Guía # 1

Semana 1 y 2

Periodo 3

FECHA DE ENTREGA: 06 de Julio **Devolución: 16 de julio**

ÁREA: ETICA Y VALORES **GRADO:** 5°
GRUPO: 1-2-3-4

LOGRO:

Conoce la importancia de del consumo de frutas y verduras para el cuerpo humano y el autocuidado

RESPONSABLE(S): DIANA MARÍA MORENO ÁLVAREZ (diana.moreno@virtual.edu.co)

LUZ MARLENY JIMENEZ (marleny.jimenez@virtual.edu.co)

JORGE RENTERIA (Jorge.renteria@virtual.edu.co)

OBSERVACIONES:

Durante el año, se trabajará con una cartilla llamada "Proyecto de vida"; esta será entregada más adelante, cada docente les comunicará el día de la entrega.

Habrá actividades que se deberán realizar en el cuaderno y otras en su respectiva cartilla

Todo se desarrolla en el cuaderno usando lapicero negro y de color que elijas para los títulos. Recuerde enviar la evidencia de tu trabajo bien organizado al classroom del respectivo docente.

Recuerden que deben entregar los trabajos en la fecha estipulada, fuera de esta no se recibirán.

Debe hacer los resúmenes de los textos y escribir a mano los talleres en el cuaderno, queda prohibido imprimir el taller, recortarlo y pegarlo en el cuaderno.

Los trabajos deben ser realizados por cada estudiante, los acudientes solo asesoran y acompañan.

De acuerdo al compromiso que adquirieron el día de la matrícula, los esperamos a todos en los diferentes encuentros virtuales que se realizaran, no deben faltar

Escribe el resumen del siguiente texto en el cuaderno

Beneficios de la fruta

Cuando utilizamos la palabra fruta nos estamos refiriendo al conjunto de frutos comestibles que se obtienen de determinadas plantas, ya sean silvestres o cultivadas por el hombre.

Como la fruta suele ser dulce y sabrosa lo más habitual es consumirla en crudo a la hora del postre o como tentempié entre las comidas principales del día. Pero, además, resulta ideal como ingrediente en multitud de recetas: mermeladas, tartas, ensaladas, yogures, etc.

¡Existen tantas variedades de fruta en el mundo que es casi imposible probarlas todas! Cada una tiene un color, un tamaño y un sabor peculiar que la hacen muy diferente a las demás.

La fruta procede de distintos tipos de plantas:

La mayoría son frutos de plantas leñosas, es decir, de árboles frutales que tienen tallos macizos con la consistencia de la madera (troncos y ramas). Ejemplos de ello son la manzana, la naranja o la pera.

– Otras como la frambuesa, la mora o el arándano, provienen de plantas llamadas semileñosas porque sus tallos tienen una consistencia intermedia, entre leñosa y herbácea. Nos referimos a los arbustos frutales.

– El melón, la fresa o la sandía son frutos de plantas herbáceas que no tienen tallos leñosos ni semileñosos, sino blandos y flexibles.

Existen más formas de clasificar la fruta atendiendo a otras particularidades: según sea la semilla de su interior (hueso, pepita o grano), por características comunes (frutas cítricas, tropicales, del bosque…), por su grado de acidez o dulzor, etc.

La fruta se obtiene directamente de la naturaleza y es indispensable para una correcta alimentación. Además de que está buenísima tiene muchas propiedades beneficiosas para la salud ¿Quieres conocer algunas?

– Aporta vitaminas y minerales fundamentales para que nuestro cuerpo y nuestro cerebro funcionen correctamente.

– Ayuda a prevenir enfermedades, mejora el aspecto de nuestra piel, previene la obesidad y nos mantiene jóvenes, ágiles y fuertes más tiempo.

– Contiene mucha agua, importante para eliminar toxinas y limpiar el organismo.

– Es rica en fibra, un componente vegetal que mantiene nuestro colon en buen estado y evita el molesto estreñimiento.

Los expertos en salud y nutrición insisten en que debemos comer al menos cinco raciones de fruta y verdura al día. Si ya lo haces te damos la enhorabuena porque estás contribuyendo a que tu alimentación sea más sana y equilibrada. Si por el contrario eres de los que no quieren ver frutas y vegetales ni en pintura, vuelve a leer las líneas anteriores. Acabarás convenciéndote de que son realmente saludables y seguro que, a base de probar y probar, pasado un tiempo te encantarán ¡No pierdes nada por intentarlo!

Actividad:

Ahora que conoces un poco más sobre las frutas vamos a jugar a ser chef, para eso vas a hacer lo siguiente:

1. Vas a inventar una receta que contenga frutas.
2. La vas a escribir en una cartulina, cada paso a paso y su preparación.
3. En la misma cartulina elaborarás su respectivo dibujo.
4. Por último, harás un pequeño video donde nos explicar la receta creada y nos contarás la importancia de consumir frutas para cuidar nuestro cuerpo, debes subir el video y fotos del cartel a classroom.