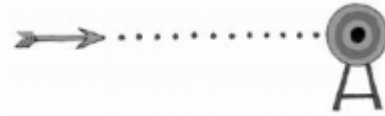
Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

- ¿Por qué a Camilo le recomendaron una dieta saludable y balanceada?
- ¿Qué dudas tenía Camilo con respecto a las comidas?
  - ¿Quién resolvió sus dudas?
  - ¿Qué alimentos incluirías en una alimentación balanceada?
  - ¿Qué grupo de alimentos debemos consumir cuando practicamos deportes?

### DESAFIOS:



- ¿Qué sabes sobre los alimentos?
- ¿Es posible vivir sin alimentos?, ¿Por qué?
- ¿Sabes para que sirven las vitaminas? ¿Dónde se encuentran las vitaminas?
- ¿Qué hacen las vitaminas en tu cuerpo?
- ¿Por qué las vitaminas y las calorías son importantes en nuestra vida
- ¿Se transforman los alimentos cuando los comemos?, ¿Cómo? ¿Qué tiene que ver la digestión con los dientes?
- ¿Cómo funciona tu cuerpo? ¿Cómo se relacionan los diferentes sistemas que hacen parte de tu cuerpo? ¿Para qué sirve cada parte de tu cuerpo?



## DESARROLLO DE ACTIVIDADES



### Actividad 1.

1. Transcribe en el cuaderno



De la misma forma que todos los demás seres vivos que habitan el Planeta Tierra necesitan alimentarse para poder realizar todas las funciones vitales, los seres humanos también necesitamos alimentarnos para conservar nuestra vida y reponer la energía que se transforma cuando estudiamos, trabajamos o jugamos.

Los alimentos son sustancias que ingerimos. Estas sustancias nos proporcionan energía, nos ayudan a defendernos de las enfermedades, recuperan los órganos que se nos enferman y regulan todas nuestras funciones vitales. Gracias a que los alimentos nos brindan agua, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y calorías podemos vivir en nuestro Planeta Tierra.

Los alimentos son transformados por el sistema digestivo, y transportados por el sistema circulatorio y respiratorio, encargados de llevar a cada célula los nutrientes necesarios.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### ? Sabías que...

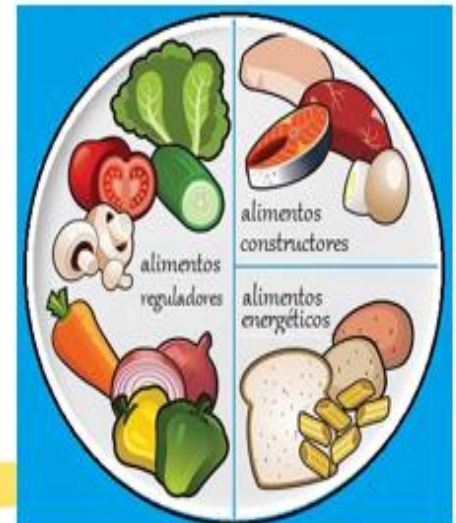
Un solo alimento no proporciona los nutrientes necesarios para tener una buena salud. Es por ello que se habla de una **alimentación balanceada**, que es aquella que proporciona la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.

Una alimentación balanceada debe contener las diferentes clases de alimentos:

- Constructores.
- Energéticos.
- Reguladores.

Para que entiendas mejor, lee con atención:

- **Alimentos constructores** son los que proveen los nutrientes necesarios para el crecimiento y el mantenimiento del organismo.
- **Alimentos energéticos** son los que proveen energía (calor) al cuerpo para que puedas correr, saltar, jugar, estudiar.
- **Alimentos 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.





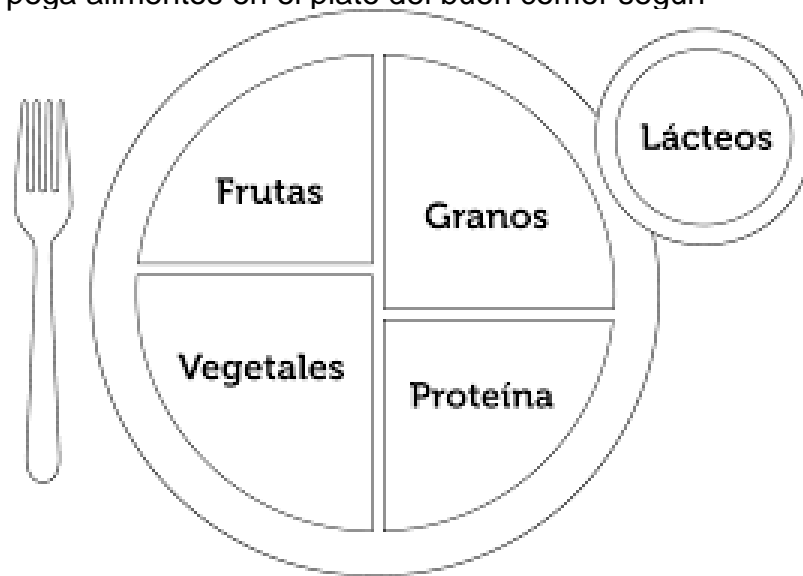
## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

2. Dibuja o Recorta y pega alimentos en el plato del buen comer según correspondan



3. Organiza los grupos de letras dados frente a cada pista; te permitirá encontrar la solución.

Pista	Solución
Mineral que se usa en la alimentación.	R - O - H - R - I - E
Alimento regulador de origen animal.	P - S - C - D - O - A - E
Vegetal que contiene proteínas (plural).	J - F - S - I - R - E - O - L
Alimento regulador de origen animal (plural).	U - V - H - O - E - S
Alimentos que aportan energía y calor al cuerpo.	G - E - E - C - O - N - T - S - I - R - E
Alimento constructor derivado de la leche.	U - Q - S - E - O
En una oración pedimos el nuestro de cada día	A - P - N
Otro mineral presente en la alimentación.	O - F - S - R - O - F - O
Están presentes en los alimentos reguladores.	T - A - I - V - M - A - S - N - I
Alimentos reguladores de origen vegetal.	T - A - U - R - S - F



### INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

4. Observen con atención lo que se ve en el cuadro: nombre del alimento, cantidad de grasa por kilo, calorías contenidas en cada kilo de alimento (kilo o 1 kilogramo (kg) = 1.000 gramos).

1 kilo de alimento	Gramo de grasa por Kilo	Calorías por Kilo	1 kilo de alimento	Gramo de grasa por Kilo	Calorías por Kilo
Carne de res	158	1.460	Arroz	6	3.640
Carne de cerdo	227	2.760	Frijoles	6	3.370
Carne de pavo	66	1.620	Pastas	6	3.880
Carne de pollo	33	1.240	Bananos	2	1.000
Repollo	7	400	Manzanas	3	580
Lechuga	2	150	Sandía	1	220
Tomates	3	210	Mango	2	590
Espinacas	4	240	Papaya	1	320
Coliflor	4	330	Zanahoria	2	420
Pepino	1	150	Papa	1	7.500

Responde según la información del cuadro anterior

- ¿Cuál es el alimento que presenta mayor cantidad de grasa?
- ¿Cuáles presentan las menores cantidades?
- ¿Cuántas calorías hay en medio kilo de pollo, medio kilo de papa y un vaso de agua?
- ¿Cuántas es el total de las calorías, de los cuatro kilos correspondientes al banano, tomate, papaya y sandia?
- ¿Cuántas calorías hay en un kilo de cada uno de los siguientes alimentos Tomates, bananos, sandia, papaya





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### 5. lee la información

Según el tiempo de duración de los alimentos, éstos se clasifican en perecederos y no perecederos.



#### **ALIMENTOS PERECEDEROS:**

Este grupo de alimentos se descompone fácilmente perdiendo sus propiedades nutritivas. En este grupo encontramos los huevos, la leche, las frutas y las verduras.

También los alimentos se pueden descomponer por factores como la luz incandescente de la bombilla, la humedad y hasta la manipulación incorrecta de los mismos.

Anteriormente, se mencionaron los microorganismos y los factores ambientales como principales causas de la alteración de los alimentos, por ser responsables de los fenómenos vitales. Para que no ocurran estos fenómenos se necesitan ciertas condiciones apropiadas:



#### **ALIMENTOS NO PERECEDEROS:**

Este grupo de alimentos se conserva por más tiempo. En este grupo encontramos los granos, pastas, azúcar y harinas.

Responde

- Observa los alimentos que tienes en casa y haz una lista de los alimentos perecederos y no perecederos
- ¿Qué electrodoméstico se inventó para satisfacer esta apremiante necesidad de conservar los alimentos?





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA**

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

- c. ¿Por qué crees que recibe el nombre de electrodoméstico?
- d. ¿Qué cuidados debemos tener con los electrodomésticos?
- e. ¿Qué otros electrodomésticos son utilizados para la preparación de las comidas o en la cocina, dibújalos o recórtalos
- f. ¿Qué prácticas realizan en tu casa para conservar los alimentos?

**Actividad. 3**

¿Cómo gastas las calorías ingeridas?



**Consumo aproximado de calorías por actividad**

Una hora de actividad	Calorías consumidas
escribir	20
tejer	30
lavar la loza	60
barrer	110
pintar la casa	160
caminar	250
montar en bicicleta	300
nadar	500
trotar	600
correr	900





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

1. Teniendo en cuenta la información anterior responde
  - a. – ¿Cuál es la actividad en la que se consumen más calorías?
  - b. – ¿Cuánto tiempo debe trotar una persona para consumir 600 calorías?
  - c. – Una persona realizó las siguientes actividades: barrió la casa (una hora); lavó la loza (una hora); tejió (una hora) y montó en bicicleta (dos horas). ¿Cuántas calorías consumió en total?
  
2. Haz una minicarelera con este mensaje





### INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

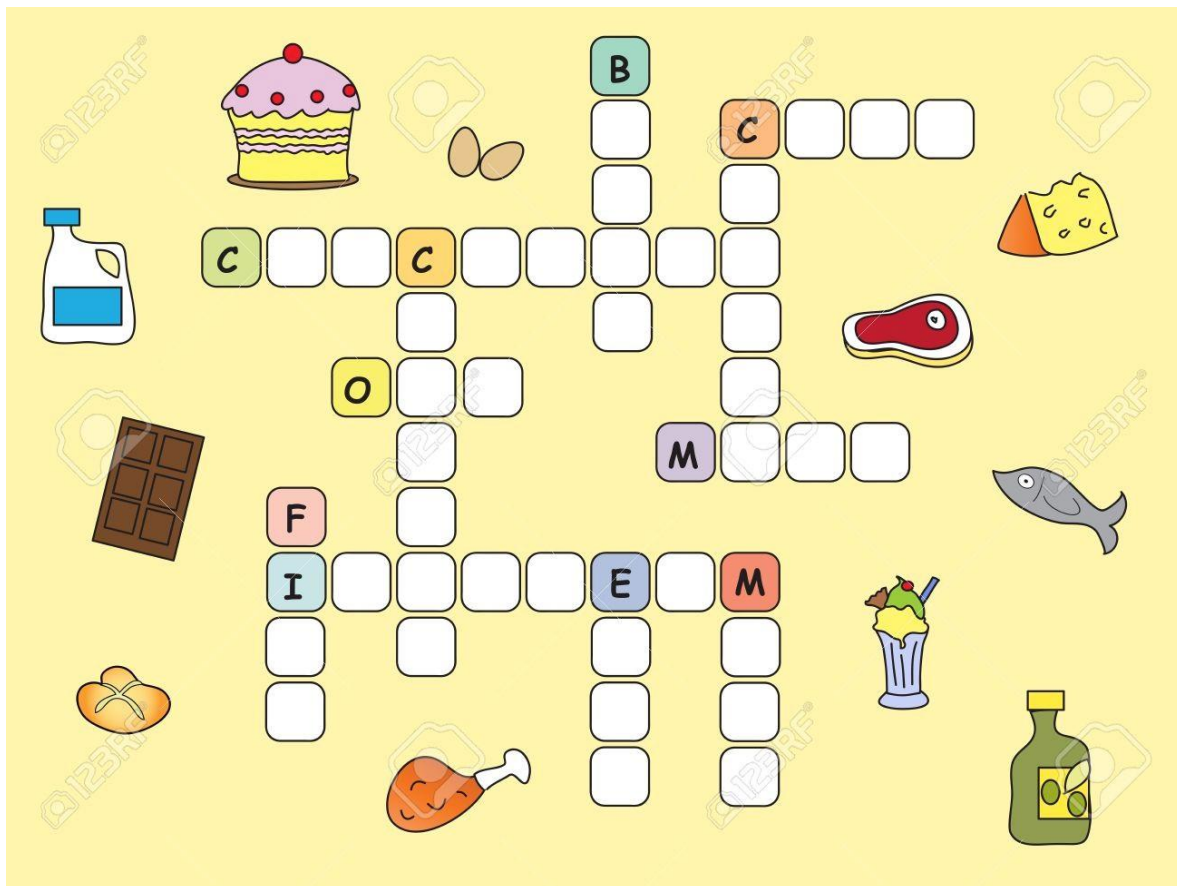
[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### 3. Responde

- ¿Es recomendable comer antes de hacer algún tipo de ejercicio?  
Justifica tu respuesta
- Escribe 5 deportes que creas que pueden quemar un porcentaje más alto de calorías
- Escribe 5 beneficios de hacer actividad física

### Actividad. 4

- Completa la ficha con vocabulario de los alimentos en inglés





### INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1  
[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

- 2. Dibuja o Recorta y pega 5 alimentos diferentes a los del crucigrama y escribe su nombre en inglés

### Actividad .5

## SISTEMA DE NUMERACIÓN



### RECUERDO

#### El sistema de numeración decimal

Nuestro sistema de numeración es:

- Decimal, porque diez unidades de un orden forman una unidad del orden superior.
- Posicional, porque el valor de una cifra varía según la posición que ocupa en él.

#### Los números romanos

I = 1   V = 5   X = 10   L = 50   C = 100   D = 500   M = 1000

#### Los números ordinales

Los números ordinales se utilizan para indicar el orden o la posición.

#### Los números grandes en el SND

MILLONES			MILLARES			UNIDADES		
CMM	DMM	UMM	CM	DM	UM	C	D	U
	7	5	2	9	0	0	0	0

El número 75 290 000 se lee: setenta y cinco millones doscientos noventa mil.

## VALOR ABSOLUTO Y VALOR RELATIVO

**VALOR ABSOLUTO:** es el valor que adquiere el dígito sin importar el lugar que ocupe, es el valor por sí solo.

432  
 ↓ ↓ ↓  
 432

**VALOR RELATIVO:** Es el valor posicional, es decir, cada dígito tiene un valor de acuerdo al lugar que ocupa en la cantidad.

4   3   2  
 ↓   ↓   ↓  
 400   30   2



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA**

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1  
[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

1. Ordena en el tablero posicional los siguientes numeros

NÚMERO	DM	UM	C	D	U
26 224					
16 402					
50 043					
7 123					
4 005					

2. Completa el cuadro

NÚMERO	DM	UM	C	D	U
2UM; 3C; 4U					
5UM; 9C; 8D					
6UM; 5U					
3DM; 8C; 2U					
7DM; 9C; 3D					
8DM; 6UM; 3C; 5U					

3. Completa el cuadro indicando cual es el valor absoluto y el valor relativo de las cifras indicadas

	VA	VR
2		
8		
4		
2		
6		

NÚMERO	VA	VR
36.042.154		
89.548.129		
34.258.147		
341.129.357		
25.147.981		



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### PRODUCTO FINAL

Escribe una receta saludable para cada comida del día (desayuno, media mañana, almuerzo, algo, comida) también lo puedes dibujar