

Eapacio curricular: Biología

Curso: 5to año 1ra división

Profesora responsable: MIRAGLIO, Claudia

Alumnos practicantes: IGLESIAS, Rocío

ESCUDERO, Belén

Fecha de entrega:20/11/2020

Contacto: 3434250006

Leer

Entre las recomendaciones del Ministerio de Salud, figuran las siguientes:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos treinta minutos de actividad física.
2. Tomar a diario ocho vasos de agua segura.
3. Consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes, quitarles la grasa visible; aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceite crudo como condimento, también frutas secas o semillas.
10. Si se consumen bebidas alcohólicas, hacerlo de forma responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Observa el plato nutricional para ver las proporciones recomendadas para el consumo de alimentos, analiza cuales se pueden consumir en mayor cantidad y cuales en menor.



Actividad 3

Cuando finalice la cuarentena, podrían organizar una salida de campo, paseo o picnic. A continuación, les presentamos tres “menús” posibles:

1. Papas fritas, chizitos, gaseosa, alfajores y galletitas dulces.
2. Frutas, nueces, miel, leche con polvo de chocolate y jugo de naranja.
3. Sandwich de queso y fiambre, torta de manzanas casera, agua y caramelos.

Contesten en sus carpetas:

¿cuál propuesta consideran que se adecúa mejor a las recomendaciones del Ministerio de Salud? ¿Por qué?

Propongan un menú alternativo, considerando alimentos que prefieran y que sigan las recomendaciones del Ministerio de Salud.

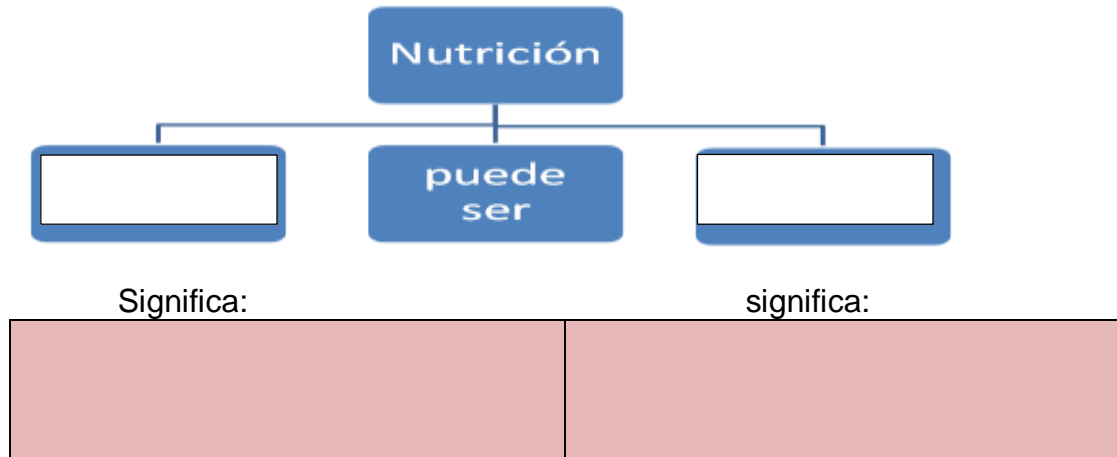
Segunda clase

Nutrición en los seres vivos.

Actividades:

1. Mirar con mucha atención el siguiente video
<https://youtu.be/eVIFvdYJWqQ>

2. Completa el cuadro:



3. Preguntas basadas en el video:

- ¿Cómo se llama el proceso por el cual se alimentan los autótrofos?
- ¿Qué necesitan para realizar la fotosíntesis?
- ¿Cómo se realiza la fotosíntesis? esquematiza el proceso
- ¿Cómo se llama el alimento de la planta?
- ¿Dónde suelen acumular la savia elaborada?
- ¿Por qué es tan importante la fotosíntesis?
- ¿Qué proceso hacen las plantas de noche?
- ¿Cuál es la clasificación dependiendo de la nutrición heterótrofa?
- Haz un cuadro y escribe la alimentan los animales herbívoros, carnívoros y omnívoros

4. Ordena el proceso de nutrición en las plantas y ubícalo en el lugar que corresponde en el proceso de la planta.

- transporte de sustancias
- absorción de nutrientes
- elaboración de sustancias

