

RESUELVE LOS SIGUIENTES PROBLEMAS EN TU CUADERNO

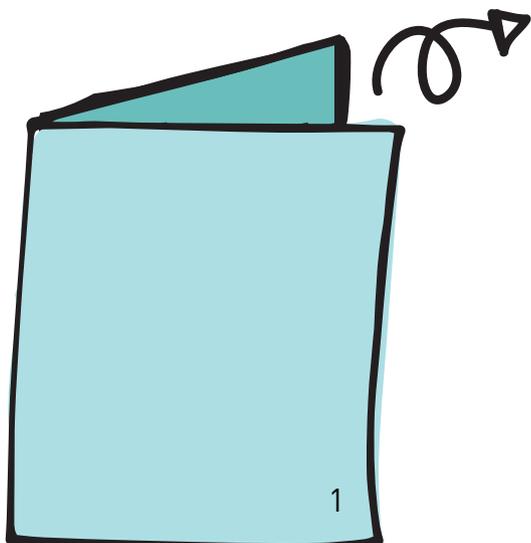
1. Martín nació el 1 de febrero del año 2008. Entró a la escuela el año 2014 y tres años después sufrió un dolor estomacal terrible por lo que lo llevaron al hospital para curarlo. ¿Cuántos años tenía cuando fue hospitalizado?
2. Manuel fue a comprar 12 cajas de medicamentos con 5 pastillas cada una. Debe repartirlas entre 6 personas a quienes les dijeron que tenían parásitos intestinales. ¿Cuántas pastillas le toca a cada uno?
3. ¿Sabías que una bacteria es capaz de dividirse en 2 células iguales por minuto? Entonces, en 3 minutos ¿en cuántas partes se dividirá?
4. En una fábrica de medicamentos para el estómago, se empacan 20 cajas en 10 minutos. Si cada caja tiene 55 tabletas, ¿cuántas tabletas se empacan en 1 hora?
5. Graciela se enteró que la avena es muy buena para el aparato digestivo, así que decidió comprarla para sus amigos. Dado que ella no contó cuántas libras de avena compró, quiere saber cuántas libras tenía antes de repartir la avena. Tiene los siguientes datos: el divisor es 18, el cociente es 4 y el resto es 6. Entonces, ¿cuánto es el dividendo? ¿Cuántas libras compró?
6. Liz y Víctor saben que consumir alimentos saludables es necesario para crecer sanos y fuertes. En una jarra ellos prepararon $2 \frac{1}{2}$ litros de un delicioso jugo de frutas. Quieren utilizar nuevamente la jarra para preparar más jugo, pero solo pudieron beber $\frac{3}{2}$ de su contenido. ¿Cuánto jugo queda en la jarra?
7. En la escuela enseñan que es mejor beber jugos naturales que gaseosas. Teresita preparó $3 \frac{1}{4}$ litros de jugo de fruta. Quiere invitarlo a sus compañeros en vasos de $\frac{1}{4}$ de litro. ¿Cuántos vasos podrá llenar?
8. Tres amigos juntaron sus recreos para comprar una ensalada de frutas. Luis aportó $\frac{8}{5}$ del precio total de la ensalada, Sofía $\frac{8}{3}$ y Lisbeth $\frac{5}{6}$, respectivamente. ¿Quién aportó más dinero? Explica brevemente.
9. Carla se siente enferma porque olvidó lavar las frutas que comió. Le pidió a su hermano que vaya a comprarle unas pastillas para el dolor de estómago y él le trajo 10 pastillas. Si cada una tiene un valor de Bs. 2,30 y ha pagado con Bs. 30. ¿Cuánto cambio recibió?



ANEXO 2 NUESTROS FOLLETOS INFORMATIVOS

Elige una de estas opciones para elaborar tu folleto.

FORMATO DE UN BÍPTICO: el folleto debe ser doblado en 2 partes iguales



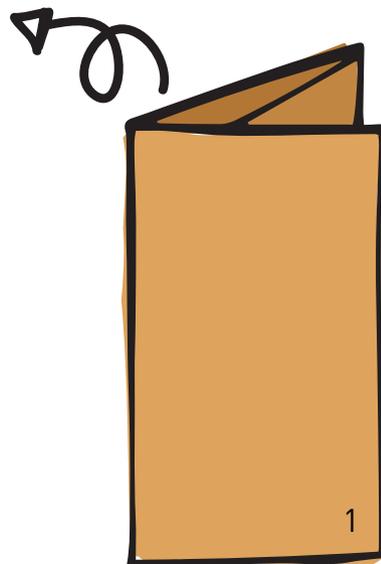
<p>exterior</p> <p>CONTRAPORTADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • dirección • teléfono • página web <p>4</p>	<p>exterior</p> <p>PORTADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • mensaje inicial <p>1</p>
--	--

<p>interior</p> <ul style="list-style-type: none"> • características y ventajas del producto <p>2</p>	<p>interior</p> <ul style="list-style-type: none"> • personas y propuesta de acción <p>3</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • mensaje inicial <p>5</p>	<p>CONTRAPORTADA</p> <p>6</p>	<p>PORTADA</p> <p>1</p>
--	--------------------------------------	--------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • contenido <p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • contenido <p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • contenido <p>4</p>
--	--	--

FORMATO DE UN TRÍPTICO: el folleto debe ser doblado en 3 partes iguales





ANEXO 3 ¿QUÉ COMÍ EN SEMANA SANTA?

Completen el menú con los platos que comieron en Semana Santa.

Menú Semanal

¿Qué comí?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
RECREO							
ALMUERZO							
MERIENDA							
CENA							



ANEXO 4 PARA SABER UN POCO MÁS

Preguntamos a nuestros invitados:

1. ¿Cómo se llama usted y a qué se dedica?
2. ¿Qué es Semana Santa?
3. ¿Por qué se llama Semana Santa?
4. ¿Algunos días de la Semana Santa son más importantes o significativos que otros?
5. ¿Qué come usted en Semana Santa?
6. ¿Qué se come tradicionalmente en esos días?
7. ¿Qué es lo que no se debe comer durante esos días?
8. ¿Por qué hay alimentos que no se deben comer en Semana Santa?
9. ¿Cómo celebra usted esos días?
10. ¿Quién le enseñó a celebrar así la Semana Santa?





ANEXO 5 ¿QUÉ LE HACE BIEN A MIS HUESOS Y MÚSCULOS?

Completamos la tabla con los alimentos que son buenos para el desarrollo de músculos y huesos.

¿Qué le hace bien a: **Mis MÚSCULOS**?

¿QUÉ ES?	¿DÓNDE SE ENCUENTRA?	¿CÓMO SE CONSUME?

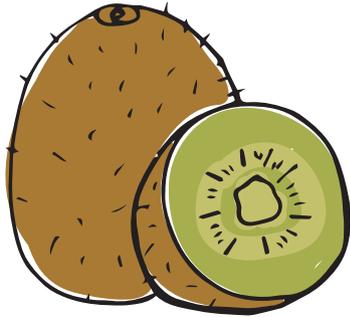
¿Qué le hace bien a: **Mis HUESOS**?

¿QUÉ ES?	¿DÓNDE SE ENCUENTRA?	¿CÓMO SE CONSUME?



ANEXO 6 CONOCIENDO EL VALOR NUTRICIONAL DE ALGUNOS ALIMENTOS

La Madre Tierra nos ofrece alimentos saludables que nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo. Aquí te mostramos algunos:



KIWI

Es rico en minerales como potasio, magnesio y cobre. Mejora el desarrollo de los huesos y también hace que funcionen correctamente los nervios, músculos y órganos.

Mejora la circulación y aumenta la absorción del hierro, lo que acelera la recuperación de pacientes con anemia, por ejemplo.

Promueve la regeneración celular por lo que es ideal para combatir el acné, cicatrices, arrugas o manchas en el rostro.



PRODUCTOS LÁCTEOS

Son ricos en vitamina D que ayuda en la absorción del fósforo y del calcio, minerales necesarios para mantener fuertes nuestros huesos y dientes.

Consumir lácteos diariamente reduce en un 60% el riesgo de padecer cáncer de mama.

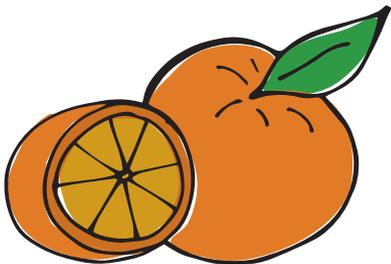
Beber un vaso de leche diario aporta muchos beneficios a nuestra salud y previene la osteoporosis.

La leche y el queso son una fuente importante de vitamina B12 que ayuda en la formación de los glóbulos rojos en la médula ósea.

NARANJA

La naranja es el cítrico que contiene más calcio, además de aportar fósforo y magnesio, minerales imprescindibles para la formación y salud de los huesos.

El zumo de naranja es una fuente muy importante de vitamina C. Si bebemos dos vasos al día, aumentaremos la vitamina C de nuestro cuerpo en un 60%. Esta vitamina facilita la absorción de calcio en el intestino.





ANEXO 6 CONOCIENDO EL VALOR NUTRICIONAL DE ALGUNOS ALIMENTOS

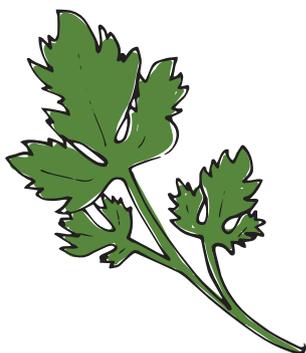


AVENA

Este cereal es rico en Omega 3 por lo que mejora la salud del corazón y la circulación sanguínea.

Sirve para tener huesos fuertes y evitar enfermedades óseas como la artritis. Además, contiene sustancias de origen vegetal que ayudan a disminuir el riesgo de cáncer.

La avena es el cereal que contiene más proteínas por lo que ayuda a la producción y desarrollo de tejido nuevo en el organismo.

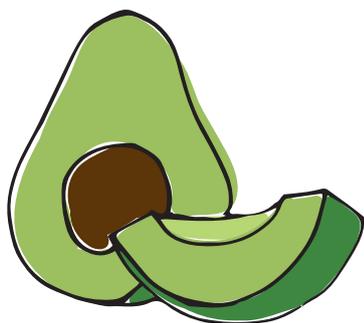


PEREJIL

El perejil tiene más hierro que las carnes rojas y es una buena fuente de potasio.

Contiene minerales como hierro, fósforo, flúor, potasio y calcio, que son imprescindibles para el desarrollo y el fortalecimiento de los huesos.

Consumir perejil diariamente puede aliviar el dolor en las articulaciones ya que esta hierba tiene propiedades antiinflamatorias.



PALTA

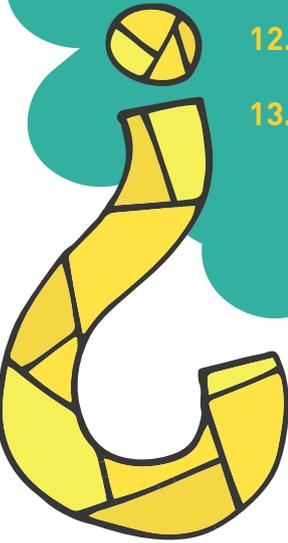
Es un fruto fundamental para los deportistas porque es muy rico en potasio, mineral que se encarga de la transmisión de los impulsos nerviosos y mejora el ritmo cardíaco.

La palta es un buen alimento para incluir en la dieta de personas que quieren aumentar de peso y deportistas en fase de crecimiento muscular.

El potasio que contiene se encarga de regular los líquidos y las sales minerales del cuerpo.

Respondemos a las siguientes preguntas:

1. De los alimentos mencionados, ¿cuál consumes menos y cuál consumes más?
2. En tu familia, ¿qué frutas y hortalizas se consumen con mayor frecuencia?
3. De los alimentos naturales que consumen en tu familia, ¿cuál crees que es el más caro?
4. ¿Cuál es tu alimento natural favorito? ¿Por qué?
5. En la semana, ¿cuántas veces bebes leche?
6. ¿Qué alimentos naturales se venden en el kiosco de la escuela?
7. ¿Qué alimentos naturales quisieras que se den de recreo en tu escuela?
8. ¿Cuál es tu opinión sobre el tema estudiado?
9. ¿Recuerdas qué alimentos le hacen bien a tus músculos y huesos?

- 
1. ¿Qué significa tener una alimentación saludable?
 2. ¿Cuál es la importancia de alimentarnos de manera saludable?
 3. ¿Es importante leer la etiqueta de los productos y conocer con qué ingredientes están elaborados? ¿Por qué?
 4. ¿Por qué debemos comer sentados y lentamente?
 5. ¿Por qué es importante comer frutas y hortalizas?
 6. ¿Por qué es importante consumir carnes y cereales?
 7. ¿Por qué es importante beber agua?
 8. ¿Qué cantidad de agua debemos beber al día?
 9. ¿Por qué no es saludable comer golosinas, comida frita y beber gaseosas?
 10. ¿Qué es un desorden alimenticio?
 11. En nuestro país, ¿cuáles son los desórdenes alimenticios más comunes?
 12. ¿Cómo puedo saber si sufro de algún desorden alimenticio?
 13. ¿Dónde debo acudir si sufro alguno de estos desórdenes alimenticios?
- 



ANEXO 9 TEST DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Responde a las siguientes preguntas de selección múltiple:

- ¿Cuántas veces comes al día?
 a) menos de 3 comidas b) más de 5 comidas c) 3 a 5 comidas
- ¿Cuántas veces a la semana comes carne de ave?
 a) más de 3 veces b) menos de 2 veces c) 2 a 3 veces
- ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?
 a) 3 a 4 vasos b) menos de 3 vasos c) más de 4 vasos
- ¿Cuántas veces a la semana comes pescado?
 a) menos de 3 veces b) 3 veces c) más de 3 veces
- ¿Cuántas hortalizas comes al día?
 a) más de 4 hortalizas b) 2 a 4 hortalizas c) menos de 2 hortalizas
- ¿Cuántas frutas comes al día?
 a) 2 a 4 frutas b) menos de 2 frutas c) más de 4 frutas
- ¿Cuántas raciones de lácteos consumes al día?
 a) menos de 2 raciones b) 2 a 4 raciones c) más de 4 raciones
- ¿Cuántas veces a la semana comes golosinas?
 a) 7 veces a la semana b) 2 a 4 veces a la semana c) una vez a la semana
- ¿Cuántas veces a la semana comes embutidos?
 a) menos de 3 veces b) 2 a 3 veces c) más de 3 veces
- ¿Cuántas raciones de granos y cereales comes al día?
 a) menos de 2 raciones b) 2 a 4 raciones c) más de 4 raciones
- ¿Prefieres la comida frita o a la plancha?
 a) frita b) a la plancha c) ambas



ANEXO 9 CALIFICAMOS EL TEST DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para saber la puntuación del TEST, suma tus respuestas de acuerdo a la siguiente tabla:

1. a) 1 punto b) 2 puntos c) 3 puntos	2. a) 1 punto b) 2 puntos c) 3 puntos	3. a) 2 puntos b) 1 punto c) 3 puntos
4. a) 2 puntos b) 3 puntos c) 1 punto	5. a) 3 puntos b) 2 puntos c) 1 punto	6. a) 2 puntos b) 1 punto c) 3 puntos
7. a) 2 puntos b) 3 puntos c) 1 punto	8. a) 1 punto b) 2 puntos c) 3 puntos	9. a) 3 puntos b) 2 puntos c) 1 punto
10. a) 3 puntos b) 2 puntos c) 1 punto	11. a) 1 punto b) 3 puntos c) 2 puntos	

Revisa tu resultado de acuerdo a la puntuación que obtuviste:

De 1 a 20 puntos 

¡Ojo con tu alimentación!
Debes consumir más frutas y hortalizas y reducir tu consumo de golosinas y frituras.

De 21 a 27 puntos 

¡Tienes una dieta equilibrada! Sin embargo, puedes incrementar tus porciones de frutas, verduras y cereales.

De 28 a 33 puntos 

¡Felicidades! Tienes hábitos alimenticios muy saludables. Sigue así y comparte tus menús diarios con tus compañeros y amigos.



PEGA LA IMAGEN AQUÍ

NOMBRE COMÚN:

¿DÓNDE CRECE ESTE ALIMENTO?

¿CUÁNTO CUESTA ESTE ALIMENTO EN EL MERCADO?

EL CONSUMO DE ESTE ALIMENTO, ¿CÓMO FAVORECE A TU SALUD?



PEGA LA IMAGEN AQUÍ

NOMBRE DEL DESORDEN ALIMENTICIO

DESCRIBE EL DESORDEN ALIMENTICIO

¿CÓMO AFECTA A TU SALUD ESTE DESORDEN ALIMENTICIO?

¿CÓMO SE TRATA ESTE TIPO DE DESORDEN ALIMENTICIO?