

GUÍA INTEGRADA CICLO 5
GRADOS DÉCIMOS Y ONCES**AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS**
#AIFV2021 o #YIFV2021AÑO INTERNACIONAL DE LAS
FRUTAS Y VERDURAS

2021

DOCENTES	CORREO ELECTRÓNICO
ANDERSON ALET CLAVIJO CORTES	andersonaclavijoc@itagui.edu.co
JUAN DAVID SÁNCHEZ SÁNCHEZ	juan.sanchez@itagui.edu.co>
MONICA STELLA LOPERA OSSA	monicasloperao@itagui.edu.co
CYNTHIA PAOLA PIEDRAHÍTA JULIO	cynthiappiedrahitaj@itagui.edu.co
ROBER MAURICIO LÓPEZ MEDINA	rober.lopez@itagui.edu.co
HUGO DE JESUS PÉREZ	hugodperez@itagui.edu.co
ROBERTO LEÓN BRAVO CARDONA	Talleresjnc09@gmail.com
JAQUELINE MARIA OSSA HENAO	jaquelinemossah@itagui.edu.co
MARVIN OCTAVIO ORTÍZ AGUDELO	profesor.marvinortiz@gmail.com
JORGE ELIECER MONTOYA MÚNERA	jorgeemontoyam@itagui.edu.co
IVAN DARIO RESTREPO RODRIGUEZ	ivandrestrepor@itagui.edu.co

**GUÍA PARA ESTUDIANTES****INSTRUCCIONES:**

Mi familia y yo comprometidos con el Año Internacional de las Frutas y las Verduras 2021 (#IYFV2021 o #AIFV2021)

LÍNEA ESTRATÉGICA O DE INTEGRACIÓN INTERDISCIPLINAR

Las Naciones Unidas declaró 2021 el Año Internacional de las Frutas y Verduras. El Año tiene por objeto crear conciencia de los beneficios nutricionales y para la salud del consumo de más frutas y verduras como parte de una dieta y un estilo de vida diversificados, equilibrados y saludables, así como dirigir la atención de las políticas hacia la reducción de las pérdidas y desperdicios de estos productos altamente perecederos.

Cuando pensamos en una alimentación saludable, los primeros alimentos que nos vienen a la mente son las frutas y las verduras coloridas y ricas en vitaminas, minerales y fibras, que son vitales para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Los beneficios de consumir frutas y verduras como parte de una dieta nutritiva son enormes. Los productos frescos no sólo son beneficiosos para los consumidores, sino también para el sistema alimentario. El sector de frutas y verduras contribuye a incrementar la biodiversidad, generar sostenibilidad ambiental y mejorar los medios de vida de los agricultores y empleados que operan a lo largo de las cadenas de valor.

La escasa disponibilidad, debido a los problemas de producción (así como la intensidad de la mano de obra), transporte y comercio, y los altos precios de los productos de calidad hacen que las frutas y verduras sean inaccesibles para muchas personas, especialmente en los países en desarrollo. Algunas zonas del mundo se enfrentan a una disponibilidad y acceso limitados a estos alimentos.

Las frutas y verduras son productos altamente perecederos, y esto puede originar altos niveles de pérdida y desperdicio de alimentos en cada paso de la cadena de valor, comenzando en las explotaciones agrícolas. Dado que muchas frutas y verduras se consumen crudas o sin cocer, también pueden plantear un riesgo de enfermedades de transmisión alimentaria relacionadas con la contaminación de patógenos y riesgos para la inocuidad alimentaria debido a la contaminación química. Por lo tanto, es crucial considerar el sector de las frutas y verduras de manera holística, como parte integral del sistema alimentario, más allá de los beneficios nutricionales, y examinar también sus beneficios sociales, económicos y ambientales. Diferentes actores pueden contribuir a que las frutas y verduras sean más accesibles, asequibles y disponibles. La inversión en la cadena de frío, la investigación y desarrollo y la innovación digital pueden ayudar a mejorar sustancialmente el sector.

QU Dongyu

Director General de la FAO

Tomado y adaptado de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

<http://www.fao.org/publications/card/es/c/CB2395ES/>



GRADOS:	ÁREAS DE ARTICULACIÓN:	TIEMPO
Ciclo décimo y once	Ciencias naturales, ciencias sociales, competencias ciudadanas, inglés, matemáticas, lengua castellana, religión, artística, educación física, tecnología y ética.	4 semanas

COMPETENCIAS A DESARROLLAR	
Ciencias Sociales, Economía y Política-Ética	Comprender dimensiones espaciales y temporales de eventos, problemáticas y prácticas sociales. Localizar en el tiempo y en el espacio eventos históricos y prácticas sociales
Ciencias Naturales, Química y Física	Comprender y transformar la información cuantitativa y esquemática presentada en distintos formatos. Explicación de fenómenos
Inglés	Assess the effects of lifestyles and industries on local and global environments by determining their ecological footprint. Identify ways in which individuals can reduce their impact on the environment.
Lengua Castellana	Aprendizaje: Identifica y entiende los contenidos locales que conforman un texto. Evidencia: Entiende el significado de los elementos locales que constituyen un texto. (Matriz de Referencia, lcfes).
Matemáticas y Tecnología	Contribuir a la adquisición de la competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico mediante la adquisición de los conocimientos necesarios para la comprensión y el desarrollo de la actividad tecnológica, el análisis de su impacto ambiental, y las destrezas que involucren actividades orientadas hacia un desarrollo sostenible.
Filosofía	Argumentar adoptando posiciones críticas, acerca del orden social y económico preponderante en el presente siglo.
Educación física	Sociomotriz: Refuerza sus conocimientos teóricos sobre: Deportes acuáticos y subacuáticos. La actividad física de alto impacto y los deportes extremos. (Estándar: Asumo responsablemente la práctica de la Educación Física, el deporte y la recreación, como medios para la conservación y el mejoramiento de la salud).
Educación Artística	Hace uso del color, de manera armónica controlando adecuadamente, el tono, el contraste, la atmósfera y simbologías. Establece diferencias específicas entre los colores pastel y tierra, con el fin de expresar Simbolismos y sensaciones con ellas.
Religión	Formar una consciencia reflexiva y englobante en lo ambiental.



Ciencias Sociales, Historia, Geografía, Constitución Política y Democracia.



I. COMPETENCIA (Pensamiento Social)

Comprende dimensiones espaciales y temporales de eventos, problemáticas y prácticas sociales.
Localiza en el tiempo y en el espacio eventos históricos y prácticas sociales

II. ACTIVIDADES.

TIEMPO: 2 Horas aproximadamente.

TEMA: Creación de las Naciones Unidas y la FAO.

FUENTE: www.fao.org

Cuando la Segunda Guerra Mundial estaba a punto de terminar en 1945, las naciones estaban en ruinas y el mundo quería la paz. Representantes de 50 países se reunieron en San Francisco en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Organización Internacional del 25 de abril al 26 de junio de 1945. Durante los siguientes dos meses, procedieron a redactar y luego firmar la Carta de la ONU, que creó una nueva organización internacional, las Naciones Unidas, que, se esperaba, evitaría otra guerra mundial como la que acababan de vivir.



Cuatro meses después de la finalización de la Conferencia de San Francisco, las Naciones Unidas empezaron a existir oficialmente el 24 de octubre de 1945, después de que la Carta fuera ratificada por China, Francia, la Unión Soviética, el Reino Unido, los Estados Unidos y la mayoría de los demás signatarios.

Ahora, más de 75 años más tarde, las Naciones Unidas siguen trabajando para mantener la paz y la seguridad internacionales, brindar asistencia humanitaria a quienes la necesitan, proteger los derechos humanos y defender el derecho internacional.



Al mismo tiempo, las Naciones Unidas están desempeñando una nueva labor que sus fundadores no habían previsto en 1945. La Organización se ha fijado objetivos de desarrollo sostenible para 2030, con el fin de lograr un futuro mejor y más sostenible para todos nosotros. Los Estados Miembros de la ONU también han acordado acciones climáticas para limitar el calentamiento global.



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación se fundó en octubre de 1945, con el mandato de elevar los niveles nutricionales y de vida, de mejorar la productividad agrícola y la situación de la población rural.

Desde sus comienzos, la FAO se ha esforzado en aliviar la pobreza y el hambre promoviendo el desarrollo agrícola, la mejora de la nutrición y la seguridad alimentaria, es decir, el acceso de todas las personas a los alimentos que necesitan para llevar una vida activa y sana. La Organización proporciona asistencia directa para el desarrollo, recoge, analiza y divulga información, ofrece a los gobiernos asesoramiento sobre políticas y planificación y actúa como foro internacional para el debate de temas relacionados con la agricultura y la alimentación.

La FAO participa activamente en el fomento de tierras y aguas, producción vegetal y animal, silvicultura, pesca, política económica y social, inversión, nutrición, normas alimentarias y productos básicos y comercio. Otra de sus funciones principales consiste en hacer frente a situaciones alimentarias y agrícolas de urgencia, como sequías, hambres y plagas de insectos.

Una prioridad concreta de la Organización es el fomento del desarrollo agrícola y rural sostenible, una estrategia a largo plazo para la conservación y ordenación de los recursos naturales. Su finalidad es satisfacer las necesidades de las generaciones actuales y futuras mediante programas que no degraden el medio ambiente y que sean técnicamente apropiados, económicamente viables y socialmente aceptables.

1. (°) A partir del texto anterior responde las siguientes preguntas (con tus palabras [no copiar y pegar]):
 - A. ¿Por qué se crearon las Naciones Unidas?
 - B. Investiga en la Carta de San Francisco, cuáles son los objetivos de las Naciones Unidas
 - C. ¿Cuál es la relación entre la ONU y la FAO?
 - D. ¿Cuál es la función de la FAO?



Si quieres aprender más sobre el tema puedes ver:

Ver videos:

https://www.youtube.com/watch?v=dEzv136OCBI&ab_channel=AtomEducation

<https://www.youtube.com/watch?v=GuuKIET9FS0>

https://www.youtube.com/watch?v=RSvDrMje7Ps&ab_channel=FAOVideo

<https://www.youtube.com/watch?v=QfatjZ3XQiY>

(Iniciativa de Trayectorias educativa. Guía 3. Fortaleciendo los aprendizajes y la participación activa en el aula.

Protocolo 1. Estudiantes motivados en mis clases, Actividades de indagación y exploración)

¿Y cómo te sientes hasta aquí?



Ciencias Sociales

III. COMPETENCIA (Pensamiento Social)

Comprende dimensiones espaciales y temporales de eventos, problemáticas y prácticas sociales.

Localiza en el tiempo y en el espacio eventos históricos y prácticas sociales

ANALISIS DE PERSPETIVAS

IV. ACTIVIDADES.

TIEMPO: 2 Horas aproximadamente.

TEMA: Segunda Guerra Mundial, Leningrado.

FUENTE: www.historia.com

Una niña corre con dificultad por una calle destrozada por las bombas. Sus pies se hunden en la nieve y si puede avanzar con muchísima dificultad es sólo porque le persigue un hombre con la mirada turbia y un hacha. No tiene dudas, ella sabe que el que la persigue tiene hambre y que, **si la alcanza, se la va a comer.**

Parece la primera escena de una película de terror, pero durante los 872 días del sitio de Leningrado (Rusia) que sucedió durante la Segunda Guerra Mundial **escenas como estas se repetían todos los días.** Durante esos meses, 1.400 personas fueron arrestadas por canibalismo y más de 300 fueron ejecutadas.



Entre 600.000 y 1.200.000 de personas murieron por las balas, el hambre, el frío y la oscuridad en una de las peores batallas de la segunda guerra mundial. Entre ellos, **doce botánicos soviéticos que murieron de hambre mientras defendían toneladas** de frutas, raíces y granos: el mayor banco de semillas del mundo.

Si tenemos que buscar otra escena clave para esta historia, tenemos que irnos a finales de verano de 1941. Es mucho menos dramática: Abraham Kameraz y Olga Voskresenskaia cosechan patatas a toda velocidad

En aquellos días, la Estación Experimental Pavlovsk tenía aproximadamente **6.000 variedades de patatas**. Y en cuestión de días, la Guerra estaba a punto de llegar a aquel pequeño pueblo a 45 kilómetros de Leningrado.

Cuando comenzó el sitio de Leningrado, las autoridades soviéticas evacuaron las obras de arte del Hermitage, pero no evacuaron las semillas, raíces y frutas de Pavlovsk. Así que los científicos de la estación **recogieron todos los tubérculos, frutos y semillas que pudieron y las almacenaron** en un sótano cerca de Leningrado.

El invierno de 1941-42 fue especialmente duro. No solo meteorológicamente hablando, sino que, con todos los accesos a la ciudad cortados, ni la comida, ni el carbón, ni los medicamentos podían llegar a Leningrado. Y las bombas no paraban de caer.

Sin comida, cualquier cosa se convertía en alimento: perros, gatos, ratas o palomas. Según Michael Jones, **en enero el canibalismo invadió la ciudad**. 1.400 personas fueron arrestadas por este delito y más de 300 fueron ejecutadas.

Lo sabían muy pocas personas, pero en los sótanos de la plaza de San Isaac **se guardaban más de 187.000 variedades de frutas y vegetales**. Allí, en armarios y cajas hay más de mil tipos de fresas, 900 tipos de grosellas, 600 tipos de manzanas, cientos cerezas, ciruelas, frambuesas y muchas otras frutas y tubérculos.



La estación de Pavlovsk parecía maldita y abocada a su desaparición. Poco más de un año antes, su director y fundador Nicolai Vavilov, uno de los genetistas y botánicos más importantes de la primera mitad del siglo XX, había sido mandado a la cárcel de Saratov. Allí moriría, también de hambre, un par de años después.

¿Su delito? Creer que la genética era cierta. Vavilov era una leyenda, había recorrido medio mundo y había entendido como nadie la importancia de la diversidad y la hibridación para la agricultura. En 1926, el mismo año en que fundó la estación experimental de Pavlovsk, recibió el premio Lenin, el "nobel" de la Unión Soviética.

Pero a finales de los años 30, Lysenko llegó al poder. Lysenko defendía una biología a medio camino entre el lamarkismo y el diamat (materialismo dialéctico). Entre 1934 y 1940, la camarilla lysenkoista con el apoyo de Stalin purgó toda la biología soviética. Vavilov era, en aquel momento, presidente de la Academia de Agricultura.

Pero el trabajo que realizó antes de su muerte, es francamente prodigioso. Y allí, **protegiendo su trabajo, doce personas se dejaron consumir hasta la muerte.** El encargado de las especies de arroz murió de hambre rodeado de sacos de arroz y Kamerz y Voskrensenskaia murieron protegiendo sus patatas.

"¿Y por qué se dejaron morir para proteger un banco de semillas? ¿Estaban locos?"

Supongo que esa es la pregunta que todos nos hacemos. De hecho, fue la pregunta que Cary Fowler realizó en 1985 mientras visitaba la estación experimental. Y allí mismo, una estudiante de Vavilov ya anciana le explicó que los investigadores comprendían que **esas colecciones eran esenciales para restablecer la agricultura** después de la guerra.

El sitio de Leningrado se demoró 872 días, pero la guerra fueron seis larguísimos años donde las tierras, las semillas y las prácticas tradicionales quedaron pulverizados. Sin esas semillas, la



posguerra hubiera sido terriblemente más dura. Aunque a veces las ecuaciones no nos dejan ver el bosque, **ese es el verdadero objetivo de la ciencia**. Y para recordarlo, nunca está de más acordarnos de los héroes de Pavlovsk.

2. (°) Responde las siguientes preguntas (con tus palabras [no copiar y pegar]):

- A. ¿Cuál fue la participación e Rusia en la Segunda Guerra Mundial?
- B. ¿Qué opinión tienes de la actuación de las personas que debido al hambre comían otras personas?
- C. Investiga qué es la antropofagia.
- D. ¿Qué opinión tienes de los 12 científicos que prefirieron morir antes que consumir las semillas que tenían a disposición?

CÁPSULA INDAGA+

Si quieres aprender más sobre el tema puedes ver:

Ver videos:

https://www.youtube.com/watch?v=lfL3f0f0MFA&ab_channel=XatakaTV

https://www.youtube.com/watch?v=KCg6yc5Hc38&ab_channel=Joaqu%C3%A9nSabina

(Iniciativa de Trayectorias educativa. Guía 3. Fortaleciendo los aprendizajes y la participación activa en el aula. Protocolo 1. Estudiantes motivados en mis clases, Actividades de indagación y exploración)

¿Y cómo te sientes hasta aquí?



Ciencias Sociales

V. COMPETENCIA (Pensamiento Social)

Comprende dimensiones espaciales y temporales de eventos, problemáticas y prácticas sociales. Localiza en el tiempo y en el espacio eventos históricos y prácticas sociales

ANALISIS DE PERSPETIVAS

VI. ACTIVIDADES.

TIEMPO: 2 Horas aproximadamente.



TEMA: Movimiento ambientalista

FUENTE:

Historia del movimiento ecologista y verde (Parte II): Hacia la ecología política

Por Florent Marcellesi

Ubicamos con frecuencia el nacimiento del movimiento ecologista en los años 1960-1970. Sin embargo, hace falta volver un poco más atrás en el pasado para entender los cambios paulatinos de mentalidad, así como los movimientos y estructuras correspondientes, que estuvieron en el origen de la Ecología política.

Un primer enfoque conservacionista

El concepto de protección de la naturaleza nace en la segunda mitad del siglo XIX, aunque hacía referencia sobre todo a valores estéticos. No es de extrañar que las primeras huellas del ecologismo se puedan encontrar en Inglaterra, donde la explotación abusiva de la naturaleza por la incipiente industrialización creó un espacio favorable al desarrollo de las ciencias naturales. Aparecen entonces organizaciones potentes de protección de las aves y poco a poco van consolidando un movimiento internacional para la conservación de la flora y fauna. Aunque la primera guerra mundial interrumpirá esta dinámica, en 1914 se instaura en Suiza el primer parque nacional de Europa.

La segunda guerra mundial transforma los valores y actitudes hacia las relaciones internacionales, que a su vez modifican profundamente las orientaciones para la protección del medio ambiente. El 5 de octubre de 1948, tras 50 años de lucha, se crea la Unión Internacional por la Protección de la Naturaleza (UIPN). 15 años más tarde se funda el WWF a partir de la UIPN, en un principio para financiarla aunque seguirá rápidamente sus propias metas. Con el Plan Marshall, el fin de la segunda guerra mundial marca también un esfuerzo mundial sin precedentes con el fin de dominar los recursos naturales mundiales al servicio del “progreso”, tanto en el bloque capitalista como comunista. Por su lado, en 1930, los Estados Unidos viven uno de los mayores desastres ecológicos de su historia: el Dust Bowl (Bola de polvo) [1]. Marcando profundamente la sociedad americana, se pone en evidencia que las malas prácticas agrícolas que sólo buscan la rentabilidad y competición sin frenos influyen en los equilibrios ecológicos.

Inflexión de los años 1960 y ampliación de las reivindicaciones

La “protección de la naturaleza” fue en un principio sobre todo una cruzada moral que se centraba en la estética y la conservación del entorno natural y de la vida salvaje. A partir de 1960, el ecologismo incipiente opera un cambio profundo para centrarse en el entorno humano con un tema nuevo: la supervivencia de la especie humana. A diferencia del movimiento conservacionista, el término “supervivencia” introduce el sentido de sentimiento de crisis, urgencia y concepción del



ser humano en la biosfera. Emerge la noción de catástrofe ecológica en el seno de la contra-cultura subversiva que critica el crecimiento económico, la sociedad de consumo y anuncia una crisis de civilización.

El movimiento se asienta en una literatura cada vez más abundante que expone los múltiples aspectos ecológicos, sociales, culturales, políticos, militares, económicos y tecnológicos de la crisis de sociedad. Basándose en autores como Ivan Illich, asistimos a una crítica cada vez más aguda del papel de la ciencia occidental, técnica y del mito del progreso. Además de los efectos negativos de la “sociedad de la abundancia”, varios acontecimientos jugarán un papel determinante en la construcción de la conciencia ecológica: las pruebas nucleares, el libro «Primavera silenciosa» [2] y una serie de catástrofes ecológicas [3] difundidas por los nuevos medios de comunicación de masas.

La influencia de nuevos movimientos sociales lleva también a la ampliación de las reivindicaciones hacia la defensa de los consumidores y salud pública, la responsabilidad científica, el pacifismo y no-violencia, la renovación política y la democracia participativa. Se suman también los movimientos por la autonomía, donde los militantes redescubren el mundo rural, vinculando las palabras ecologismo y comunidad, iniciando un retorno a la Tierra, así como a la práctica de la agricultura biológica y técnicas alternativas.

Más allá, el año 1968 marca un punto de inflexión en la lucha social y ecologista. En diferentes partes del planeta, las revueltas juveniles ven converger en movimientos medioambientalistas, pacifistas, feministas, culturales, libertarios o autonomistas en contra de la cultura del progreso ilimitado, consumista, jerárquico y patriarcal. Mientras surge la represión, especialmente sangrienta en México o Praga, y mientras el movimiento obrero desconoce estas revueltas, esta “revolución mundial” marca una ruptura profunda con los movimientos de viejas izquierdas y el surgimiento de nuevas aspiraciones transformadoras.

Una propagación mundial del ecologismo

En 1972, y gracias a nuevos conocimientos científicos, se publica el primer informe del Club de Roma que prevé el colapso del sistema mundial debido a los “límites del crecimiento”. La crítica del dogma del crecimiento provoca un escándalo tanto en el seno de la izquierda como de la derecha, considerando el informe como una herejía contra el “progreso”. Sin embargo, este informe viene alimentando la gran Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente de Estocolmo de junio de 1972 que permitirá la creación del Programa de las Naciones Unidas por el Medio Ambiente (PNUMA – UNEP en inglés).

La conciencia ecológica se reforzará aún más tras el primer choque petrolero de octubre de 1973 que pone en evidencia la feroz dependencia de los países “desarrollados” al oro negro. Por vez primera, se ponen en marcha planes energéticos para ahorrar energía y diversificar las fuentes de energía. Por desgracia, una vez superado el choque, los planes pasarán poco a poco al olvido.



El movimiento ecologista se radicaliza buscando un nuevo estilo de vida y alternativas globales a la sociedad industrial. Los conocimientos se profundizan y la conciencia colectiva está lista para sacar a la luz un pensamiento crítico, global y transformador: la ecología política.

A partir de los años 70, el movimiento ecologista se radicaliza buscando un nuevo estilo de vida y alternativas globales a la sociedad industrial y consumista. Los conocimientos se profundizan y la conciencia colectiva está lista para sacar a la luz un pensamiento crítico, global y transformador: la ecología política.

Los primeros partidos verdes: radicalidad y renovación

Por lo tanto, en numerosos países europeos, la creación de partidos políticos “verdes” corresponde a la necesidad de los y las militantes ecologistas quienes, al haber perdido la confianza en los partidos productivistas clásicos tanto de izquierdas como de derechas, quieren poder contar con un movimiento que les represente en la teoría y en la práctica.

Durante los años setenta, junto con el nacimiento de los Amigos de la Tierra (1971) o Greenpeace (1973), vislumbramos los primeros intentos para dar cabida a la opción verde en el espacio político europeo. A pesar de una postura muy crítica frente al sistema electoral y una apuesta radical por la democracia participativa heredada de la contra-cultura de 1968 [1], sale elegido en 1974 en Suiza el primer diputado verde en un parlamento estatal. El mismo año, René Dumont, ingeniero agrónomo y considerado como el padre de la Ecología política en Francia, se presenta a las elecciones presidenciales francesas.

En 1979 con el eslogan “Die Zukunft ist grün” (“el futuro es verde”), se crea el partido verde alemán, desde entonces uno de los principales motores del ecologismo político en Europa. Unos años más tarde, en 1984, tras la constitución de los partidos ecologistas de Alemania, Bélgica, Francia, Holanda, Luxemburgo, Reino Unido, Suecia y Suiza, se pone en marcha la Coordinación de los partidos verdes europeos que se transformará en 1993 en la Federación de los Partidos Verdes europeos. De la misma manera, se crea en 1988 la Federación de los Jóvenes Verdes europeos, hoy integrada por más de 30 organizaciones juveniles u ONGs ecologistas.

En España, el impulso viene directamente de mano de la principal actriz de Los Verdes alemanes, Petra Kelly. El 29 de mayo de 1983 y aprovechando su visita, 16 activistas ecologistas de todo el Estado firman el “Manifiesto de Tenerife” en el que se expone que no se puede seguir confiando en los partidos existentes para conseguir “cotas crecientes de calidad de vida y de disfrute adecuado de los recursos naturales”.

Tanto en la península ibérica como en el resto de Europa, se imagina la idea de un partido verde desde un rechazo a las organizaciones jerárquicas, machistas y muy poco participativas. Bajo la influencia de los movimientos medioambientalistas, feministas, regionalistas, libertarios y la aportación de unas corrientes marxistas renovadoras [2], se construye la opción verde desde la horizontalidad, la igualdad de género y la participación activa de sus integrantes. Además, tal y

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID <i>“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”</i> 			
GUÍA GENERAL ACTIVIDADES O PROYECTOS	Código: GA-FI-F-02	Versión: 2	Página 13

como lo plantea el Manifiesto de Tenerife, un partido verde sólo tiene interés si no se olvida “el ejercicio irrenunciable de la presión social”, es decir un movimiento con un pie en los movimientos sociales y otro pie en las instituciones.

Fechas clave para la concienciación de las multitudes

El hundimiento en 1985 por los servicios secretos franceses del barco de Greenpeace, el Rainbow Warrior, conmociona fuertemente al mundo. Este atentado perpetrado por un Estado para evitar que se llevaran a cabo protestas en contra de las pruebas nucleares en el Atolón de Mururoa (Pacífico) pone en evidencia, además de la impunidad de los y las criminales, la falta total de democracia y transparencia en la imposición tecnocrática de la energía nuclear tanto civil como militar.

Apenas un año más tarde, en abril de 1986, surge la catástrofe de Chernobyl que marca también profundamente las mentes y refuerza aún más la conciencia ecologista, al poner en evidencia la globalización y la ausencia de fronteras para los problemas ecológicos y sus repercusiones sociales. Más que nunca la lucha contra la energía nuclear se posiciona en el centro de las reivindicaciones verdes y ecologistas por un mundo más sostenible. Más allá, Chernobyl marca el inicio del derrumbe del bloque comunista productivista donde la labor de terreno de los movimientos ecologistas aportó mucho en el intento de democratización de la región.

En 1987, se publica el informe Brundtland [3] que plasma de forma menos radical que lo hubiera hecho el mismísimo movimiento ecologista pero de forma muy didáctica, una definición hoy bastante popularizada del “desarrollo sostenible”. Definido como aquél que satisface las necesidades del presente sin comprometer las necesidades de las futuras generaciones, el desarrollo sostenible introduce un concepto básico de la Ecología política: la solidaridad temporal o intergeneracional.

Basándose en este concepto, tiene lugar la Cumbre de la Tierra en Río de Janeiro en 1992. Este primer evento tiene una repercusión mundial y le siguen otros eventos internacionales hasta llegar a la Cumbre de Kyoto y su protocolo homónimo, cuyos alcances, a pesar de su valor simbólico, satisfacen a medias al movimiento ecologista frente a la gravedad del cambio climático.

Lo Verde en la actualidad: profundización y globalización

Con la caída del muro de Berlín en 1989 se destruye uno de los dos sistemas en competición. Frente a la incapacidad del socialismo realmente existente de proveer democracia, justicia social y sostenibilidad ecológica, las miradas se concentran en el sistema capitalista. A pesar de su victoria geopolítica, el sistema socio-económico dominante se muestra igual de productivista e incapaz de resolver el incremento de las destrucciones medioambientales y las desigualdades sociales. Peor: las políticas neoliberales aplicadas a partir de principio de los años 80 han profundizado las crisis ecológicas y sociales. Por lo tanto, se afirma desde los partidos verdes una tercera vía ecologista fuera de la dicotomía capitalista-comunista.



Aunque busca a sus aliados con exclusividad o prioridad -según los países y sus evoluciones históricas- a la izquierda [4], el ecologismo político representa un paradigma ideológico autónomo en fuerte desarrollo, rebasando en numerosos sitios los partidos de vieja izquierda. En Europa, basándose en su característica transnacional, Los Verdes son el primer movimiento que ha creado un partido político europeo (Roma – 21/02/2004) que haya presentado un programa común en las elecciones europeas de 2004.

A nivel mundial, gracias al empujón del ecologismo en América del Norte [5] y en África [6] y a pesar del más lento desarrollo de la opción verde en América Latina, la Ecología política se afirma poco a poco como una visión necesariamente global capaz de federar a una gran diversidad de movimientos sociales y políticos del planeta como lo demuestra la Carta de los Verdes Mundiales firmado en Canberra (Australia – 2001). En enero de 2007, tendrá lugar el Congreso de Los Jóvenes Verdes Mundiales y en enero de 2008, el Congreso de Los Verdes Mundiales, lo que demuestra una vez más que el eslogan de los primeros activistas de la Ecología política sigue vigente: “piensa globalmente, actúa localmente”.

3. (°) Responde las siguientes preguntas (con tus palabras [no copiar y pegar]):
- E. ¿Por qué inició el movimiento ambientalista?
- F. Haz una línea de tiempo del movimiento ambientalista
- G. ¿Cuáles son los mayores logros del ambientalismo?

CÁPSULA INDAGA+

Si quieres aprender más sobre el tema puedes ver:

Ver videos:

https://www.youtube.com/watch?v=Csguwj3EerY&ab_channel=unProfesor

https://www.youtube.com/watch?v=XFUAdUO9UFs&ab_channel=TEDxTalks

(Iniciativa de Trayectorias educativa. Guía 3. Fortaleciendo los aprendizajes y la participación activa en el aula. Protocolo 1. Estudiantes motivados en mis clases, Actividades de indagación y exploración)

¿Y cómo te sientes hasta aquí?





Ética



¿Por qué es importante comer frutas y verduras según la OMS?

La OMS ha sugerido aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. ¿Qué debes saber al respecto? En este artículo lo detallamos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el ente que nos informa sobre cómo debe ser nuestra alimentación para estar saludables. En este artículo conocerás todo lo que dice la OMS sobre las necesidades de comer frutas y verduras.

Y es que, como bien sabes, la ingesta adecuada de vegetales es uno de los hábitos alimentarios asociados a un mayor estado de bienestar. Incluso, resulta determinante para prevenir ciertas enfermedades.

Los números hablan solos

Según los informes de la OMS, se podrían salvar 1,7 millones de vidas a nivel mundial con tal solo aumentar el consumo de frutas y verduras. Resulta que, solo consumir un promedio de 400 gramos de estos alimentos dentro de nuestra dieta diaria puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas.

Asimismo, se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. Así lo evidencia una investigación publicada en International Journal of Epidemiology.

Al mismo tiempo, se ha evidenciado que la ingesta de vegetales reduce notablemente el riesgo de accidentes cardiovasculares, por lo que es recomendable garantizar su consumo a diario para mejorar el estado de salud.

Por otra parte, las frutas y verduras se caracterizan por su aporte de antioxidantes. Estas sustancias contribuyen a retrasar el envejecimiento y las enfermedades complejas asociadas a la edad, según un estudio publicado en Current Aging Sciences.

El consumo de frutas y vegetales se relaciona con un menor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, entre otras. Por el contrario, su ausencia en la dieta puede incidir en un mayor riesgo de patologías crónicas.

- Comer al menos 400 gramos o cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Incluir verduras en todas las comidas.
- Preparar tentempiés con frutas frescas y verduras crudas.
- Preferir que sean de temporada.
- Comer una selección variada.

Responder los siguientes cuestionamientos:

1. ¿Cómo crees que los productos que consumes afectan tu estado de ánimo?
2. ¿Cómo afectan las comidas rápidas la salud?
3. ¿Por qué los médicos sugieren tener dietas balanceadas?
4. ¿Qué piensan en tu hogar sobre las bebidas azucaradas?



5. ¿Por qué en Colombia, que es un país de vocación agrícola, se ve la masiva explotación de los recursos naturales?
6. ¿Qué hábitos tienes tu para preservar tu salud y tu vida?
7. ¿Qué sugerencias le harías tu a tus padres en cuanto a la forma de alimentarse?
8. ¿Qué productos crees tú que se deberían vender en una tienda escolar?
9. Realiza un podcast sobre los beneficios de tener una dieta balanceada con frutas y verduras



Ciencias Naturales y Química

I. COMPETENCIAS

Comprender y transformar la información cuantitativa y esquemática presentada en distintos formatos.

I. ANALIZANDO INFORMACIÓN SOBRE EL AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS 2021 #AIFV2021 Y #IYFV2021

Verde, amarillo, naranja, rojo o púrpura: las frutas y verduras nos mantienen sanos y añaden variedad, sabor y textura a nuestras dietas. Aunque coma arroz o pan todos los días, es probable que usted varíe los tipos de frutas y verdura que consume. Una dieta monótona no solo es poco saludable para nosotros: también es poco saludable para el planeta porque da lugar a monocultivos y a la pérdida de biodiversidad. Sin embargo, la mayoría de nosotros no come suficiente frutas y verduras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir por lo menos 400 g diarios para obtener sus beneficios para la salud y nutricionales. En 2017, 3,9 millones de muertes en todo el mundo se atribuyeron a la falta de consumo de frutas y verduras en cantidades suficientes (OMS, 2019). Se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es la causa de alrededor del 14% de las muertes por cáncer gastrointestinal en todo el mundo, del 11% de las muertes por cardiopatías isquémicas y del 9% de las muertes por accidentes cerebrovasculares (Afshin et al., 2019).

2021 es el Año Internacional de las Frutas y Verduras

Al declarar el año 2021 como el Año Internacional de las Frutas y Verduras, la Asamblea General de Naciones Unidas (ONU) se propone concienciar sobre los beneficios nutricionales y para la salud de las frutas y verduras y su contribución a una dieta y un estilo de vida equilibrados y saludables. También espera llamar la atención sobre la necesidad de reducir las pérdidas y desperdicios en el sector de las frutas y verduras (ONU, 2020) y, al mismo tiempo, mejorar los resultados medioambientales. Es necesario adoptar medidas a nivel nacional para aumentar la producción y el consumo de frutas y verduras y hacerlas más asequibles para los consumidores, generando al mismo tiempo beneficios económicos, sociales y ambientales en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El Año Internacional de las Frutas y Verduras complementa otras iniciativas internacionales que también apoyan los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y que se ocupan de la nutrición, el consumo y la salud, así como de cuestiones relativas a los agricultores familiares en pequeña escala:

- La Declaración de Roma sobre la Nutrición y el Marco de Acción (FAO y OMS, 2014).
- El Decenio de Acción de las Naciones Unidas sobre la Nutrición (2016-2025) (ONU, 2016).
- Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Campesinos y de otras Personas que Trabajan en las Zonas Rurales (UNHRC, 2018).
- El Decenio de las Naciones Unidas de la Agricultura Familiar 2019-2028 (ONU, 2018).
- Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS, 2004).

La diversa gama y características de las frutas y verduras frescas y su naturaleza intrínsecamente perecedera justifican que se preste especial atención a sus condiciones de producción, la gestión agronómica, el control de plagas y enfermedades, las técnicas de cosecha y los sistemas de manejo poscosecha. La resolución de la Asamblea General de la ONU también pone de relieve diversas cuestiones y factores transversales que se abordarán durante el Año Internacional de las Frutas y Verduras.

DETECTAN PRODUCCIÓN DE GUATILA COMO SUPLEMENTO Y CUIDADO DE VARIAS ENFERMEDADES



Estudios sobre la fibra dietaria de la guatila también registraron que esta tuvo efectos positivos por tener pectina.

Por JOAQUÍN M. LÓPEZ B. jueves, 6 de febrero de 2020

Este fruto, también conocido como cidra, papa de pobre o chayote, posee polifenoles –un grupo de sustancias químicas cuyo consumo se ha relacionado con la protección frente a enfermedades cardiovasculares– y fibra dietaria –esencial para una alimentación saludable–, los cuales aportarían a la prevención de la hipertensión, la arterosclerosis y el cáncer.

Estos son algunos de los hallazgos de Alejandra Buesaquillo Sanabria, magíster en Ciencias, química de la Universidad Nacional de Colombia (Unal), quien adelantó una revisión bibliográfica de la cual recopiló información sobre los efectos benéficos de la guatila en la salud, los cuales se han identificado por medio de estudios en modelos con líneas celulares humanas y animales, y su relación con los fenoles y la fibra dietaria.

Con este fruto se preparan guisos, arequipes, jugos y sopas en todo el mundo, y ha despertado el interés de los investigadores por su relación entre el consumo y la prevención de enfermedades, dada su capacidad para regular los niveles de glucosa y triglicéridos en la sangre, entre otros atributos.

*Científicamente se conoce como *Sechium edule* a la planta trepadora que produce este fruto, la cual se caracteriza por tener hojas anchas, una flor unisexual y una sola semilla, y cuyo cultivo está ampliamente difundido en América, Europa, Asia y Oceanía, donde se utiliza para alimentación humana y animal.*

La investigadora Buesaquillo, con la dirección del profesor Carlos Eduardo Narváez Cuenca, del Departamento de Química, pretendía establecer si existe evidencia científica que sustente estos resultados, una búsqueda en la que encontró que estos se deben a la presencia en la guatila de compuestos fenólicos y fibra dietaria.

“Los estudios sobre los fenoles se hicieron con extractos a partir de hojas, tallos, fruto y raíces, en los que se encontraron ácidos hidroxibenzoicos e hidroxicinámicos, flavonoides y estilbenos”, explica la magíster, y añade que para sorpresa del Grupo de Investigación en Química de Alimentos, al que pertenece, estos compuestos poseen un alto peso molecular que interviene en algunas rutas metabólicas.

También documentó que el extracto de guatila mejora patologías como la diabetes, la hipertensión y los niveles de glucosa y triglicéridos, además del cáncer cervical y la leucemia, dos enfermedades cuyo tratamiento con este fruto es poco conocido, según la investigadora.

Por otro lado, los estudios sobre la fibra dietaria de la guatila también registraron que esta tuvo efectos positivos en la salud, pues se encontró que tiene componentes como pectina (ácido galacturónico, arabinosa, galactosa, ramnosa) y hemicelulosa (xilosa, manosa, ácido glucorónico, galactosa y glucosa).

Estas sustancias ayudaron a regular el peso corporal, a mejorar la digestión de los animales y mostraron efectos en las células al regular los lípidos, aunque los estudios en este aspecto fueron más escasos.

Tendencia saludable

Los compuestos encontrados en la guatila forman parte de una tendencia mundial enfocada hacia la alimentación sana en la que se busca aumentar el consumo de estas sustancias vegetales



para favorecerse de sus propiedades y prevenir enfermedades, lo que impulsaría el consumo de este fruto en Colombia y en el mundo.

Por eso, en la investigación también se correlacionaron los resultados de experimentos realizados en animales y células humanas con compuestos fenólicos y fibra dietaria pura, con los obtenidos con la guatila.

Este análisis se hizo con base en parámetros como la concentración de los compuestos fenólicos y la participación en la regulación de algunas proteínas y enzimas presentes en el metabolismo.

Sin embargo, se sugiere continuar los estudios de este tubérculo y la biodisponibilidad de la fibra dietaria y los compuestos fenólicos, además de identificar qué otros nutrientes están presentes y pueden resultar favorables para el consumo.

Tomado de Agronegocios: <https://www.agronegocios.co/agricultura/detectan-produccion-de-guatila-como-suplemento-y-cuidado-de-varias-enfermedades-2961256>

Actividad 1



CÁPSULA INDAGA+



Para profundizar los invitamos a mirar el siguiente video:

<https://youtu.be/DkbUJszYeYA>

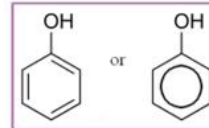
- (°) Explique por qué es importante la ingesta de frutas y verduras.
- (°) ¿De qué manera el consumo de guatila puede ayudar a mejorar los hábitos alimenticios?
- (*) En estos momentos de pandemia, ¿Qué efecto presenta el consumo de frutas y verduras?
- (+) En el mercado aparecen productos como néctares, jugos, extractos ¿Qué fortalezas y debilidades presentan frente al consumo de las frutas y las verduras?
- (°) Consulte las fórmulas moleculares de algunos polifenoles.
- (+) ¿Qué relación puede plantear entre el consumo de frutas y verduras y la huella ecológica?



¿Qué son los compuestos fenólicos?
¿Cuáles son sus propiedades beneficiosas para la salud?
¿Cuánto hay que comer para tener un efecto? ¿Cuánto de lo que comemos llega al organismo y ejerce un efecto?

¿Qué son los polifenoles?

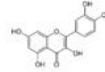
- Metabolitos **secundarios** biosintetizados en las plantas.
- Contienen grupos fenoles (anillo aromático unido a al menos un grupo funcional hidroxilo) en su estructura molecular.
- Constituyen más de 8.000 compuestos químicos distintos.



Estructura química del fenol

¿Quiénes son los flavonoides?

Abundantes en frutas y verduras.



Propiedades en la salud:
Antioxidantes
Antimicrobianos
Fotorreceptores
Atractivos visuales para polinización (color)
Repelentes de alimentación



Clasificación de los Polifenoles:

Esqueleto	Ejemplo
C ₆	Fenoles Simples
C ₆ -C ₁	Ácidos Fenólicos
C ₆ -C ₂	Ácidos cinámicos, Cumarinas,
C ₆ -C ₄	Naftoquinonas
C ₆ -C ₅ -C ₃	Estilbenos
C ₆ -C ₃ -C ₆	Flavonoides
(C ₆ -C ₃) _n	Lignanós
(C ₆ -C ₃) _n	Ligninas
(C ₆ -C ₃ -C ₃) _n	Taninos Condensados

Fuente: Santó-Michado & Chevriat. (2006)

Los compuestos fenólicos, se agrupan en numerosas clases que se diferencian por:

- complejidad de su esqueleto base
- grado de modificación en su esqueleto (metoxilación, hidroxilación y oxigenación)
- ligamiento a otras moléculas (Glúcidos, Lípidos, Proteínas y otros metabolitos secundarios).

Estructura Básica de los Flavonoides

¿Qué es una sustancia Antioxidante?

Un antioxidante dietético es una sustancia que forma parte de los alimentos de consumo cotidiano y que puede prevenir los efectos adversos de especies reactivas sobre las funciones fisiológicas normales de los humanos (Food and Nutrition Board, 2000)



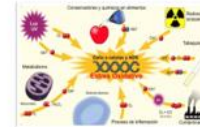
Clasificación de los flavonoides



Radicales Libres (RL):

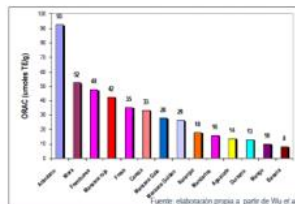
Moléculas que no están equilibradas en electrones por lo que son altamente reactivas e inestables.

RL: Son parte del metabolismo normal y se incrementan en estados de exposición a contaminantes ambientales, radiación (UV, Gamma), pesticidas, humo de tabaco, etc.



Ejemplos de radicales libres: superóxido (O⁻²), hidroxilo (OH[•]), hidropéroxilo (HO[•]), peróxilo (RO[•]) y alcoxilo (RO[•]), un radical libre puede afectar 1 millón de moléculas durante la reacción en cadena

Capacidad Antioxidante (ORAC) de diferentes frutas.



La bioaccesibilidad y biodisponibilidad de los compuestos fenólicos es muy variable y no necesariamente los compuestos más abundantes en las frutas ingeridas son los que conducen a mayores concentraciones de metabolitos activos en los tejidos (Manach et al., 2004).

Sistema de Defensa Antioxidante de nuestro Organismo

SISTEMA ENDOGENO

Sistemas enzimáticos: superóxido dismutasa, glutatión peroxidasa y catalasa.

Antioxidantes plasmáticos: glutatión, ácido úrico, albúmina, ferritina, bilirrubina y ubiquinol.

Algunas hormonas: estrógeno, angiotensina, melatonina, etc.

SISTEMA EXOGENO

Vitamina E y C; Carotenoides, Licopeno y Polifenoles.

Asociados directamente al consumo de frutas y hortalizas.

Tenemos que reforzar la "barrera antioxidante"!!...

Actividad 2

(°) ¿Qué entiende usted por polifenoles y su importancia para el organismo?



(+) La sobrepoblación y el uso desmedido de los recursos naturales, afectan la producción de alimentos en especial las frutas y las verduras ¿Qué relación existe entre el efecto de los radicales libres y la disminución con el uso de polifenoles?

(*). La Constitución Política de Colombia en su artículo 44, plantea que es fundamental alimentación nutritiva y balanceada ¿qué acciones se tendrían que adoptar para acogernos a este concepto?

II. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

La anterior guía se evaluará dentro del seguimiento y se confrontará mediante diversas estrategias (Quiz, conversatorios, debates, pruebas, entre otros)

III. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Trabajo individual, virtual o físico.

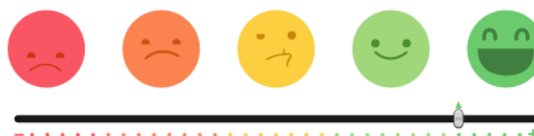
IV. BIBLIOGRAFÍA

- FAO. Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021. <http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>
- Aranda (2018). (04 de septiembre de 2020) ¿Qué es el día de la sobrecapacidad de la Tierra? Disponible en <https://www.greenglobe.es/que-es-el-dia-de-la-sobrecapacidad-de-la-tierra/>
- WWF (2019). (04 de septiembre de 2020). Los recursos del planeta para 2019 se han agotado este lunes, la fecha más temprana de la historia. Disponible en: https://www.abc.es/sociedad/abci-recursos-planeta-para-2019-agotado-este-lunes-fecha-mas-temprana-historia-201907291356_noticia.html?ref=http:%2F%2Fwww.metroingenieria.com%2Fnoticia.php%3Fid%3D1102
- La paradoja ambiental de los productos de aseo. Disponible en: <https://www.dinero.com/edicion-impresa/la-grafica/articulo/los-productos-de-aseo-y-su-impacto-ambiental/262981>

V. CONDICIONES DE ENTREGA AL DOCENTE

- ✓ En procesador de texto Word, fotografías, correo electrónico.
- ✓ Solución de formulario: <https://forms.gle/MRvGQuLAX61ZVaoS7>
- ✓ Pueden incorporar imágenes, mapas y fragmentos de los documentos seleccionados.
- ✓ Fecha máxima: _____
- ✓ Enviar al correo juan.sanchez@itagui.edu.co / andersonaclavijoc@itagui.edu.co

¿Y cómo te sientes hasta aquí?





English. Ecological footprint

**The International Year of Fruits and Vegetables
LESSON PLAN 10 AND 11th GRADES 2021
JUAN N. CADAVID INSTITUTION
TEACHER JAQUELINE OSSA H. email jaquelinemossah@itagui.edu.co**



Fruits and vegetables,
your dietary essentials.

#FruitsVegYear

#IYFV2021

The UN General Assembly designated 2021 the [International Year of Fruits and Vegetables \(IYFV\)](#). FAO is the lead agency for celebrating the year in collaboration with other relevant organizations and bodies of the United Nations system. The IYFV 2021 is a unique opportunity to raise awareness on the important role of fruits and vegetables in human nutrition, food security and health and as well in achieving UN Sustainable Development Goals.

For many, fruits and vegetables remain inaccessible due to their cost; they are often more expensive than unhealthy snacks and junk foods. Yet they are fundamental components to maintaining overall good health. The slogan highlights the importance of fruits and vegetables in contributing to good nutrition. Ensuring that fruits and vegetables are available, accessible and affordable to everyone is fundamental in achieving food security and combatting malnutrition, and everyone has a role to play.

MAIN OBJECTIVES:

- Raising awareness of and directing policy attention to the nutrition and health benefits of fruits and vegetables consumption
- Promoting diversified, balanced, and healthy diets and lifestyles through fruits and vegetables consumption



**Activities
Activity 1.**



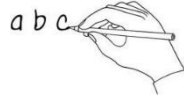
Check your vocabulary Fruits and Vegetables: gap fill

Write a word to complete the sentences.

1. _____ are round and green. They grow in large numbers.
2. An _____ is round and light brown. It can make you cry!
3. A _____ is a vegetable with thick green leaves.
4. A _____ can be red, green or yellow. We eat them in salads.
5. A _____ has light green leaves that we eat in salads.
6. A _____ grows in the ground and we must cook it before we eat it. It is used to make chips.
7. A _____ is red and round. We can eat it in salads.
8. A _____ is long and green. We can eat it in salads or sandwiches.
9. _____ is yellow. The small parts are the same size as peas.
10. A _____ is a long, thin and orange vegetable.

Activity 2

Write the fruits in the correct group



2. Where does it go?

Write these words in the correct group.

orange	apple	pineapple	grapes	cherry
strawberry	pear	watermelon	banana	kiwi

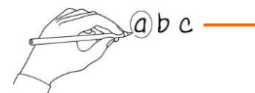


fruit you need to peel	fruit you don't need to peel
orange	

Activity 3
Answer true or false to the Fruits Questions

3. True or false?

Circle true or false for these sentences.



- | | | |
|---|-------------|--------------|
| a. You should eat at least five pieces of fruit and vegetables a day. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| b. Apples float in water but pears don't. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| c. Grapes become raisins when they are cooked. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| d. Strawberries are the only fruit whose seeds grow on the outside. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| e. Watermelons don't contain water. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| f. Cherries belong to the rose family. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| g. Bananas don't have a lot of vitamin C. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| h. Kiwis contain half as much vitamin C as oranges. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| i. Most oranges are not eaten – they are used to make juice. | <i>true</i> | <i>false</i> |
| j. Pineapples take up to two months to grow. | <i>true</i> | <i>false</i> |



Reading Comprehension



Fruits and Vegetables

Eating fruits and vegetables every day will help prevent disease and give a person a stronger body. They come in all shapes and sizes and add color to any meal. Many are portable also and can provide a quick snack or add to a lunch.

There are ten reasons to eat more fruits and vegetables. First, fruits and vegetables provide a wide variety of colors for your meal. A salad of grapefruit slices, mango, bananas, purple grapes and kiwi fruit provides a rainbow effect on a plate. A mixture of colorful vegetables might include red onions, corn, broccoli, and black beans. A good snack is a combination of fruit and nuts. This may include dried cranberries, dried apples, dried peaches, dried pears and dried cherries. These are fruits of different colors. Items of different colors can be put on a pizza. Red and green peppers, black olives, spinach, and mushrooms will provide a colorful treat.

Secondly, fruits and vegetables can be very convenient to eat. Frozen fruits and vegetables usually are picked and frozen immediately, preserving all of the vitamins and minerals. Canned fruits and vegetables are other options. They contain all of the nutrients of fresh. Canned vegetables are already cooked prior to packaging to make an instant addition to a meal. Freeze-dried fruits can be crunchy and good for snacks. Juice from many fruits and vegetables is also available.

Third, fruits and vegetables contain **fiber** which is needed for good intestinal health. Some have more fiber than others. Apples, blackberries, pears, and raspberries are fruits especially high in fiber. Lentils, lima beans, pinto beans, and spinach are high-fiber vegetables. Some fruits and vegetables which have lower but still good amounts of fiber are bananas, blueberries, broccoli, green beans and sweet potatoes.

Fourth, fruits and vegetables are low in calories. A healthy plate should have one-half filled with fruits and vegetables. High-calorie foods cause weight gain.

Fifth, eating fruits and vegetables may prevent certain diseases, such as high blood pressure, heart disease and some types of cancer.

Sixth, fruits and vegetables contain many important vitamins and minerals. **Calcium** is necessary for good bones and teeth. **Vitamin C** keeps gums healthy and can heal wounds. **Vitamin A** keeps eyes and skin healthy and can help prevent infection. Magnesium is found in pinto beans and spinach. Potassium is a mineral found in Lima and small white beans.



Seventh, there is such a great variety of fruits and vegetables that there is always a different one to try.

Eighth, fruits and vegetables are a quick snack and more natural and good for you than potato chips and candy. They have fewer calories and fat too.

Ninth, fruits and vegetables can be fun to eat. Some, like apples, crunch. Bananas are rather soft. Some must be peeled. Some are squishy, like raspberries. Carrots are very hard and crunchy to bite when raw. Some people can grow fruits and vegetables in their own yards, making eating them really exciting.

Tenth, it is worth repeating that fruits and vegetables are good for you, taste good, and have lots of vitamins and minerals.

Answer the questions according to the Reading:

1) Which of the following helps keep bones and teeth in good shape?

- A: Vitamin A
- B: Vitamin C
- C: Calcium
- D: Both b and c

2) Which of the following is especially high in fiber?

- A: Apples
- B: Bananas
- C: Blueberries
- D: Sweet potatoes

3) Which of the following will Vitamin A help with?

- A: Eyes
- B: Gums
- C: Teeth
- D: Blood pressure

4) Which of the following is a true statement?

- A: Fruits and vegetables are low in calorie.
- B: Canned fruits and vegetables are not as good for you as frozen.
- C: Frozen vegetables are less good for you than canned.
- D: Both a and b

5) Which of the following is not a true statement?

- A: Fruits and vegetables come in many different colors.
- B: Fruits and vegetables are high in fiber.
- C: Fiber is necessary for good intestinal health.
- D: Eating fruits and vegetables cannot prevent disease.



6) Which of the following is a true statement?

- A: Fruits and vegetables are low in calorie.
- B: A plate should have about one-quarter of its surface filled with fruits and vegetables at a meal.
- C: Apples do not have a high amount of fiber.
- D: Both a and b

Producto Final de entrega

Apreciado estudiante en el momento de enviar su guía terminada debe anexar también un pequeño video con una receta en inglés sobre una fruta (la que desees) donde muestres los pasos y los ingredientes en inglés de tu receta, puedes editar el video a tu gusto y creatividad, eso sí en forma horizontal y corto (máximo 5 minutos) los ganadores irán al Master Chef en inglés virtual y presentarán sus videos. pueden participar miembros de su familia, eso si usted debe aparecer.

Tenga en cuenta que para los estudiantes que no tienen conexión a internet y que están trabajando esta guía física y que la reclaman en el colegio, pueden trabajar de manera escrita el producto final de la receta. (puede realizar dibujos y sus receta en inglés)

Good Luck.

Assess Your Learning

Student Self-Check	4	I understand, and I can teach someone else.	
	3	I understand, and I can do this by myself.	
	2	I am beginning to understand this - with help.	
	1	I don't understand - yet.	



Lengua Castellana

Querido estudiante; a continuación encontrarás la guía integrada del área de Lengua Castellana para el ciclo P3, 10° y 11°, que desarrollarás durante el segundo período académico del año 2021.



APRENDIZAJE: Identifica y entiende los contenidos locales que conforman un texto.

Evidencia: Entiende el significado de los elementos locales que constituyen un texto.

¿Cómo nacen los nombres de las frutas, verduras y alimentos?



CÁPSULA INDAGA+

Antes de iniciar este pequeño recorrido por el mundo de los nombres de los alimentos que consumimos diariamente, debes aprender y recordar que la **ETIMOLOGÍA es el estudio del origen de las palabras**. En este video puedes encontrar la explicación más ampliada de <Etimología> <https://youtu.be/LEeGLoBiJZU>

Es decir, cada palabra cuenta una historia o muchas historias; por ejemplo, ¿Qué fue primero, el color naranja o la fruta naranja? ¿Qué piensas tú?



Lee atentamente el siguiente texto y responde.

¿Qué significa la palabra alimento?

Todos sabemos que las frutas y verduras son necesarias en nuestra dieta; escuchamos constantemente que para una buena **alimentación** necesitamos los nutrientes que nos dan los **alimentos** como son las frutas y las verduras. Lo que nos lleva a pensar, ¿Qué puede significar la palabra **alimento**? ¿Acaso significa solamente comida? ¿Significa lo mismo hoy que hace muchos siglos atrás? veamos...



“**Alimentarius**, es un adjetivo del latín que significa “alimenticio, que alimenta”, es decir, “relacionado con los alimentos”, viene de “**alimentum**“, que procede del verbo “alo, alis, alere, alui, alitum” que significa “**alimentar, hacer crecer**“. Por cierto, del participio pasado, “alitur” viene la forma “**altum**“, que es lo que se es cuando uno se ha alimentado (en español “altum”>”alto”). Fíjate que “**alimentum**” tiene el sentido de “**hacer crecer**“, es decir, lo que comemos está orientado a hacernos crecer, a que nos desarrollemos, **a darnos la vida**, “**alimentum**” es lo que necesitamos para vivir, **no es lo que “nos engorda**”, no tiene el sentido de comer por comer o por gula o por divertimento, o por aburrimiento, sino de crecer, de poder vivir, **de estar sanos**”.

Adaptado de: <https://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2012/11/09/etimologia-latin-y-alimento-lo-que-te-hace-crecer/>

Responde:

- 1.(*) Transcribe el texto anterior usando tus palabras, en lenguaje informal, sin perder el significado central del texto.
- 2.(°) Según el texto, ¿Qué significa “**alimentum**”?



Lee atentamente el siguiente texto y responde.

La fruta en la vida cotidiana de los antiguos griegos

La fruta tiene una gran importancia en la vida de los griegos, no solo por su papel como parte de su dieta, sino también por su valor simbólico, como prenda de amor y también como ofrenda ritual a la divinidad. Los autores antiguos le atribuían un origen divino y la consideraban un regalo de Dioniso, que se asocia principalmente con el teatro, el vino y la fiesta, pero es sobre todo un dios de la fertilidad de la naturaleza.

Aunque algunos frutos de pequeño tamaño podían servirse al comienzo de la comida, los diversos tipos de frutas constituían un elemento fundamental de lo que los antiguos llamaban las “segundas mesas”, la parte en un banquete que equivale aproximadamente al postre. Los banquetes griegos se desarrollaban en dos fases bien diferenciadas, el deípnon, que se centraba principalmente en la comida, y el sympósion, el momento de la sobremesa en el que los comensales se dedicaban al consumo del vino, acompañado por algunos alimentos, y también a la charla, la poesía e incluso los juegos de habilidad. El término alude al hecho de que el paso de una fase del banquete a otra se reflejaba físicamente con un cambio en la propia sala. Los sirvientes retiraban las mesas, limpiaban la sala, traían coronas y perfumes para los asistentes y volvían a poner de nuevo las mesas con diversas golosinas (tragémata) que servían de acompañamiento a la bebida, el vino mezclado en la cratera. Este era también el momento de los pasteles bañados en miel y de la fruta, en la que los antiguos griegos no establecían una separación tan marcada como en la actualidad entre la fruta fresca y los frutos secos, ya que tanto las unas como los otros formaban parte de sus postres.



Los autores antiguos mencionan una gran variedad de frutas, que van desde la manzana hasta bayas de arbustos como el mirto o la mora, desde el higo, considerado un símbolo de la ciudad de Atenas, hasta los exóticos dátiles venidos de Oriente. Entre ellas tres son las que tienen una mayor presencia en los textos de los autores antiguos y que parecen haber sido las más importantes en su dieta diaria, hasta el punto de que por sí solas merecerían amplios estudios: la manzana, el higo y la uva.

Tomado de: http://revistarivar.cl/images/vol2-n6/7_Garcia.pdf

Responde:

3.(+) Establece una comparación entre el uso que le daban los antiguos griegos a las frutas y el uso que le damos en la actualidad.

4.(°) Según el texto, ¿cuáles frutas eran las preferidas de los antiguos griegos?

5.(*) ¿Quién es Dionisio?



Completa la información requerida.

6.(*) En los siguientes enunciados, deberás completar la información que falta, con lo que tú sabes o infieres de los nombres de las frutas y verduras, consultando también en un diccionario de etimologías, te recomiendo este: [DECEL - Diccionario Etimológico Castellano en Línea](#).

*Pista: encontrarás en algunos espacios en blanco la inicial de la respuesta, es decir, de la palabra faltante.

- El nombre “**Verduras**” proviene del color _____. También se les conoce como “**Hortalizas**”, esta palabra viene del latín y significa: planta comestible que _____.
- Una de las hortalizas más utilizadas en nuestras cocinas es el “**ajo**”, que también era uno de los condimentos preferidos por los romanos, es decir, viene del idioma L_____, y proviene de la palabra A_____. El ajo, es uno de esos alimentos que trajeron los españoles a América.
- Por su parte, la palabra “**cebolla**” viene del latín c_____, que se relaciona con “cepa” y “cepellón”, la parte enterrada de un tallo de ciertos vegetales. Se conoce que la cebolla fue cultivada por los egipcios, los griegos y los romanos desde el año 3200 A.C., porque creían que al consumir cebolla sus soldados veían aumentada su fuerza.
- Los nombres de los alimentos que consumimos diariamente no vienen solamente del griego o del latín, es el caso de la palabra “**Zanahoria**”, que tiene su origen en el árabe is_____; lo más curioso es que originalmente su color era púrpura por fuera y amarillento por dentro y fueron los holandeses quienes, a través de cruces y experimentos, le dieron su color anaranjado.



- e. Hasta aquí hemos visto alimentos que no se originaron en nuestro continente pero no olvidemos que nuestros indígenas también cultivaban la tierra y asignaron nombres a lo que cosechaban de ella. Por ejemplo, la “**papa**”, que se conoce como b_____; pues resulta que los españoles que llegan a América encuentran la papa en Perú, cerca al lago Titicaca, la importan a Europa donde en 1640 comienzan a cultivarla. La palabra “**papa**”, proviene entonces de la lengua nativa q_____.
- f. De otro lado, la palabra “**fruta**”, viene del latín f_____, que significa “parte comestible de una planta desarrollada a partir de una flor”. De ahí provienen palabras como fr_____, in_____.
- g. De las frutas más conocidas, tenemos a la “**naranja**”, su nombre proviene del sánscrito n_____, de allí pasa el nombre a los persas y de ahí al árabe; es del idioma á_____ que lo toma el español, aunque en un inicio solo designaba a la planta y no al fruto. También se dice que el color “naranja o a_____” se da cuando los antiguos encuentran la semejanza entre el color y las naranjas en su estado maduro.
- h. Resulta que “**manzana**” no solo ha sido la fruta más común en la literatura, sino que pareciera que fue la base para los nombres de muchas otras frutas; proviene del latín *malus*; las manzanas se originaron de un área entre el Mar Caspio y el Mar Negro alrededor de 6500 A.C. Eran el alimento favorito de los antiguos g_____ y r_____. Los romanos la llevaron a Inglaterra y éstos la llevaron a América del Norte.



7. (°) **Vuelve a leer el texto anterior, después de haber completado los espacios.**



8. (°) ¿Cuál es tu fruta o verdura preferida? Consulta la historia y el origen del nombre de la fruta o verdura que escogiste como tu preferida. Redacta un corto texto con la información de la etimología de su nombre.

9. (+) **Elabora un material visual e informativo sobre la fruta o verdura escogida, utiliza la información consultada para elaborar un cartel o infografía. Recuerda usar imágenes y color. Si lo haces a mano, puedes anexar la foto.**

10. (+) **Por último, y después de realizar atentamente esta guía, responde de manera individual a la pregunta que nos sirvió como título de estas actividades: ¿Cómo nacen los nombres de las frutas, verduras y alimentos? Construye un texto de mínimo siete (7) líneas con tu respuesta.**



Metodología:

- La presente guía se debe realizar de manera física si no tiene conexión, devolverla en el tiempo acordado con firma de recibido en la institución.
- Se resolverán de manera individual y se hará socialización durante los tiempos de clase.
- Se puede devolver esta guía física a la institución, a través del correo cynthiappiedrahitaj@itaqui.edu.co o a través de Tareas en la aplicación Teams.

Evaluación:

La realización de esta guía se tendrá en cuenta en la nota de seguimiento del segundo período. Debe ser resuelta en su totalidad. Si se tienen dudas, puedes dejar el mensaje al correo cynthiappiedrahitaj@itaqui.edu.co o a través del Chat de la aplicación Teams.

Bibliografía

Diccionario de etimologías. <http://etimologias.dechile.net/>

FAO. Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021. <http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>

Fichas de Frutas y verduras. <http://fichas-biologia5toc.weebly.com/>

Referencias sugeridas para ampliar información:

¿Desde cuándo comemos las verduras que comemos?
<https://historiasdelahistoria.com/2021/04/11/desde-cuando-comemos-las-verduras-que-comemos>

Cebolla: <https://uncomo.mundodeportivo.com/comida/articulo/origen-e-historia-de-la-cebolla-44007.html>

Manzana: <https://www.naturisima.org/apples-malus-domestica/>

Naranja: <https://historiasdelahistoria.com/2015/11/15/dio-la-naranja-el-nombre-al-color-o-el-color-se-lo-cedio-a-la-fruta>

Papa: <https://www.argenpapa.com.ar/info/la-papa/>

Zanahoria: <https://www.diariovasco.com/gastronomia/despensa/origen-zanahoria-20210325094024-nt.html>



Matemáticas y Tecnología e informática

INSTRUCCIONES:

- La presente guía se debe realizar de manera física, si no tiene conexión, devolverla en el tiempo acordado con firma de recibido en la institución.
- El estudiante que tenga conectividad la resolverá de manera virtual con el apoyo del maestro. Debe enviar por tareas de Teams o en su defecto al correo electrónico juan.sanchez@itaqui.edu.co. Bien marcada con el nombre completo, grupo y correo institucional.
- La guía tiene una asignación numérica en el seguimiento.

COMPETENCIAS.

- Plantea estrategias a través de conceptos matemáticos para dar solución a problemas en contextos reales.
- Propongo, analizo y comparo diferentes soluciones a un mismo problema, explicando su origen, ventajas y dificultades.

Antecedentes

Por cada tres toneladas de comida que se produce en Colombia, una tonelada es arrojada a la basura (Periódico el tiempo, 2019). Asimismo, “El desperdicio de alimentos cuantificado en el país es de 9,76 millones de toneladas de comida al año, lo que representa el 34 % del total de los alimentos que el país podría consumir durante un año.” (Periódico el tiempo, 2019). Estos datos contrastan con la información presentada por Food and Agriculture Organización de las Naciones Unidas (FAO) en el 2019, quienes afirman que con los desperdicios y pérdidas de alimentos generados en Colombia, podríamos alimentar aproximadamente a 8 millones de personas al año.

Actividad 1

Teniendo en cuenta toda esta información presentada, completar las siguientes tablas:

Tabla 1.

Total de alimentos que se pueden <u>consumir</u> en el año en Colombia (valor en toneladas)	Procedimiento para llegar a la solución
--	--



--	--

Tabla 2.

Total de los desperdicios de alimentos al año (Valor en kilos)	Desperdicio de alimentos al año en kilos (escribir en notación científica)	Procedimiento convertir el valor de toneladas a kilos

Ahora bien, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) para el 2019 la población probable para Colombia era de 48.258.494 de habitantes, lo cual contrasta con el dato que se presenta en el Periódico el Tiempo (2019) en el que aduce que el 27% de la población colombiana vivía en la pobreza. Teniendo en cuenta toda la información presentada completar la tabla 3.

Tabla 3.

Cantidad de	Porcentaje de personas que vivía	Procedimiento para calcular el porcentaje de personas que vivía en la
--------------------	---	--



personas que vivían en la pobreza en el 2019	en la pobreza en el 2019 qué se podría alimentar con los víveres que fueron desechados	pobreza en el 2019 qué se podría alimentar con los alimentos que fueron desechados

Actividad 2

Leer el artículo “Las impactantes cifras que deja el desperdicio de comida en el mundo” (Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-56322961>).

I. Hacer una infografía con los datos más relevantes que se presentan en el documento (en Genealy, Canva o Power Point).

II. Además, diseñar un PODCAST (en la plataforma que desee) de máximo un minuto, en el que explique una posible solución para el problema del desperdicio de alimentos en el mundo, teniendo en cuenta las cifras e información suministradas en toda la guía.

Evaluación

El proceso de valoración de la guía se desarrollará en tres momentos.

1. Entrega de la actividad 1, con los respectivos procedimientos. **Valor 33%**
2. Socialización y entrega una infografía planteada en la actividad 2. **Valor 33%**
3. Envío del enlace con el PODCAST de a lo sumo un minuto en el que explique claramente una posible solución para el problema del desperdicio de alimentos en el mundo, teniendo en cuenta las cifras e información suministradas en toda la guía. **Valor 33%**



Referencias

El Tiempo (11 de octubre de 2019). Desperdicio del 34% de alimentos mientras hay 27% de gente en pobreza. Recuperado 12 de abril en <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/descomunales-desperdicio-de-alimentos-en-colombia-pais-con-27-de-gente-en-la-pobreza-422048>

FAO (12 de octubre de 2019). Alimentación: pasando de pérdidas a soluciones. Recuperado el 23 de abril de <http://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/en/c/1238132/>

Paul, F. (2021). Las impactantes cifras que deja el desperdicio de comida en el mundo (y cuáles son sus efectos). Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-56322961>

DANE (2019). Población de Colombia es de 48,2 millones de habitantes. Recuperado el 23 de abril de <https://id.presidencia.gov.co/Paginas/prensa/2019/190704-Poblacion-de-Colombia-es-de-48-2-millones-habitantes-segun-DANE.aspx>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN NEPOMUCENO CADAVID

“Trazando rutas de inclusión con calidad, esfuerzo y compromiso”



**GUÍA GENERAL ACTIVIDADES O
PROYECTOS**

Código: GA-FI-F-02

Versión: 2

Página 37



Filosofía

**Educación Religiosa****INSTRUCCIONES:**

- La guía la puedes realizar en WORD, O EN TU CUADERNO.
- Fecha de entrega el que la Institución programe.
- MANDAR A ESTE CORREO : talleresjnc09@gmail.com
- Competencia General: Conciencia Social.
- Objetivo de desempeño: Identifica la importancia y consumo de las Frutas.

¿QUÉ FRUTAS SE MENCIONAN EN LA BIBLIA?

Relato Bíblico: Génesis 1:12, Dios creó toda hierba que da semilla, y todo árbol que da fruto, y vio Dios que esto era bueno. Mira cuan buenos estos alimentos son que Dios los creó para que nosotros pudiéramos consumirlos y con ello sentirnos bien, energéticos y saludables ¿por qué entonces no habríamos de incluir estos frutos en nuestra alimentación diaria? Claro recordando que todo alimento por más bueno que sea tiene su ración específica en el plato de cada persona, pues todo en exceso puede llegar a ser tóxico para nuestro organismo.

En la Biblia se mencionan las uvas, los dátiles, las granadas, las moras, los higos, los damascos y las manzanas; también se menciona la mandrágora, que tiene un aroma parecido a la manzana y su tamaño es similar al de un tomate. Es muy conocida en Asia y en África. Crece en las regiones de temperaturas frías. Se ha utilizado esta fruta para usos medicinales.

La Biblia menciona seis tipos de árboles frutales, muchos de los cuales aparecen decenas de veces:

1. Uva
2. Higo
3. Oliva
4. Granada
5. Dátil
6. Manzana



Vamos a adentrarnos un poco a estos frutos y verduras que son mencionados en la Biblia, y algunas propiedades de ellos:

Uvas, la Biblia las menciona en Génesis 40:11, Génesis 49:11, Números 13:20, 23 Apocalipsis 14:18.

En Números 13:20 por ejemplo, habla de cómo Dios mandó a Moisés enviar a espías de cada tribu a la tierra de Canaán para que observaran como era la tierra ahí y tomaran fruto de ahí, de entre los frutos que llevaron fueron uvas, granadas e higos. Se puede ver en este pasaje como estos frutos eran parte de la dieta regular del pueblo escogido y de cómo había una temporada para cada fruta. La uva es recomendada para problemas cardiacos, ya que hace que la sangre circule de manera más fluida, también es rica en hierro por lo que es recomendable en casos de anemia por falta de hierro.

GRANADA: este fruto, que es una de las mejores fuentes de antioxidantes; El uso de la granada es indicado en diarreas infecciosas, cólicos intestinales, acidez de estómago, anemia, arteriosclerosis e hipertensión.

-OLIVAS, O ACEITUNAS, son frutos que son contados como grasas (grasas “buenas”), las encontramos en Éxodo 27:20, 2 Reyes 18:32. , por las propiedades de su aceite, son recomendables en problemas de la vesícula, por ejemplo las piedras en la vesícula, y por ser ricas en fibra, tienen un efecto laxante por lo que son buenas en caso de estreñimiento.

-MANZANAS, mencionadas en Éxodo 37:22, Un muy buen ejemplo que podemos ver en la Biblia de las propiedades curativas de estos frutos es en la historia del Rey Ezequías en 2 Reyes 20:7, cuando el rey enfermó de una llaga que ponía en riesgo su vida y que los médicos no podían curar, el profeta Isaías le aconsejó diciéndole que preparara una masa de higos y la pusiera sobre la llaga, y hoy día se sigue empleando esta técnica para todo tipo de llagas y heridas.



PASAS, vemos su uso en 2 Samuel 16:1, 2, Cantares 2:5. Este fruto es mucho más rico en hierro que la uva normal, incluso llega a superar a la carne de cordero, por lo tanto, es muy recomendable en anemia.

1. ¿Cuál es la moraleja o enseñanza del texto bíblico: ¿Génesis 1:12?
2. Completa el siguiente gráfico:

FRUTA	PROPIEDADES SEGÚN EL TEXTO BIBLICO
OLIVAS, O ACEITUNAS	
MANZANAS	
UVAS	
GRANADA	

**Educación Física**

Actividades: Apreciados estudiantes, espero disfruten la realización de esta guía que fue construida especialmente por sus maestros.

La actividad principal es el de apropiarnos del alto valor nutricional que nos brindan las frutas y las verduras de nuestra región para el beneficio de un grupo de deportistas que nos llevará a incrementar el rendimiento deportivo y recuperación al terminar la misma y realizarlo en el transcurso del segundo periodo.

- ❖ Seleccionar las frutas y verduras que más le proporcionan nutrientes al organismo.
- ❖ Presentación de una receta de frutas y otra de verduras para la ingesta después de realizar una actividad deportiva.

Los estudiantes deben seleccionar las fruta y verduras, van a consultar sobre la elección y van a preparar un plato de frutas y otro de verduras, cuya finalidad es incrementar el rendimiento deportivo y su recuperación después de realizar una práctica deportiva.

El grupo de trabajo debe conocer tanto del producto que va a exhibir, como también debe convencer de sus propiedades, beneficios, entre otros elementos.

Se va a realizar una muestra virtual así que va a ser muy provechoso nuestro trabajo en este periodo.

Las actividades se van a publicar en los grupos y en el blog de la asignatura

Evaluación:

Individuales: Actividades realizadas en clase.

Grupales: Entrega y muestra virtual gastronómica

Metodología de trabajo

Trabajo en equipo

Diseño del video

Presentación de una muestra gastronómica.

Webgrafía

Frutas para deportistas – Beneficios y propiedades

<https://recuperat-ion.com/blog/frutas-para-deportistas/>

10 Vegetales necesarios en la alimentación



<https://okdiario.com/salud/10-vegetales-necesarios-alimentacion-2789861>

Condiciones de entrega

- ✓ En procesador de texto Word, PowerPoint, herramientas en línea
- ✓ Correo electrónico alcidesdospinav@itagui.edu.co
- ✓ Fecha de entrega la definida por la institución

Quienes entregan en forma física se realiza en hojas bien presentado y debidamente marcado, pueden utilizar recortes de imágenes o pintar las imágenes a su gusto.



Educación Artística

TÍTULO: PERSPECTIVA ANGULAR OBLICUA

OBJETIVOS:

1. Conocer los elementos básicos de la perspectiva angular u oblicua.
Realizar diferentes prácticas artísticas que den cuenta de la apropiación conceptual del tema.
Aplicar el concepto de perspectiva angular en las prácticas artísticas en las grafías cuyo tema principal son las frutas y las verduras.

COMPETENCIAS:

Sensibilidad

Apreciación estética

Comunicación

ESTANDARES:

Adquiere conceptos básicos sobre la gradación tonal en grises para obtener volumen

Aplica la sombra propia y la sombra proyectada de los objetos

ACTIVIDADES:

- Elementos básicos de la perspectiva angular
- Ejercicios de perspectiva angular
- Investigación : Con los dos temas Escuela bauhaus y día mundial de la pereza Aplicar la metodología de , seven keys (que ,quien ,como, cuando ,donde, porque ,para que, con quien)
- Dibujo de formas y objetos cotidianos (pocillos ,jarras ,vasos ,platos ,cuchara ,tenedor, coladores, botellas)
- Dibujo de frutas (mango ,banano , papaya, uvas, limón, naranja, entre otras
- Dibujo de verduras (plátano ,coliflor , lechuga, papas, habichuelas, cebolla , tomate, ajo , coliflor, entre otras.

METODOLOGÍA:

La escuela es el espacio ideal para acceder a gran cantidad de experiencias y el área de artes facilita el desarrollo de los sentidos y se hace una premisa vital agudizarlos a través de diferentes actividades como:



1. El Autorretrato (Giuseppe arcimboldo)
2. Abstracción de las formas naturales
3. Proporciones
4. Composición
5. Boceto
6. Colores primarios con su respectivo complementario
7. Trabajo final en ½ pliego de cartón paja (dibujo de bodegón , autorretrato con frutas y o verduras , colores , acuarela , óleo, acrílico)

TIEMPO:

12 SEMANAS: las actividades se reciben hasta la semana 10(segundo período académico)

EVALUACIÓN: Integral, (interés, motivación, puntualidad en la entrega de productos en Formato de ½ pliego cartón paja, industrial)

VALORACIÓN: Cada una de las actividades tendrá un 10/ dentro del 70/ de seguimiento según SIE

BIBLIOGRAFÍA:

Orientaciones pedagógicas para la Ed. Artística en básica y media

WIKIPEDIA.

EXPERIENCIA DEL DOCENTE