

REQUERIMIENTOS PARA LA RECUPERACIÓN Y APLAZADOS.

I. RECUPERACIÓN Y APLAZADOS 2017

ÁREA	C.T.A.	GRADO	4º
MAESTRO(S)	Bobadilla Quinteros, José Luis.		

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	CAMPOS TEMÁTICOS
Indaga, mediante métodos científicos, situaciones susceptibles de ser investigadas por la ciencia.	Genera y registra datos e información.	<ul style="list-style-type: none"> • Bioelementos: Clasificación. • Biomoléculas inorgánicas: el Agua • Propiedades Físicas, Químicas y Biológicas del agua.
	Analiza datos o información.	<ul style="list-style-type: none"> • Biomoléculas orgánicas: Carbohidratos. • Clasificación e importancia para la salud.
	Evalúa y comunica.	<ul style="list-style-type: none"> • Biomoléculas orgánicas: lípidos. • Grasas trans.
Explica el mundo físico, basado en conocimientos científicos.	Comprende y aplica conocimientos científicos y argumenta científicamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Biomoléculas orgánicas: proteínas. • Biomoléculas orgánicas: ácidos nucleicos: ADN y ARN • Aporte Calórico de los alimentos. • Alimentación balanceada. • Genética y Biotecnología: Enfermedades genéticas y problemas sobre herencia.

II. TRABAJO DE INVESTIGACIÓN O DE DESARROLLO:

- Se refuerzan los aprendizajes con el siguiente video, sobre “Las vías catabólicas de las biomoléculas en el cuerpo humano: <https://www.youtube.com/watch?v=eSLxTsHijA0> (Duración 10:03 minutos).
Elabora un trabajo monográfico con sustento científico sobre la pregunta: ¿Por qué crees que las biomoléculas que consumimos son importantes para la vida?
Dialoga con tus familiares acerca de la dieta alimenticia apropiada para una alimentación saludable (elabora un informe detallado acerca del dialogo).
Revisa las etiquetas de los diversos alimentos envasados y elabora una lista considerando la cantidad de carbohidratos que contiene.
- Leer en Internet el anexo 1 del JEC de CTA para cuarto año de secundaria Y luego responde las preguntas que se encuentran al final de la lectura. Presentar sus respuestas debidamente documentado y también en diapositivas.

ANEXO 1

Conoce cuáles son los carbohidratos que más engordan

Si crees que consumir pan y refrescos es malo, estás equivocado. Existen otros alimentos que definitivamente debes evitar si quieres bajar de peso.

Cuántas veces hemos escuchado que comer muchos panes durante el día nos hará engordar. Si bien esta afirmación es cierta, reemplazarlo por panes integrales y alimentos en teoría saludables, como el yogurt o la miel, no mejorará la situación por completo.

Según el doctor venezolano Salomon Jakubowicz, la papa, el arroz y el pan (todos ellos alimentos de buena carga de carbohidratos) son “nada” en comparación a los cereales, el yogurt, los refrescos rehidratantes y los jugos artificiales ¿la razón? El alto contenido de fructosa, una forma de azúcar artificial utilizada por la industria alimentaria para dar mayor sabor y conservación.

“El azúcar del pan, el arroz y la papa puede ser utilizado por los músculos, pero la fructosa, al igual que el alcohol, tiene que pasar primero por el hígado donde provoca la causa hormonal más frecuente de sobrepeso: resistencia a la insulina”, comenta el nutricionista en su página web.

Pensar que el consumo de estos productos “dietéticos” no nos harán engordar es un error. “Su mayor contenido de fructosa daña la comunicación y aún después de comer el mensaje de saciedad no viaja del estómago al cerebro”.

La fructosa está presente en numerosos productos como gaseosas, bebidas de fruta, bebidas deportivas, productos horneados, caramelos, mermeladas, yogures, condimentos, alimentos enlatados y empacados y otros alimentos endulzados.

Se recomienda balancear nuestros alimentos con fibra, esta sí generará una mayor sensación de saciedad.

JUGOS DE FRUTAS

Jakubowicz señala que al extraer el jugo de la fruta se obtiene agua con azúcar, las vitaminas y la fibra permanecen en la fruta. “Comer frutas es muy diferente a tomar jugo. Los nutrientes de las frutas se encuentran en la piel, especialmente en la pera, manzana, naranja y uva. Además para preparar un jugo se exprimen entre cuatro y seis naranjas pero al comerlas con uno o dos ya estamos satisfechos.

Fuente: Diario el Comercio (18.05.2012. consultado el 18.01.2017)

Preguntas:

1. ¿Qué tipo de alimentos se analizan en el artículo? ¿Cuáles son de origen natural o artificial?
2. ¿Por qué los carbohidratos artificiales utilizados en la industria alimentaria no son convenientes para la salud?
3. ¿Por qué si se sabe que los carbohidratos artificiales generan problemas de salud al organismo se siguen utilizando en la industria alimentaria?
4. ¿Qué decisiones debemos tomar las personas frente a los efectos de los carbohidratos artificiales?

- Elabora un cuadro diferencial, entre el ADN y el ARN, indica los tipos de ADN y ARN, el tipo de enlace que presentan, sus respectivas bases nitrogenadas, sus azúcares correspondientes, su radical fosfato y el proceso de replicación del ADN y el procedimiento de síntesis proteica por parte del ARN.
- Realiza un cuadro comparativo entre el aporte calórico de los alimentos y una adecuada alimentación balanceada en: recién nacidos, niños, púber, adolescentes, jóvenes, adultos y tercera edad.