Institución Educativa Román Gómez		**PERIODO ACADÉMICO 02**
GRADO: 9º_____	**GUÍA DE APRENDIZAJE NÚMERO 1**	**TIEMPO ESTIMADO:** 3 Semanas: 26 de Abril al 14 de Mayo

TEMA:

LA ALIMENTACIÓN

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

_____

Videos de referencia:

- Clasificación de los alimentos según su función: https://www.youtube.com/watch?v=oSgqvE_1pRM
- Como elaborar un plato saludable: https://www.youtube.com/watch?v=xP7ZaWkEz3A
- Video de Ingles: https://youtu.be/PETJQBcJG6E
- Valores espirituales, características y ejemplos: https://www.lifeder.com/valores-espirituales/

Queridos estudiantes…

La presente guía debe ser desarrollada a computador en archivo Word o en hojas de block tamaño carta, con las normas APA. Cada área por separado debe ser enviada al correo del docente encargado. Si el trabajo es en físico, éste debe ser fotografiado con la aplicación camscanner y convertido a PDF y luego enviado al correo del docente encargado. En el asunto debes colocar: apellidos y nombres completos, grado, # de la guía, Materia (Marín López Ana María, 9B, Guía 1 Matemáticas)

Recuerde: Cada área se envía por separado.

Matemáticas	Wilder Castaño	wilderacc@gmail.com
Sociales	Nicolás Castrillón	no.castrillon@gmail.com
Ingles	Mónica García	isamojefra33@gmail.com
Biología	Luis Javier Rojas	ljrgarcia@ieromangomez.edu.co
Religión y Ética	Luis Ovidio Pérez	luisoperezmontoya@gmail.com
Edu. fisica	Paula Andrea Rincón	paulaandrearinconbetancur@gmail.com

Asesorías:

Una vez recibida la guía, realice la lectura propuesta, observe los videos sugeridos e inicie con el desarrollo de las actividades. Durante la semana se estarán programando encuentros virtuales de cada área donde se explicarán las actividades propuestas en la guía y se resolverán las dudas que tengas al respecto. Dentro de las actividades de cada materia, encontrarás preguntas tipo ICFES que deberás contestar y argumentar con el fin de evaluar tu comprensión lectora.

LA ALIMENTACIÓN

Qué es la Alimentación:

La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión.
El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias o nutrientes que necesitamos para la salud o para llevar a cabo distintas funciones como:

- Cubrir las necesidades energéticas
- Formar y mantener las estructuras corporales
- Regular los procesos metabólicos
- Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición

La alimentación depende en gran medida de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

Alimentación balanceada:

La alimentación balanceada, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo. El plato ideal debe contener por lo menos 5 colores diferentes de alimentos en el plato.
Los grupos alimenticios están clasificados en 5 categorías:

- **CARBOHIDRATOS:** Constituyen la fuente más importante de energía para la población mundial. En los países del tercer mundo, como el nuestro, representa el 80% del aporte energético en la forma de almidón y escasamente en la forma de azúcares. Los carbohidratos en la nutrición humana nos aportar energía, proporcionan textura a los alimentos, confieren un sabor dulce a los alimentos y Favorecen la retención de agua en los mismos.

Muchos alimentos contienen carbohidratos, como son:

- Fruta y jugo de fruta.
- Cereal, pan, pasta y arroz.
- Leche y productos lácteos, leche de soja.
- legumbres
- Verduras con almidón como las patatas y el maíz.

- **PROTEÍNAS:** Son alimentos constructores, es decir, son necesarios para la reparación y formación de nuevos tejidos, así como el crecimiento y desarrollo del niño. Cualquier falla en el aporte diario, puede tener efectos adversos en el crecimiento físico y en el área mental del futuro individuo. Se encuentran a nivel vegetal y animal.

Alimentos ricos en proteínas:

- carnes, lácteos, huevos, salmón, atún
- Soja, avena
- leguminosas como los frijoles, lentejas, garbanzos

- **ALIMENTOS REGULADORES**: (Frutas y verduras) son aquellos que regulan el funcionamiento del organismo y evitan enfermedades. Son aquellos que contienen gran cantidad de vitaminas y sales minerales como el hierro, el calcio, el fósforo, el flúor, el yodo, el zinc, el magnesio y el potasio.

Son principalmente: las frutas y los vegetales como zanahoria, naranja, plátano, col, por ejemplo; siendo importante que sean incluidos en la dieta diaria para mantener la salud.

- **LÍPIDOS:** Las grasas o lípidos representa la reserva energética de los animales. Su importancia no solo se debe a su alto valor energético, sino también al hecho de que sirven como vehículo de las vitaminas liposolubles y contienen ácidos grasos muy esenciales para la vida. Las grasas aumentan también lo apetecible de los alimentos al absorber y retener los sabores. **Los lípidos** abundan en las carnes (peces y aves) y en las carnes rojas (ovinos, caprinos, reses), también se encuentran en la palta, aceitunas, nueces, etc.

- **LACTEOS:**

- Los grupos alimenticios suelen estar representados en la pirámide nutricional o pirámide alimenticia.

El ser humano no debe olvidar que una alimentación balanceada o completa trae como consecuencia una lista de beneficios como: mínimas probabilidades de desarrollar enfermedades, control del colesterol, aminora el riesgo de problemas cardiacos, reduce la presión sanguínea, mejora el sistema inmunológica, entre otros.

Trastornos alimenticios:

çç

La alimentación es un proceso fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos, pero cuando existe una forma errada de alimentación, surgen problemas, que pueden ocasionar daño a la salud y en el desarrollo de una vida común y corriente.

En referencia a lo anterior, existen diferentes tipos de desórdenes alimentarios, dentro de los cuales podemos enumerar los siguientes:

- **OBESIDAD**:
  La cual es una enfermedad crónica, que genera acumulación de grandes cantidades de grasa en el cuerpo, esta enfermedad puede generarse por el alto consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, las cuales son difíciles de digerir por el organismo, esto sumado también al sedentarismo, entendido éste como la falta de realización de ejercicios por parte de una persona.
- **BULIMIA**:
  Es un trastorno alimenticio, la cual consiste en que una persona consume una alta cantidad de alimentos ricos en calorías en un periodo muy corto, luego de ello y, por

causa del sentimiento de culpa, la persona decide eliminar de su cuerpo dichos alimentos provocándose el vómito.

- **ANOREXIA**:

  También es un trastorno alimenticio, pero al contrario de la bulimia, no se consume alimentos o se consumen muy poco, debido a la sensación de sobrepeso que puede tener una persona, aunque en la mayoría de los casos, las personas que sufren de esta enfermedad no tiene sobrepeso alguno sino que por el contrario carecen de peso y masa muscular.

  La anorexia y la bulimia pueden ser tratadas con psicólogos especializados en la materia y con el respectivo tratamiento o psicoterapia, mientras que la obesidad puede ser tratada con una dieta balanceada, ejercitando el cuerpo y por supuesto controlando el consumo de alimentos de altas calorías.

Siempre es recomendable llevar una alimentación saludable y balanceada que permita a nuestro organismo funcionar de manera correcta y no tener excesos de ningún tipo, para prolongar el tiempo de vida así como la calidad de vida de las personas, se debe comer para vivir y no vivir para comer.

Tipos de alimentación:

Los tipos de alimentación varían en relación al ser vivo, tenemos:

- **Alimentación humana**, es aquella realizada por el ser humano, y este como otros animales depende del ambiente que lo rodea para conseguir los nutrientes necesarios para sobrevivir, por lo tanto puedes consumir: vegetales, así como carne de otros animales.

- **Alimentación animal**, se refiere a los animales, dependen de una o más especies distintas para su nutrición, por lo tanto, se afirma que los animales son heterótrofos. Dependiendo del régimen alimentario de un animal se puede identificar donde se encuentra dentro de la cadena alimenticia, ya que si es herbívoro o carnívoro podemos decir si posee una condición de depredador o de presa, ya que su alimentación podrá determinar su comportamiento animal.

- **Alimentación vegetal** se identifican a las plantas, por el contrario de los animales pueden sintetizar compuestos orgánicos a partir de sales minerales y de energía solar, gracias al proceso de fotosíntesis, ellos son conocidos como autótrofos.

Alimentación en la actualidad

La alimentación hoy en día está cargada de productos procesados, de aditivos, de pesticidas, de hormonas de crecimiento, y es muy baja en nutrientes esenciales lo que afecta al metabolismo energético de las personas, al sistema endocrino, al digestivo, al circulatorio y al inmune, principalmente. Otro de los inconvenientes es que hoy en día se prima el comer más rápido o el cocinar todo antes, y además no se le dedica el tiempo necesario que se merece a la comida, y se come viendo la televisión o leyendo el móvil, por ejemplo.

En el estilo de vida general actual de la sociedad y en el cual se ven inmersos los hombres, se observa un alto grado de sedentarismo, una vida mucho más cómoda, un aumento de la ingesta calórica y a su vez una disminución de la calidad nutricional de los alimentos. A estos hechos hay que sumarles la inclusión de sustancias perjudiciales en la dieta tales como el alcohol o el tabaco. Todos estos factores pueden desembocar en un gran abanico de enfermedades, algunas de ellas enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad, principales protagonistas en países desarrollados.

Inseguridad alimentaria:

La inseguridad alimentaria y el hambre en América Latina y el Caribe están estrechamente asociados a la pobreza extrema, pero no se confunden con ella. Una alimentación insuficiente para el desarrollo de una vida normal e inadecuada desde el punto de vista nutricional, afecta no sólo a quienes viven en condiciones de extrema pobreza sino también a estratos más amplios y grupos que residen en determinadas zonas o regiones en cada país. Entre las carencias que enfrenta la población en pobreza

extrema, la falta de acceso a alimentos es, por sus consecuencias, la más grave y urgente de erradicar. El reconocimiento de la importancia de eliminar las situaciones más extremas de hambre se expresa en que el primer objetivo de desarrollo de la Declaración del Milenio es la erradicación del hambre en el planeta. Respecto de este objetivo se establecen metas específicas, otorgándosele así la misma prioridad que a la mitigación de la pobreza.

La insuficiencia permanente de alimentos en cantidad y calidad adecuados para satisfacer las necesidades energéticas de toda la población (subnutrición); encuentra su manifestación más grave en la desnutrición infantil. De las dos formas que asume: el bajo peso y la cortedad de talla con respecto a la edad, el retardo del crecimiento es particularmente importante en los países de la región, debido tanto a su mayor incidencia como a la irreversibilidad de sus efectos negativos sobre el desarrollo de los individuos y de la sociedad.

Los alimentos en los hogares más pobres absorben una parte importante de sus gastos, por lo que los precios de los alimentos afectan directamente a la seguridad alimentaria. Es así como el reciente aumento de los precios de los alimentos básicos ha dado lugar a diferentes manifestaciones y disturbios en varios países.

La seguridad alimentaria se centra en cuatro cuestiones:

1. La disponibilidad de alimentos está determinada por la producción nacional, la capacidad de importación, la existencia de reservas de alimentos y la ayuda alimentaria.
2. El acceso a los alimentos depende de los niveles de pobreza, el poder adquisitivo de las familias, los precios y la existencia de infraestructuras de transporte y mercados, así como los sistemas de distribución de alimentos.
3. La estabilidad de los suministros y del acceso puede verse afectada por las condiciones atmosféricas, las fluctuaciones de los precios, los desastres provocados por el hombre y una variedad de factores políticos y económicos.
4. La utilización de alimentos inocuos y saludables depende de las prácticas de asistencia y alimentación, la seguridad alimentaria y la calidad de los alimentos, el acceso al agua potable, la salud y la higiene.

ACTIVIDADES:

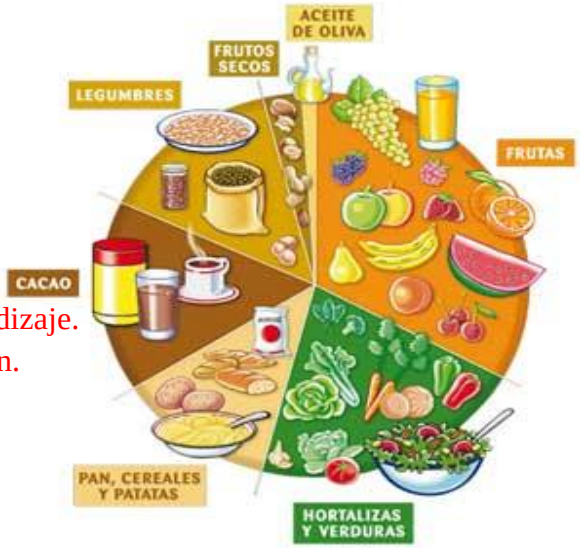
BIOLOGIA:

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DÍA DE LA TIERRA.

Actividad.

1. Reunirse con un compañero o compañera y escoger un tema de la lista para presentar en diapositivas y exponer en clase.
2. Preparar la exposición en diapositivas, carteleras o el medio o aplicación educativa que quieran.
3. La exposición debe tener una duración de 5 minutos, para desarrollar en los encuentros.
4. Cada equipo de exposición deberá preparar 3 preguntas tipo icfes sobre el tema, las cuales serán presentadas o expuestas para que los demás compañeros de grupo las copien y respondan en un trabajo que deben entregar por escrito.

TEMAS:



- El metabolismo y anabolismo.
- La salud con buena alimentación.
- Clases de nutrición.
- Como tener una buena nutrición.
- Alimentación, rendimiento académico y aprendizaje.
- Enfermedades asociadas a la mala alimentación.
- Mala nutrición y el comportamiento.
- Nutrición y gasto calórico.
- La obesidad, el sedentarismo y la diabetes.
- Equilibrio alimentario.
- Las dietas, mitos y verdades.

- La tierra y su estructura
- La tierra ambiente auto-sostenible
- La tierra y problemas ambientales
- Cuidados de la tierra

Se evalúa:

Presentación en diapositivas, Exposición y Trabajo escrito con las preguntas de las diferentes exposiciones

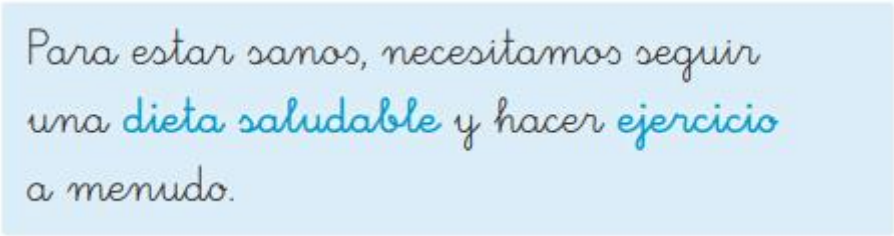
EDUCACIÓN FISICA Y ARTÍSTICA:

Después de realizar la lectura y de observar los videos de referencia ubicados al inicio de la guía sobre la alimentación, realiza las siguientes actividades:

1. Completa el siguiente cuadro sobre la clasificación de los alimentos escribiendo 2 funciones y 3 alimentos de cada uno. (Observa el video de clasificación de alimentos)

CLASIFICACIÓN	FUNCIONES	ALIMENTOS
ENERGETICOS	1- 2-	1- 2- 3-
CONSTRUCTORES	1- 2-	1- 2- 3-
REGULADORES	1- 2-	1- 2- 3-

2. Elige una comida del día (desayuno, almuerzo o cena) y realice con la ayuda de un adulto, una propuesta de alimentación saludable teniendo en cuenta las recomendaciones que muestra el **VIDEO DE REFERENCIA** ubicado al inicio de la guía sobre cómo elaborar un plato saludable. (debe contener los diferentes grupos de alimentos). Por último tómese una **fotografía** donde muestres el plato elaborado y anéxala al trabajo. (Usted debe aparecer en la foto con el plato)



3. El texto sobre **TRASTORNOS ALIMENTICIOS** y **ALIMENTACIÓN EN LA ACUALIDAD** nos muestra diferentes enfermedades causadas por el estilo de vida que llevamos y por la falta o el abuso del consumo de determinados alimentos. Enfermedades como la obesidad, la anorexia, la diabetes, el escorbuto, la bulimia sn cada vez mas comunes entre los jóvenes.. Analice la información que allí se presenta y realice un escrito sobre las consecuencias negativas que tiene para el cuerpo humano una alimentación no saludable.

Pregunta tipo ICFES (Sustenta tu respuesta)

De las siguientes propuestas para la merienda, di cual es las más equilibrada y saludable

A. Porción de carne y papas fritas
B. Batido de chocolate y pastel de mermelada
C. Huevos cocidos con verduras
D. Refresco y golosinas

La alimentación de hoy en día afecta enormemente al metabolismo energético de las personas, al sistema endocrino, al digestivo… debido principalmente a:

A. Está cargada de productos procesados y de pesticidas
B. No poseen hormonas de crecimiento
C. Permite el aumento de nutrientes en el cuerpo
D. Que su preparación es mayormente casera.

ARTISTICA

TINTE ARTESANAL O ECO PRINTING

El Eco printing es un método de teñido inteligente y respetuoso con el medio ambiente en el que los tintes se fabrican a partir de elementos naturales, como frutas, flores y plantas, que se pueden usar para ropa, lino, cortinas y hasta papel. Hay una cantidad casi infinita de opciones para crear pigmentos completamente nuevos.

Los tintes naturales no son nada nuevo. La capacidad de usar elementos naturales para colorear textiles se conoce desde la antigüedad. Y aunque éste uso es tradicional, se está volviendo popular a medida que las perspectivas de vida sostenible van ganando apoyo. Algunas razones por las que las personas e industrias están prestando más atención a los tintes naturales son:

- Crear prendas únicas en términos de tonalidades e intensidad de color.
- Es sostenible, saludable y seguro
- Se pueden usar para dar una segunda vida a prendas viejas
- Reducen la cantidad de desecho cuando se combinan con telas orgánicas.
- Permiten el reciclado de desechos de comida y compost
- Eliminan el riesgo de contaminación por sustancias químicas

Cómo Teñir tela con Tintes Naturales:

No es difícil hacer tus propios tintes en casa. Por el contrario, es tan fácil como hervir los ingredientes con agua para crear el color.

<u>Opciones para el color.</u>

. Rojo: frambuesas

. Naranja: azafrán, Zanahorias, pieles de cebolla

. Amarillo: hojas de apio, cáscaras de limón

. Verde: hierbas, hojas de menta, espinaca

. Azul: arándanos, uvas moradas

. Púrpura: crepollo rojo, remolacha,

. Rojo-púrpura: hojas de albahaca, arándanos

. Rosa: pieles de palta, rosas, fresas

. Brown: Bellotas, café

. Rojo-Marrón: bambú, granadas

. Negro o gris: moras

Nota: Siempre se debe usar elementos frescos, no secos.

- La tela o prenda

Debe estar hecha de materiales naturales como algodón, seda, lana y lino.

- Un fijador

Para ayudar al tejido a tomar el tinte: la sal o el vinagre disuelto en agua es el más común. Coloca la tela en la solución de fijación durante una hora y enjuaga con agua fría antes de ser teñida

ACTIVIDAD:

1. Lee detenidamente la información y observa los siguientes videos:

https://youtu.be/k6_qza9oMH4

https://youtu.be/p0bHOdmY0sM

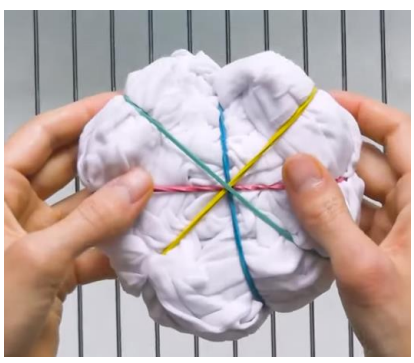
https://youtu.be/KB4YktKvNrc

Existen diferentes técnicas de teñido como son:

- hervir las prendas en agua con los tintes naturales
- Rociar el tinte sobre la prenda con un atomizador o pincel
- Estampar directamente sobre la prenda los frutos o plantas.

2. Elige una prenda que ya no utilices o a la que quieras darle una nueva vida (camisetas, cojines, manteles, fundas…) y utilizando alimentos encontrados en casa realiza una de las técnica de teñido.
3. Graba un video o toma fotos del paso a paso de la actividad donde se observe los ingredientes utilizados, la técnica y el resultado final. (Recuerda que debes aparecer en las evidencias)
4. Envía el video al WhatsApp de la docente Paula dentro de los tiempos establecidos, debidamente marcado

EJEMPLOS



INGLES Y ESPAÑOL

1. Traducir el siguiente texto:

THE FOOD PYRAMID

The food pyramid is a good guide to eating a healthy diet. Carbohydrates are specially good for children and athletes because they can give a lot of energy and fibre. Fruit and vegetables are really good for everyone. They can keep you healthy because they are rich in fibre, vitamins and minerals that prevent many illnesses. Fibre is necessary for good digestión. Dairy products can help you to have strong bones and teeth because they are rich in calcium. Proteins can help your muscles and brain. They are rich in iron. Iron is good for your blood and brain. Fats and sugar are not very beneficial. Some oils like olive oil is good, but too much fat and fried food is unhealthy. The same with sweets: you can only eat a few.

2. Realice una pirámide alimenticia y **dibuja** en cada grupo, mínimo 7 alimentos con sus nombres en **INGLÉS**.

3. Escribir True (verdadero) o False (falso) a las siguientes afirmaciones y traducir las frases.

- You reduce illnesses eating fruit and vegetables_____
- Carbohydrates help your digestión____
- Calcium helps to produce strong bones and teeth ____
- Iron is bad for your brain____
- All oils are bad for your body ____

4. Ver el video explicativo sobre sustantivos Contables y no contables, que se encuentra al inicio de la guía. Toma nota en el cuaderno y anexa foto.

5. Traducir el siguiente diálogo y responder las preguntas.

Doctor: Hello, Manuela. Thanks for completing the questionnaire.

Manuela: Hi, Dr. Oyuela. That is fine. I don't think the results will be good. I am not very healthy.

D: Well, I need to ask a few questions. There is some information missing. Let's see. How much water do you drink?

M: Well, I drink about eight glasses of water a day.

D: That's great! It's important to drink lots of water. You seem to eat a lot of chips. How many plates of chips do you eat every week?

M: Oh… Chips are my favorite food. I probably eat three or four plates of chips in a week.

D: well, I think that's too many. I'd like you eat fewer chips, please. They aren't very healthy for you, are they?

M: no, they aren't. But I love them. Mmmm with lots of salt and ketchup!

D: ok…and…How much fizzy drink do you have? How many bottles a week?

M: I usually have about one or two bottles a day. I drink a lot of fizzy drink. I know it is bad for you, but I love it.

D: I´d like you to stop drinking fizzy drink. All your body need is water. A glass of juice is OK with breakfast. Do you eat fruits and vegetables?

M: Yes, I do. I eat a bowl of fruit for breakfast and a plate of green salad for lunch.

D: That's great.

M: Yes, I try to eat healthy food in the morning and at the lunch time, so I can eat my favorite food in the evening.

D: Ah…I see. Do you think you eat more healthy or unhealthy dishes?

M: Mmmm…I think that I eat a balance diet…of healthy and unhealthy food.

D: I don't think you understand. A balanced diet means eating from all the food groups. You need to eat the correct amount of protein, fruit and vegetables, dairy and grains. Looking at your diet, I´d like you to try to eat fewer chips and less fizzy drink. Eat more rice, chicken and fish and a wider variety of vegetables.

M: OK. Thank you, Dr. Oyuela.

Pregunta tipo ICFES (Sustenta tu respuesta)

Questions. Choose the correct answer.

1) What does the doctor think is good about Manuela's diet?

   A. She seems to eat a lot of chips.
   B. She drinks a lot of water.
   C. There's some information missing.

2) What does the doctor say about fizzy drinks?

   A. She doesn't need to have them.
   B. He loves fizzy drinks.
   C. She only needs orange juice.

3) How is Manuela confused about a balanced diet?

A. She eats too much unhealthy food and too much healthy food.

B. She thinks it means eating the same amount of healthy and unhealthy food.

C. She thinks it means getting the right balance across the food groups.

6. Presentar el mapa mental del libro leído en el primer periodo (Se expondrá en el colegio) **(ESPAÑOL)**

7. Leer dos libros durante el segundo periodo, uno de libre elección y el otro: "**El caballero de la armadura oxidada**" del Autor: Robert Fisher

RELIGION, ETICA Y EMPRENDIMIENTO:

El tema del que hoy hablamos es un tema súper importante que tiene que ver con la salud de nuestro cuerpo, "LOS ALIMENTOS". Pues de ellos depende en gran parte nuestra buena salud, tanto física como emocional.

Pero así como el cuerpo necesita del alimento material, el Ser o Espíritu, se provee del alimento espiritual, que hace que nuestro espíritu o alma esté en completa armonía, de una forma mental y saludable.

Hagamos entonces dicho recorrido en este importante campo de nuestra vida, del por qué ese alimento espiritual.

Valores espirituales: características y ejemplos

Los valores espirituales son los comportamientos y creencias que se tienen como preferentes, relacionados con inmaterial, psíquico, mental, místico o religioso. El ser humano desarrolla estos valores a lo largo de su vida conforme recibe una formación moral, ya que estos se traducen en el buen comportamiento y costumbres avaladas por la cultura, la ética y la religión.

Por ejemplo, ser sensible, pacífico, meditativo o valorar la conexión entre personas pueden ser valores espirituales; son conceptos inmateriales, que se consideran relacionados con el "espíritu".

Usualmente, los valores espirituales más tratados por la teología son: **la armonía, la verdad, la caridad, la fe y la esperanza.** Estos valores son los definidos como fundamentales para que el ser humano pueda establecer una relación profunda con Dios por fuera del plano humano y material. El alimento Espiritual.

ACTIVIDADES:

De acuerdo al texto responda.

1. ¿Qué son los valores Espirituales?

2. ¿En qué campos de la vida se relacionan dichos valores?

3. Consulte las características de los valores espirituales. (Ver Link los valores espirituales.)

4. Establezca un ejemplo de su vida personal de cada uno de los valores que te haya sucedido.

5. ¿En qué formas se violan éstos valores hoy en el mundo? (Ejemplo de cada uno).

6. Explique: ¿por qué estos valores tienen profunda relación entre usted y Dios? (Recuerde, toda religión es una opción para creer en Dios).

7. Lee el texto sobre **inseguridad alimentaria** escrito en la guía. Reflexiona acerca de la situación que viven miles de niños en el mundo, donde muchos de ellos no pueden tomar el número de raciones de comida recomendadas y concluye: ¿Qué medidas podemos adoptar para ayudar en éste tipo de situaciones?

8. Observa la imagen "La comida no se tira"

   A. Responde las preguntas 2 y 3 que aparecen allí
   B. Redacta una historia entorno a la siguiente imagen y la de inseguridad alimentaria, donde finalices con una moraleja o enseñanza.

La comida no se tira

1. Rodea la comida que le sobra al niño.

2. ¿Qué hay que hacer cuando sobra comida? Marca.

☐ Tirarla a la basura.

☐ Guardarla para otra comida.

3. ¿Crees que todos los niños comen cinco veces al día? Explícalo.

Preguntas tipo ICFES (Sustenta tu respuesta)

1. Respecto al ser ontológico de la persona

"Así como el cuerpo es alimentado por el consumo de la materia para el desarrollo de células, tiene una segunda naturaleza que habla de su ser, siendo éste el prototipo de una

formación en la espiritualidad, para la formación y crecimiento hacia lo supremo". El texto nos quiere decir, que no se forma solo en lo material, sino también en:

A-valores sociales.

B-Valores religiosos.

C- Valores económicos.

D-Valores Espirituales

2. Son valores que nos ayudan al alimento espiritual, ético, religioso y cultural:

A-Respeto, honradez, Servicio, comprensión.

B-Sociales, éticos, religiosos. Económicos.

C-Esperanza, caridad, verdad, y fe.

SOCIALES Y CÁTEDRA DE LA PAZ:

Si bien la alimentación es un proceso de incorporar nutrientes para el desarrollo de todos los seres vivos en sus diferentes escalas, en este caso nos vamos a referir a nosotros los seres humanos y en nuestro nivel de desarrollo y crecimiento desde la etapa 0 (cero) hasta la vejez o última etapa de los seres humanos.

De acuerdo a la etapa de desarrollo, la alimentación se debe ajustar y balancear de acuerdo a la misma etapa, y también del medio físico donde se desarrolle cada comunidad. Ejemplo: alimentación en regiones costeras, alimentación en regiones centrales o del interior.

En nuestro país, la alimentación está basada en un conjunto o mosaico de regiones y subregiones donde varía o cambia en cada una, de acuerdo a los factores climáticos, que determinan el nivel y la calidad de producción de los distintos artículos y recursos para el consumo humano.

La alimentación en el ser humano está basada en diferentes nutrientes como cereales, vegetales, productos lácteos, cárnicos, etc. los cuales se nos proporcionan en mayor o menor medida de acuerdo al medio donde nos encontremos; también los encontramos

en productos procesados y concentrados por distintas empresas, las cuales se han preocupado porque los productos sean almacenados y conservados para que puedan llegar al alcance de todos los seres humanos.

Todo los alimentos que el ser humano consume debe contener un porcentaje de cereales, vitaminas y proteínas que nos ayuden a desarrollar y sostener tanto nuestras capacidades físicas, como la capacidad de ser y de actuar de cada uno de nosotros.

ACTIVIDADES:

De acuerdo al texto inicial sobre la alimentación, se presentan los siguientes interrogantes que nos ayudarán a su mejor compresión.

1. Explica: ¿cuáles son los factores y elementos que hacen posible una alimentación adecuada para nosotros los seres humanos?
2. Escoge dos regiones de nuestro país y diferencia el tipo de alimentación de cada una de ellas.
3. Consulta 10 tipos de vitaminas con su definición y expresa ampliamente en que productos se encuentran y dibújalos.
4. Elige tres alimentos producidos en Colombia y que se exporten a otros países y responde.
   - ¿A qué lugar del mundo son exportados?
   - ¿A qué grupo de alimentos pertenece?
   - ¿Qué propiedades tiene?
   - ¿En qué zona del país se producen?
5. Los lácteos es un alimento indispensable en la dieta del ser humano. Escribe un resumen de su proceso de elaboración. (de donde provienen y como se distribuyen haciendo posible un nivel y tiempo de duración (vencimiento))

Pregunta tipo ICFES (Sustenta tu respuesta)

1. **Pertenecen a los lácteos:**
   - **A.** La carne y el pescado.
   - **B.** La leche y el quesito.
   - **C.** Los cereales y la leche.
   - **D.** TODOS los anteriores.

2. **Para que un ser humano en desarrollo pueda hacerlo de manera adecuada debe:**
    - **A.** Consumir muchas grasas.
    - **B.** Consumir mucha azúcar.
    - **C.** Consumir muchos vegetales.
    - **D.** Tener una dieta balanceada de acuerdo a su tamaño físico.

(Recuerde justificar las respuestas**.)**

Catedra de la paz:

Consulta ampliamente uno de los acuerdos de paz desarrollados en Colombia entre el gobierno y algún grupo subversivo (guerrillero) y escribe los logros o acuerdos alcanzados (resultados).

Nota: Recuerde que esta consulta es equivalente al 50% del trabajo ya que es otra asignatura.

MATEMÁTICAS:

Pregunta tipo ICFES (Sustenta tu respuesta)

¡Éxitos!
Docentes grado 9º