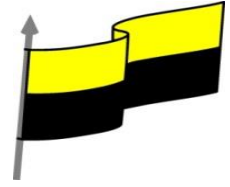




MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(Antes Colegio Nacionalizado Mixto Nuestra Señora de la Candelaria)
Creado por Decreto Municipal # 004 de 1965 y Aprobado Mediante Resolución 9086
De diciembre 1 del /93 y las Resoluciones Departamentales 0179 de 1° 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

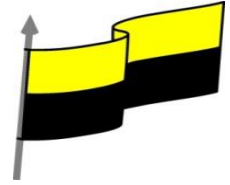
BAGADÓ-CHOCO

2020

"Institución Educativa Nuestra Sra. de la Candelaria del Municipio de Bagadó-Chocó-Correo Electrónico iescandelariabagado@gmail.com- celular # 3146207465 página web: [http:// www. ielacandelaria.edu.co](http://www.ielacandelaria.edu.co)".



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

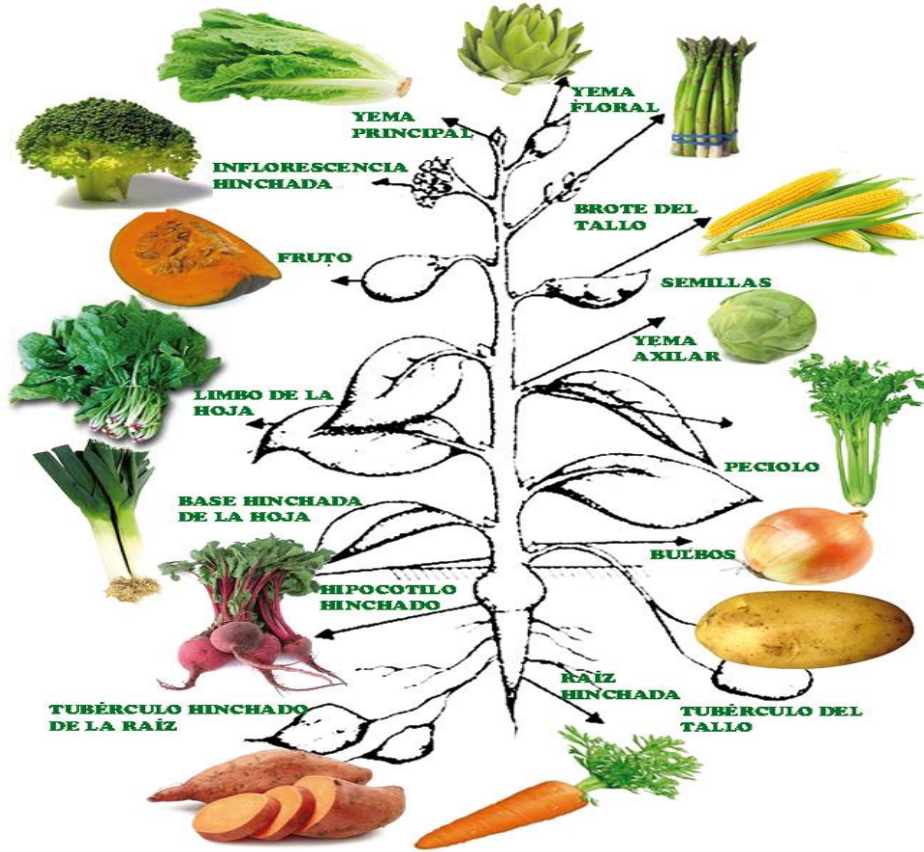
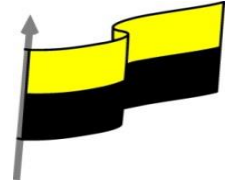


GUÍA DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTE

Nombre del EE:		INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA			
		Teléfono			
CARMEN SUREYA MATURANA SERNA		3122456187			
JOSE ANTONIO RENTERIA RODRIGUEZ		3136791146			
SOLEDAD RAMOS RENTERIA		3117541888			
Correo electrónico del docente		Fariana1986@gmail.com leycamila@hotmail.com			
Nombre del Estudiante:					
Área	Ciencias Naturales	Grado:	8°	Período	TERCERO
Duración	15 DÍAS	Fecha Inicio	06/08/2020	Fecha Finalización	25/08/2020
DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES					
TEMATICA PARA EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES (¿Qué voy a aprender?)	Queridos estudiante, en esta guía vas a trabajar las frutas y sus derivados , 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

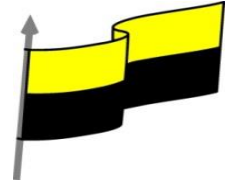


- ¿Qué observas en la imagen?
- Describe lo observas y comparte con tus familiares lo mediante un dialogo.
- ¿Qué beneficio tiene para para nosotros el consumo de frutos y verdura?

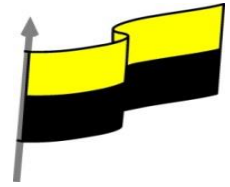
Nota: estas preguntas son para socializarlas con tus padres, no las respondas en el cuaderno, Solo dialoga con ellos.

COMPETENCIA(s) A DESARROLLAR
 (¿Qué voy a aprender?)

Uso del conocimiento científico
 Indagación



OBJETIVO (S)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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.
DESEMPEÑO S	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer las frutas más comunes de nuestro medio, manteniendo una actitud positiva para su consumo. ➤ Probar distintos tipos de alimentos y explicar sus características. ➤ Realizar experimentos con los distintos tipos de frutas. ➤ Conocer el proceso de transformación, y elaboración de algunos alimentos (borojo, maíz, limón, yuca etc.).
CONTENIDO S (Lo que estoy aprendiendo)	<p>Introducción</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>¿CUÁL ES LA RAZÓN POR LA QUE DEBEMOS INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS EN NUESTRA DIETA DIARIA?</p> <p>Nos hidratan: 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>Aportan vitaminas y minerales: 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>



Son antioxidantes: 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.

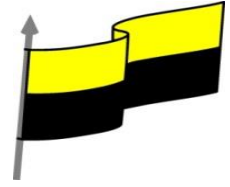
Aportan fibra: la fibra es un nutriente fundamental para el sistema digestivo y favorecer sus procesos, su consumo ayuda a regular la función intestinal, evitar el estreñimiento. Mientras que es recomendado para prevenir y tratar enfermedades como la diabetes y la obesidad.

Bajas 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.

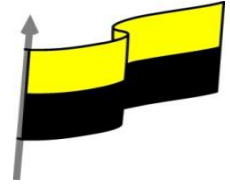
QUE NOS BRINDAN LAS FRUTAS?



- **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.*

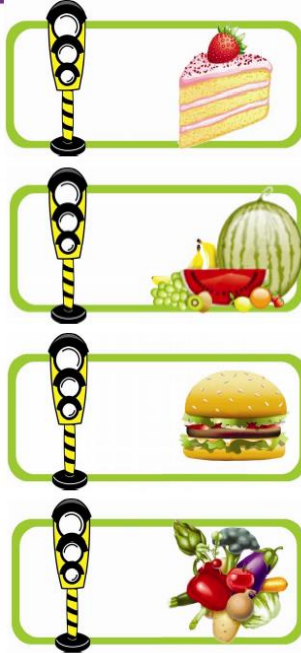
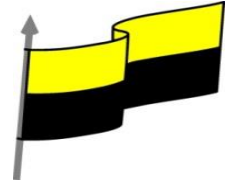
- **Magnesio:** un mineral esencial requerido por el cuerpo para mantener normal la función muscular y nerviosa, mantener un sistema inmunológico saludable, mantener el ritmo cardíaco y formar huesos fuertes. *Los alimentos con alto contenido de magnesio incluyen las espinacas, las habas, los aguacates 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.



	<ul style="list-style-type: none">• Vitamina K, necesaria para la modificación de proteínas y la coagulación de la sangre, la encontramos en , el brócoli, , la col, el pepino, los espárragos, , la lechuga, el kiwi, los aguacates, las, las uvas y las frambuesas.
<p>ACTIVIDADES DIDÁCTICAS, TALLERES O ESTRATEGIAS DE AFIANCIAMIENTO (Practico lo que aprendí)</p>	<p>Querido estudiante trabajarás con el plátano y el banano, y con ayuda de tus padres o un adulto deben preparar los siguientes platos Actividad numero 01 EL SEMAFORO</p> <p>INSTRUCCIONES</p> <p>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. Juega y diviértete con tu familia luego aprende que alimentos afecta tu salud y cuales la benefician.</p> <p>Ejercicio APRENDE A ELEGIR</p>  <p>Pinta la luz del semáforo:</p>  <ul style="list-style-type: none">- 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

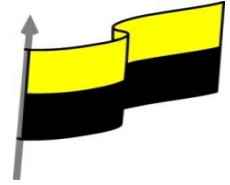


31



32





ACTIVIDAD NÚMERO 02: Experimentando con las frutas.

Instrucciones:

Grado octavo. (El plátano y el banano)

Estos estudiantes trabajaran con plátano, banano y sus derivados, la cual deben preparar:

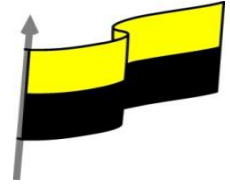
- Jugo de maduro
- Torta
- Envuelto
- Nalga de vieja
- Platanito frito
- Patacón con queso

Qué nutrientes te aporta el plátano y el banano?

El plátano es bien conocido por ser fuente importante de potasio el cual necesario para evitar los calambres musculares, ayuda a mantener una presión arterial adecuada y con ello a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Un plátano mediano contiene alrededor de 16% del potasio que se requiere al día, Contiene minerales, como fósforo, zinc, calcio y magnesio, necesarios para mantener la salud de diversos sistemas, como el óseo y muscular.

Este fruto también es rico en vitaminas B6, ácido fólico y vitamina C.



En compañía de tu familia, realiza los alimentos con las frutas indicadas, muestra el proceso de elaboración de tu actividad a través videos.

Como hacer una torta y envueltos de maduro (8 porciones)

Porciones: 8 porciones

Ingredientes:

- 10 Unidades de Bananos
- $\frac{1}{2}$ Barra de Mantequilla
- 2 Tazas de Azúcar
- 2 Tazas de Harina
- 1 Cucharada postre de Polvo de hornear
- 1 Cucharada postre de Esencia de Vainilla
- 1 Canela
- 1 coco

Preparación:

Para empezar a realizar la masa de la torta de banano coger un recipiente y batir el azúcar con la mantequilla.

Para que sea más fácil hacerlo, retirar la mantequilla del frigorífico 20 minutos antes de empezar.

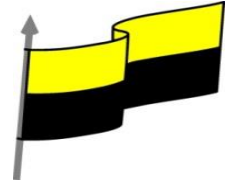
Batir hasta obtener una crema suave y resérvala.

Aparte, triturar los plátanos hasta que se tornen puré.

Luego, vertir este puré en el recipiente donde se tiene la mezcla de mantequilla y azúcar y batir todo.

Después incorporar a la masa del bizcocho de plátano la harina poco a poco y sin dejar de remover.

Una vez integrada, añadir los polvos de hornear, la esencia de vainilla, el coco y seguir batiendo hasta que el resultado sea una masa cremosa y suave.



A continuación, verter la mezcla en un molde para horno previamente enharinado y hornear la torta de banano casera durante una hora a 170°C.

En función de la potencia del horno puede que tarde un poco menos, por lo que se deberá estar pendiente y comprobar que realmente está hecho.

Para ello, picar el bizcocho de banano casero con un palillo y si sale limpio es que está listo.

Una vez esté hecha, sacar la torta del horno, dejar que se enfríe y desmoldar.

Este es el mismo procedimiento para realizar lo envueltos de maduro solo que aquí los envolvemos en hojas de colino.

Torta de maduro

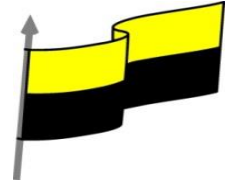


envuelto de banano maduro





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



	<p>Sugerencia: A la hora de grabar tu video explica los beneficios del consumo de cada fruta</p>
<p>PROCESO DE EVALUACIÓN (¿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">• ¿Qué aprendí con el proceso realizado con fruta?• ¿Cómo me pareció la realización del jugo con esta?• ¿Qué dificultades se me presentaron?• ¿Cómo te sentiste explicando los procesos de transformación de estas frutas?• ¿Cómo me ayudo tu familia en este proceso?• ¿Qué mensajes quiero enviarle a mis compañeros y docentes?• ¿Cómo te pareció trabajar con tu familia?