



5. Guía de trabajo autónomo Ciencias

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

Centro Educativo: Escuela Central San Sebastián
Nivel: segundo año

Asignatura: Ciencias
Semana: del 10 al 14 de mayo del 2021.
Tiempo estimado: una semana

Estudiante: _____ . Sección: _____



1. Voy a reforzar lo aprendido en clase: Origen de los alimentos

****NOTA: la GTA se resuelve en el cuaderno. Así NO DEBES IMPRIMIR. O se resuelve en forma interactiva.**

Lo envías al correo electrónico indicado por tu maestra: _____

Actividad 1: (clarificación)

1. Observo con atención el video: <https://youtu.be/ri8LMu5bvy0> si no puedo ver el video observo el **anexo 1**.

Indicaciones





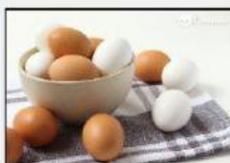
2. **En el cuaderno de Ciencias, escribo la fecha y contesto las siguientes preguntas** con ayuda de un familiar si aún no puedo hacerlo solo.

- a. ¿Qué alimentos de **origen animal** te gustan?
- b. ¿Qué alimentos de **origen vegetal** comes?
- c. ¿Qué alimentos son de **origen mineral**?
- d. ¿Por qué crees que debemos alimentarnos de manera saludable?

Actividad 2: (construcción)

1. Observo los siguientes alimentos y los clasifico en **saludables** o **dañinos para la salud**.

Saludables		Dañinos para la salud	



huevos



agua



hamburguesa



frijoles



dulces



gaseosos



frutas



helado



Actividad 3: (clarificación, colaboración)

1. Leo la información del **anexo 2**, luego respondo en el **cuaderno de Ciencias** si es una acción correcta o incorrecta para cuidar la calidad de los alimentos y evitar enfermedades:

- a. Lavar muy bien las frutas y verduras antes de comerlas. _____
- b. Tapar muy bien los alimentos lejos de moscas y cucarachas. _____
- c. Separar los alimentos crudos de los alimentos cocidos. _____
- d. Comer todos los días comida chatarra. _____
- e. Cocinar los alimentos con las manos sucias. _____
- f. Poner la basura cerca de los alimentos. _____
- g. Limpiar muy bien el lugar donde se preparan los alimentos. _____

"EVALUACIÓN DEL NIVEL DE DESEMPEÑO" GTA #5 Ciencias

Para uso exclusivo de la docente de grupo Estudiante: _____ sección: _____

Al **terminar** por completo el trabajo, mi maestra evaluará mi nivel de desempeño alcanzado. Para ello, **mi maestra marca o encierra el número que mejor describe el nivel de logro alcanzado al resolver la guía y mi desempeño en clase.**

Indicador del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
1. Describe la variedad de alimentos nutritivos para el bienestar humano, durante las diferentes etapas del desarrollo.	1 Menciona aspectos generales de la variedad de alimentos nutritivos para el bienestar humano, durante las diferentes etapas del desarrollo.	2 Resalta aspectos específicos de la variedad de alimentos nutritivos para el bienestar humano, durante las diferentes etapas del desarrollo.	3 Puntualiza aspectos significativos acerca de la variedad de alimentos nutritivos para el bienestar humano, durante las diferentes etapas del desarrollo.
2. Busca situaciones que afectan la calidad de los alimentos e influyen en el bienestar humano.	1 Cita situaciones que afectan la calidad de los alimentos e influyen en el bienestar humano.	2 Obtiene información de diversas fuentes vinculadas a la calidad de los alimentos e influyen en el bienestar humano.	3 Encuentra evidencias para respaldar situaciones que afectan la calidad de los alimentos e influyen en el bienestar humano.



Anexo 1

Alimentos según su Origen

Hay alimentos como, la carne y la leche que proceden de los animales. Son de origen Animal



Otros alimentos como las frutas, verduras y el pan proceden de las plantas. Son de origen Vegetal.



También necesitamos el agua y la sal, que son de origen Mineral.



Fuente: <https://image.slidesharecdn.com/los-alimentos-1232811136860019-3/95/los-alimentos-4-728.jpg?cb=1232790356>

Anexo 2

LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS...

... y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

- ### 1 Utilice agua y alimentos seguros para su consumo

 - ✓ Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o el método SODIS
 - ✓ Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales; así como para preparar los alimentos
 - ✓ Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes
 - ✓ Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas
- ### 2 Práctique la limpieza

 - ✓ Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
 - ✓ Utilice jabón para lavarse las manos
 - ✓ Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos
 - ✓ Proteja la comida de las plagas, tapándola
- ### 3 Separe carnes, pollo y pescado crudos del resto de alimentos

 - ✓ Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes, pollo y pescado) del resto de alimentos
 - ✓ Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos
 - ✓ Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados
 - ✓ Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos, o lávelos antes de usarlos
- ### 4 Cocine los alimentos completamente

 - ✓ Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos
 - ✓ En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo cocine hasta que la parte interior no se vea rosada
 - ✓ Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por lo menos durante 5 minutos)
- ### 5 Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

(Bien fríos o bien calientes)

 - ✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
 - ✓ Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirlo
 - ✓ Mantenga la leche, el queso y las carnes refrigeradas.