

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE BOLÍVAR –
COLOMBIA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LEÓN XIII SAN JACINTO BOLÍVAR
GUÍA DE APRENDIZAJE CASTELLANO, MATEMÁTICAS, CIENCIAS
SOCIALES E INGLÉS GRADOS 3, 4 Y 5
Docente Juan Lfarro**

El proceso de accesibilidad de esta guía se hizo para CONALIVI ejecutora del proyecto WIKITIFLOS,
con la financiación de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo, AECID y
la cofinanciación de la Fundación ONCE – América Latina, FOAL

TEMA: La Receta (Sopas de lentejas)

Objetivos por Área:

- **Lenguaje:** Producir texto instructivo atendiendo a una temática específica.
- **Matemáticas:** Medir y estimar el peso de diferentes objetos usando los instrumentos y sistemas de medida adecuados.
- **Ciencias Sociales:** Producir o comprar alimentos variados, necesarios para garantizar una alimentación balanceada, esto dará mejores resultados en la economía de la familia.
- **Ciencias Naturales:** Identificar y clasificar los alimentos que consume según los tipos, función y valor nutricional.

INSTRUCCIONES: Aquí se te brindarán todas las orientaciones necesarias.
¡Atención! Debes leer cuidadosamente cada instrucción, debes ser ordenado en tus actividades.



EXPLORACIÓN: ¿QUÉ VOY A APRENDER? (ACTIVIDAD 1)

Realiza la siguiente actividad para esto dispones de 1 hora.

Realiza la lectura “Sopa de lentejas”

Esta sopita de lentejas es tan reconfortante que cura desde una gripe hasta un corazón roto. Puedes modificar la receta y agregarle trozos de carne o plátanos fritos.

Ingredientes:

1/2 kilo de lentejas. (Déjalas remojar toda la noche)

1 libra de chorizo

1 libra de papa

2 zanahorias

1 cebolla cabezona blanca

4 dientes de ajo

2 tomates pelados y picados

Sal, pimienta y comino

Para 7 personas en casa

Preparación:

Cocinar el chorizo en el aceite en una olla grande a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, unos 5 minutos. Con una cuchara ranurada, transfiera el chorizo a un plato cubierto con papel toalla.

Agregue las zanahorias cortadas en cuadritos, la cebolla, el ajo, el tomate a la olla, sazonar con sal y pimienta. Cocine revolviendo ocasionalmente unos 12 minutos.

Agregue el comino y cocinar 1 minuto más.

Añadir las lentejas y el agua, llevar a hervir. Luego baje el fuego a medio-bajo, tape y cocine hasta que las lentejas estén suaves, pero no blandas unos 45 minutos.

Añadir el chorizo y papas, cocinar por 15 a 20 minutos hasta que las papas estén bien cocidas y tiernas. Agregue más agua si es necesario. Sírvalo en platos de sopa inmediatamente.

Lentejas

Valor nutricional (por cada 100 gramos)

Hidratos de carbono: 54 gr

Fibra: 11,7 gr

Hierro: 7,1 gr

Magnesio: 78 gr

Calorías: 351 kcal

Proteínas: 23,8 gr.

Respondamos las preguntas de acuerdo con el texto:

1. ¿De qué trata el texto leído?
2. ¿Antes habían hecho esta sopa en casa?
3. Consideras qué esta comida es nutritiva ¿Por qué?
4. ¿Qué tipo de texto crees que leíste?
5. ¿Qué palabras nuevas aprendiste en la cocina?

ESTRUCTURACIÓN: LO QUE ESTOY APRENDIENDO (ACTIVIDAD 2)

Realiza la siguiente actividad para esto dispones de 2 horas.

CASTELLANO

Objetivo: Producir un texto instructivo atendiendo a una temática específica.

¿Qué es un texto instructivo?



El texto instructivo tiene el propósito de orientar los procedimientos en forma detallada, clara y precisa para realizar alguna actividad ya sea simple o compleja.

CARACTERÍSTICAS

- Requieren de un formato especial.
- Desarrollo de procedimientos compuestos por pasos detallados que deben cumplirse para conseguir un resultado.
- Se utilizan marcas gráficas como números, asteriscos o guiones para diferenciar o secuenciar la serie de pasos .

Explica con tus propias palabras ¿Qué es texto instructivo? Y da ejemplo.

MATEMÁTICAS

Objetivo: Medir y estimar el peso de diferentes objetos usando los instrumentos y sistemas de medida adecuados.

Medidas de masa

La unidad principal que se utiliza para medir la masa de cualquier objeto es el gramo. Pero ésta no es la única medida. Al igual que para la longitud y para la capacidad, la masa también tiene sus múltiplos y submúltiplos. Los múltiplos son para expresar unidades más grandes que el gramo y los submúltiplos son para expresar medidas más pequeñas que el gramo.

¿Recuerda cuáles eran los prefijos de los múltiplos y los submúltiplos?

- ✓ Los múltiplos: kilo, hecto, deca
- ✓ Los submúltiplos: deci, centi, mili

Múltiplos	Kilogramo
	Hectogramo
	Decagramo
→	
Submúltiplos	Gramo
	Decigramo
	Centigramo
	Miligramo

Respondamos las preguntas:

- ¿Sabes cuántos gramos hay en media libra?
- Si en 1 kilogramo hay **1.000 gramos**, en medio kilo serían _____ **gramos**.
- ¿Cuántos gramos hay en kilo y medio?
- ¿Cuántos son 500 gramos en kilogramos? (para convertir gramos a kilogramos debemos dividir 500 gramos entre 1000).

CIENCIAS NATURALES

Objetivo: Identificar y clasificar los alimentos que consumes según los tipos, función y valor nutricional.

Los alimentos de mi región

Alimento es todo aquel producto que comemos o bebemos y que aporta nutrientes a nuestras células. Ejemplos de alimentos son la fruta, la carne y la leche. Los alimentos están constituidos por nutrientes y otras sustancias, como por ejemplo la fibra vegetal, los estabilizantes, los colorantes.

La clasificación de los alimentos según sus funciones con distintos criterios:

Según su origen:

- ✓ Animal: carne, pescado, huevos y leche.
- ✓ Vegetal: frutas, verduras y cereales.
- ✓ Mineral: agua y sal.

La clasificación de los alimentos según sus funciones nutritivas:

- **Energéticos**, que proveen energía para realizar diferentes actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes). Tienen función vigorizante los alimentos glúcidos y lípidos como pastas, arroz y productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites y también frutos secos.
- **Constructores**, también denominados plásticos, que nos aportan nutrientes que originan y regeneran los tejidos del cuerpo: forman la piel, los músculos y además otros tejidos que favorecen la cicatrización de las heridas. Son alimentos ricos en proteínas como la leche y sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.
- **Reguladores o protectores**, que suministran los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente y regulan el metabolismo de nuestras células. Son alimentos ricos en vitaminas y también en sales minerales: frutas, verduras, hortalizas y agua.

La lenteja es una planta herbácea y anual. Tiene un tallo corto (aproximadamente de unos 30cm) y ramificado. Las hojas son alternas, compuestas de diez a doce foliolos, sentadas, ovales y enteras, además presentan zarcillos. Las flores son blancas y se encuentran agrupadas dos o tres en el mismo pedúnculo. Las vainas son aplastadas, anchas, cortas y contienen 2-3 granos lenticulares. Una característica importante para destacar, es que las lentejas son fijadoras de nitrógeno a través de la simbiosis de unas bacterias del género "Rhizobium". Por ello conviene cultivarlas con el fin de reponer nitrógeno al suelo (abono verde).

Tomado de: www.agrolazarote.com



CIENCIAS SOCIALES

Objetivo: Producir o comprar alimentos variados, necesarios para garantizar una alimentación balanceada, esto dará mejores resultados en la economía de la familia.

Por la soberanía alimentaria de los pueblos

¿QUÉ ES LA SOBERANÍA ALIMENTARIA?

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente apropiados producidos a través de métodos sostenibles y saludables. Es su derecho definir sus propias políticas y sistemas alimentarios y agrícolas. Este concepto fue introducido con mayor relevancia en 1996 por La Vía Campesina en Roma, con motivo de la Cumbre Mundial de la Alimentación de la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

La Soberanía Alimentaria da prioridad a las economías de mercados locales y nacionales, fortaleciendo el campesinado al igual que a los consumidores y las consumidoras, ya que la producción de alimentos, distribución y consumo están basados en la sostenibilidad ambiental, social y económica. Así mismo, promueve el comercio transparente, que garantiza ingresos dignos para todos los pueblos, así como los derechos de las personas consumidoras para controlar su alimentación y nutrición. (©Copyright-Asociación GAIA. Tomado de Internet).
Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional ((PNSAN).



Los cuatro pilares o componentes de la PSAN (Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional). Son: Disponibilidad, Acceso, consumo y utilización Biológica:

✓	Los alimentos deben estar disponibles, lo que significa que se encuentran a nivel nacional o local, porque los producimos o porque los compramos. La disponibilidad de alimentos está estrechamente ligada a la producción, la importación, la exportación y el manejo de los alimentos.
✓	Los alimentos deben ser accesibles, lo que significa que todos podemos llegar a obtenerlos, porque los producimos, los podemos comprar y porque los conocemos y aceptamos como alimentos. El acceso a los alimentos incluye el acceso físico y social a los alimentos, pero más que nada se refiere al acceso económico para todas las personas (ingresos, precios y costos de la Canasta Básica de los Alimentos).
✓	Los alimentos deben ser consumidos, en las cantidades necesarias según los requerimientos nutricionales de las personas, por su edad, actividad, y estado fisiológico; y deben ser nutritivos. La distribución de los alimentos en la familia debe ser adecuada según las necesidades nutricionales de cada persona.
✓	Los alimentos deben ser utilizados, por el organismo de la mejor manera, para que las personas estén sanas, felices y productivas. Los alimentos deben ser inocuos (libres de contaminación y suciedad). Entonces, la utilización biológica se refiere a todas las condiciones externas que propician un adecuado aprovechamiento de los alimentos (agua potable, sanidad ambiental, salud, nutrición y conservación de suelos y bosques).

Tomado de: Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional vía Internet.

ENGLISH

Vocabulario de alimentos (Food vocabulary)

Objetivos: Identificar algunos alimentos que son pronunciados en inglés. The food
Relaciona según corresponda.

The food

Relaciona según corresponda:

lentils (léntils)

Lentejas



cheese: [cheez]

Queso



rice: [rahys]

Arroz



fish: [fish]



Pescado

Tomato [Tomeito]

Tomate

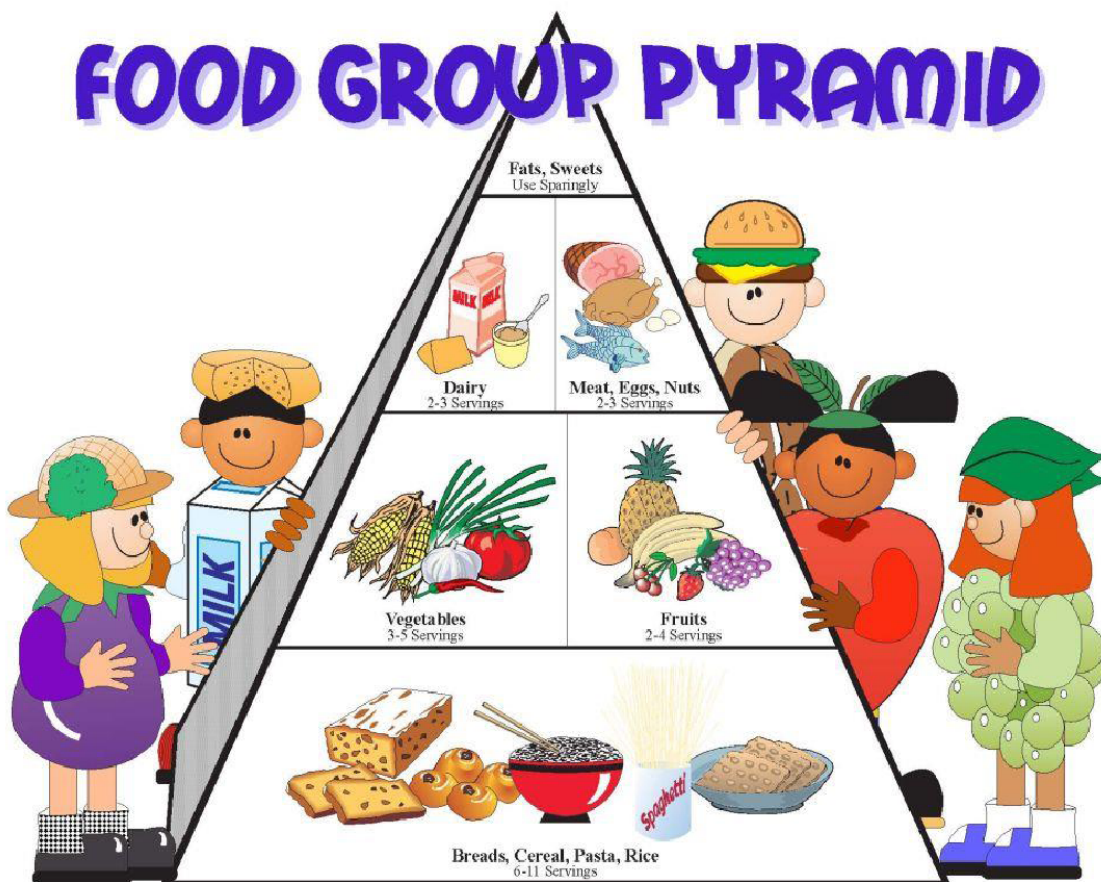


Garlic (garlic)

Ajo



Pirámide de grupos de alimentos

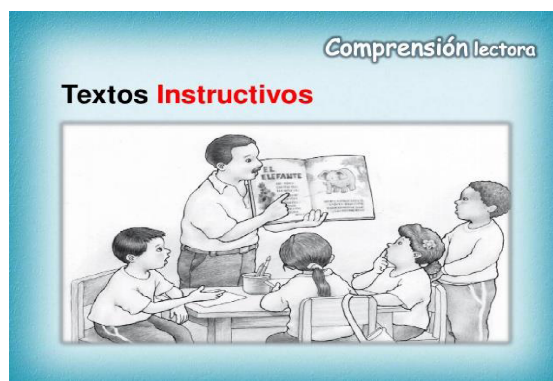


Tomado de internet.www.colanguaje.com

Escribe en tu cuaderno

PRÁCTICA/TRANSFERENCIA: PRACTICO LO QUE APRENDÍ (ACTIVIDAD 3) TIEMPO 2 HORAS

Leamos el texto “las Sopas de lentejas” y respondamos las siguientes preguntas.



1. Redacta un texto Instructivo sobre un producto que consuman en tu hogar, (explica cómo se obtiene, cuáles son sus características y en que contribuyen en tu salud).
2. ¿Sabías que era una receta de cocina? Si () o No ()

Resuelve los siguientes problemas teniendo en cuenta la receta de la “sopas de lentejas”.

3. Según lo indicado en la receta, cuánto se requiere de lentejas para las sopas de lentejas, exprésalo en kilos y en gramos.
4. De acuerdo con la receta se requiere de una cebolla blanca, aproximadamente, ¿Cuántos gramos crees que tiene la cebolla?
5. Si medio kilo equivale a 500 gramos entonces un kilo equivaldría a ____
6. Si un kilo equivale a 1000 gramos, entonces 6 kilos equivaldrían a cuántos gramos ____
7. Si una libra equivale a 500 gramos. ¿Cuántos gramos hay en 5 libras?
8. ¿Crees que el estado colombiano nos garantiza una alimentación saludable?
9. Escribe el nombre en inglés de algunos alimentos que conozcas en tu región.

EVALUACIÓN: ¿QUÉ APRENDÍ? (ACTIVIDAD 4) TIEMPO 1 HORA.

Lograste muchos conocimientos, vas a pensar y reflexionar sobre qué tanto aprendiste hoy con el desarrollo de la guía, resuelve al final de la hoja las siguientes preguntas, es importante que tomes conciencia, depende de ello realimentar tus conocimientos: valoro mi aprendizaje.

	SI	NO
Elaboro un texto Instructivo atendiendo la temática y estructura.		
Identifico los alimentos según sus funciones con distintos criterios.		
Identifico Kilogramos, gramos y libras.		
Clasifico los alimentos según tipo, función y valor nutricional.		
Reconozco la importancia que tienen las lentejas en nuestra nutrición.		
Explico y reconozco que el acceso a los alimentos incluye el acceso físico y social a los mismos. Pero más que nada se refiere al acceso económico.		

Respondemos las siguientes preguntas.

1. ¿Qué entiendes por soberanía alimentaria?
2. ¿Qué significa la sigla ((PNSAN)?
3. ¿Qué pasaría si no consumiéramos alimentos nutritivos?
4. Realiza en tu cuaderno una pirámide de los alimentos que consumen en casa y escríbelos en inglés.