
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 9

Nombre del docente: Patricia Matute, Ángela Lucia Mejía, Mónica Botero, Norma Lucía Zapata.		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Técnico - científico	
GRADO: Tercero	GRUPOS: 01,02, 03,04	PERIODO: Dos	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES:		FECHA DE INICIO.	FECHA DE FINALIZACIÓN

Temas: Alimentación y nutrición para una vida saludable.
 Alimentos sanos y seguros.
 Conservación de los recursos naturales.
 Artefactos tecnológicos

Propósito de la actividad

Al finalizar la guía de aprendizaje, los estudiantes del grado TERCERO identificarán la importancia que tiene una nutrición balanceada para un buen estado de salud, reconociendo los nutrientes y beneficios de los alimentos y la forma de ser procesados.

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

¿Sabes que es nutrición? Haz escuchado hablar de este tema












La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera en que éstos funcionan en tu cuerpo. La nutrición incluye los elementos que contiene la comida, como las vitaminas, las proteínas, las grasas y demás. Es importante consumir una variedad de alimentos, como frutas, verduras, productos lácteos y cereales, a fin de disponer de los nutrientes necesarios para crecer y estar sano. Lee las etiquetas nutricionales que vienen en tus comidas envasadas preferidas para saber más sobre la nutrición.

Ejercicio Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo: • La **S** si siempre actúas así • La **AV** si a veces actúas así • La **N** si nunca actúas así

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.	S	AV	N
2. Consumo mucha azúcar.	S	AV	N
3. Como frutas de todo tipo y color.	S	AV	N
4. Consumo mis comidas con mucha sal.	S	AV	N
5. Consumo queso, yogures y leche	S	AV	N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas.	S	AV	N
7. Tomo mucha agua potable durante el día.	S	AV	N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla.	S	AV	N
9. Desayuno diariamente	S	AV	N
10. Consumo pan, cereales integrales y pastas.	S	AV	N

En la siguiente tabla encontrarás alimentos recomendados para comer diariamente en las porciones recomendadas por nutricionistas como indica el dibujo. Conversa con tu familia sobre la cantidad de porciones que consumen en casa.

Alimento	Porción recomendada	Escribe la porción de cada alimento que consumes y te darás cuenta si estas comiendo la porción correcta
Tortillas o panes		
Frijoles		
Papa, arroz o pastas		
Plátano o yuca		
Frutas variadas		
Ensalada. Ejemplo: tomate, pepino y lechuga		
Verdura de hojas verdes. Ejemplo: Cilantro, espinaca		
Huevo		
Agua		
Pollo, pescado o sardinas		
Carne de res o menudos de pollo		

Después de llenar el cuadro de los alimentos responde las siguientes preguntas:

1. ¿Se parece mi alimentación a la recomendada? ¿Por qué?

2. ¿Cuáles alimentos me gustan más?
3. ¿Cuáles no me gustan?
4. ¿Cuáles alimentos estoy comiendo de más?

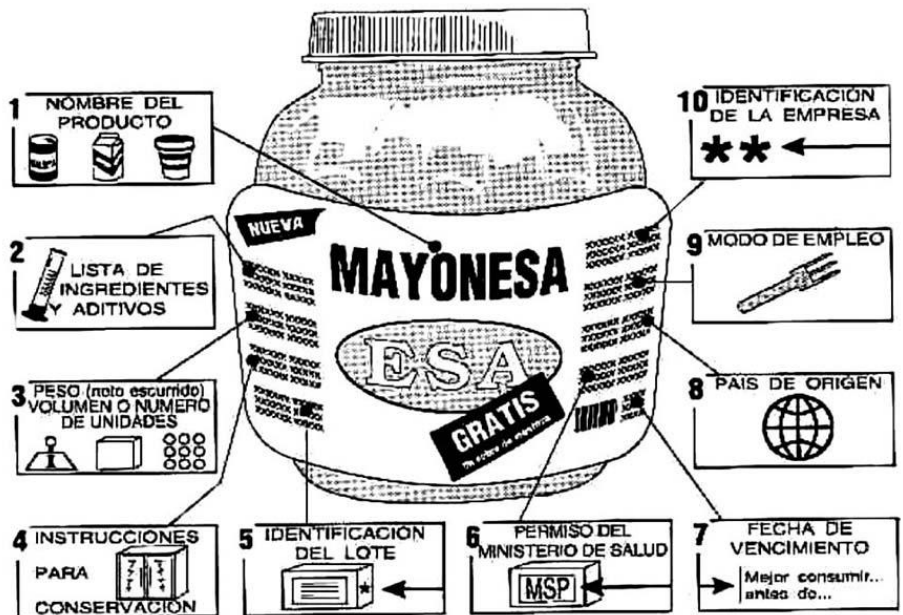
ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN

La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciar:

La Alimentación:	La Nutrición:
<p>Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.</p>	<p>Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación.</p>

Muchas veces compramos alimentos sin estar atentos a la información que el producto brinda. Este error puede comprometer nuestra salud. Entre varias cosas el envase debe informarnos cosas como:

- Cantidad de contenido dentro del envase.
- Ingredientes que componen el producto.
- Fecha de vencimiento
- Información nutricional.



Actividad: Crea un producto para este envase (Logo, nombre, contenido, fecha de vencimiento, ingredientes, contenido, valor energético), puedes observar el ejemplo de la imagen o puedes observar en algún producto que encuentres en casa.



Pienso lo aprendido y respondo :

1. ¿Porque es tan importante leer la fecha de vencimiento de los productos que vamos a consumir?

2. ¿Porque es importante que en el envase aparezca la información nutricional?

3. ¿Qué debemos hacer si el envase está roto o dañado, porque?

Actividad: La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas. Responde colocando un **sí** o un **no** según corresponda.

Las personas que van a manipular los alimentos lavan sus manos antes de Hacerlo.	S	N
En la cocina los estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza están limpios y libres de contaminación	S	N

Los alimentos se preparan con agua hervida.	S	N
Las frutas y verduras se lavan y desinfectan.	S	N
Antes de abrir un enlatado se lee su fecha de vencimiento.	S	N
Se hierve la leche cruda antes de consumirla.	S	N
Consumimos en su totalidad los alimentos enlatados una vez destapados.	S	N
Evitamos mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.	S	N
Cuando no consumimos los alimentos inmediatamente después de su preparación los refrigeramos.	S	N
Evitamos estornudar o toser sobre los alimentos.	S	N
Los recipientes de basura están alejados de la zona de preparación de Alimentos.	S	N

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Lee atentamente:

La Organización Mundial de la Salud, OMS, interesada en disminuir los riesgos para la salud por consumo de Alimentos, ha diseñado la estrategia denominada "cinco claves para la inocuidad de los alimentos". Dichas claves son:

MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes y después de preparar los alimentos, y durante su preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos que vaya a usar durante la preparación de los alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina, de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCIDOS

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos, y de los listos para comer.
- Use utensilios adecuados para manipular la carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos, como cuchillos y tablas de cortar.
- Conserve los alimentos en recipientes separados, para evitar contacto entre crudos y cocidos

COCINE COMPLETAMENTE

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse de su cocción deben alcanzar los 70°C.
- Para carnes rojas y pollos cuide que la sustancia que sueltan sea clara y no rosada.
- Caliente completamente la comida cocinada.

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocidos y los perecederos, preferentemente bajo los 5°C.

- Mantenga la comida caliente (por encima de los 60°C).
- Guarde la comida en el refrigerador.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente ni bajo el agua. Previo a su preparación, si están congelados, sáquelos del congelador y páselos al refrigerador durante el tiempo necesario para su descongelación.

Actividad:

Marca con una cruz (X) la respuesta correcta:

Separar los alimentos crudos de los cocidos, esto se recomienda porque:

- a. pueden variar su sabor.
- b. pueden haber bacterias que provoquen contaminación.
- c. no hace falta separarlos.

Cocinar completamente la carne, pollo, huevos y pescado, esto se recomienda porque:

- a. su sabor es más agradable si están cocidos.
- b. se pueden consumir crudos si a la persona le gusta de esa manera.
- c. se deben cocinar porque pueden tener enfermedades que son eliminadas al ser cocidos.

Consumir alimentos fuera de su fecha de vencimiento, esto se recomienda porque:

- a. se pueden descomponer y afectar la salud.
- b. se pueden consumir si han estado guardados en la heladera aunque hayan vencido.
- c. su sabor puede haber variado.

Lavar las frutas, verduras y hortalizas que se consumirán crudas, esto se recomienda porque:

- a. su sabor es más agradable lavadas.
- b. Pueden contener productos pesticidas para alejar a los insectos que también pueden Dañar nuestra salud.
- c. Si van a ser cocinadas no hace falta lavarlas.

C. Subraya VERDADERO o FALSO según corresponda y fundamenta tu respuesta:

1. Al preparar alimentos se puede usar agua de cualquier surtidor que esté conectado a la red De agua potable.

VERDADERO FALSO

2. Al cocinar la carne nos aseguramos de eliminar bacterias que pueden causar enfermedades.

VERDADERO FALSO

3. Al mantener los alimentos en la heladera, a temperaturas menores a los 5°C nos aseguramos de que se conserven más tiempo en condiciones.

VERDADERO FALSO

¿Qué son los Recursos Naturales?

Recursos naturales: Se denominan recursos naturales a aquellos bienes materiales y servicios que proporciona la naturaleza sin alteración por parte del ser humano; y que son valiosos para las sociedades humanas por contribuir a su bienestar y desarrollo de manera directa (materias primas, minerales, alimentos) o indirecta (servicios ecológicos).

Tipos de Recursos Naturales

Los recursos naturales que proporciona el medio ambiente se clasifican en 3 tipos diferentes:

a) Recursos continuos o inagotables: Se corresponde con aquellas fuentes de energía que son inagotables y que no son afectadas por la actividad humana.

b) Recursos renovables: Son los recursos que pueden regenerarse mediante procesos naturales, de manera que aunque sean utilizados pueden seguir existiendo siempre que no se sobrepase su capacidad de regeneración.

c) Recursos no renovables o irrenovables: Son aquéllos que una vez consumidos no pueden regenerarse de forma natural en una escala de tiempo humana. Si quieres saber más sobre este tipo vete al siguiente enlace: [Recursos Naturales No Renovables](#).

Lee y analiza

“Matías, de 9 años vive cerca de un bosque, todos los días salía a correr entre este y seguido de esto comía moras de los árboles. Luego Matías se fue a vivir a un pequeño pueblo no muy lejano, después de mucho tiempo se le ocurrió volver a aquel bosque, pero lo único que encontró fue basura, destrucción de la mayor parte de este hermoso lugar. Continuamente procedió a hacerse una pregunta:

¿Qué puedo hacer para recuperar a aquel bello lugar? ¿Qué estrategia puedo implementar para corregir la destrucción causada por el mal cuidado de esta?”

RESPONDE

1. ¿Qué le propondrías a Matías que hiciera para recuperar ese bello lugar?

2. ¿Qué estrategia implementarías para corregir la destrucción de los bosques?

3. Colorea y escribe los beneficios que nos aportan los arboles



Noticia de prensa recogida de un periódico

Entre las opciones que se plantean para asegurar el abastecimiento de agua a una gran ciudad de un millón de habitantes está el recrecimiento de un pantano. Esta nueva obra va a originar el desalojo de 5.000 personas de unos pueblos pequeños. Estas personas se niegan a marcharse de su casa porque no tienen otro sitio donde ir y siempre han vivido allí. Si el pantano no se recrece la ciudad puede pasar sed. Otros colectivos se oponen a la construcción por causas diversas y se origina una fuerte contestación en la ciudad de partidarios y opuestos al pantano. El Gobierno se encuentra con este problema: los vecinos no quieren irse y los habitantes de la gran ciudad presionan para que se acometa la obra.

1. ¿Debe realizarse la obra? ¿Porque?

2. ¿Qué medidas tomaría el Gobierno si los vecinos se niegan a abandonar las casas?

3. Imagina que eres uno de los habitantes de la ciudad. ¿Qué puedes hacer para que se realice el pantano y quedarnos sin agua?

Analizamos algunos indicadores que se pueden utilizar para realizar una valoración sobre el uso del agua

Escribe una **x** en la opción más adecuada según consideres.

LA UTILIZACION DEL AGUA EN NUESTROS DIAS	Bastante	Regular	Poco	Nada
¿Crees que es muy importante poseer agua en cantidad suficiente?				
¿Consideras que el agua de que dispones es de buena calidad?				
¿Tienes idea de los metros cúbicos de agua que se consumen en tu casa en un mes?				
¿Adoptas alguna precaución para disminuir el consumo diario de agua?				
¿Aprecias alguna relación entre consumo de agua y calidad de vida?				
¿Estarías dispuesto/a a reducir el consumo de agua para compartirla con otras regiones, con otros pueblos?				
Si te asegurasen que el agua que consumes está contaminada estarías dispuesta/o a: A. Cambiar tus hábitos para contaminar menos. B. Aportar dinero para la construcción de depuradoras.				

Referencias bibliográficas

<http://www.salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2016/03/alimentacion-saludable-material.pdf>

<https://www.unescoetxea.org/ext/manual/html/actividades.html#unidad3>

<https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-artefactos-tecnologicos/#ixzz6R3y34nDr>

<https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-artefactos-tecnologicos/>