

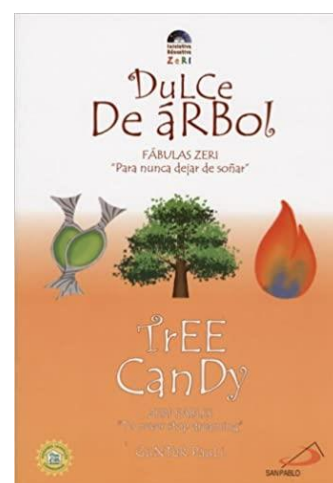
	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL GUÍAS INTEGRADAS	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	12/04/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docentes	CLAUDIA MANOSALVA YONATHAN PRADA		Grado/Curso	CUARTO A y B
Correo electrónico Docentes de las áreas	claudia.manosalva@sabiocaldas.edu.co yonathan.prada@sabiocaldas.edu.co			
Áreas	CIENCIAS NATURALES Y MATEMÁTICAS			
Eje Temático	Fábulas de Gunter-Salud			
Fecha de envío	4 de mayo de 2020	Fecha límite para el desarrollo		8 de mayo de 2020
Tiempo de ejecución de la guía		4 horas		
NOMBRE DE LA GUÍA		DULCE DE ÁRBOL		
Contextualización (REFERENTES TEÓRICOS, RECURSOS DE TRABAJO...)				

En esta oportunidad los docentes de núcleo, seleccionamos para el trabajo de la semana 7 la lectura de la fábula de Gunter Pauli "Dulce de árbol", a partir de esta te invitamos a analizar y reflexionar en torno al uso adecuado de los recursos naturales.

Sacarosa en la alimentación de los niños

La sacarosa es el azúcar común o azúcar de mesa. Está formado por una molécula de glucosa y una de fructosa. Esta puede llevar a una mayor ganancia de peso de la recomendada para el crecimiento normal de los niños aumentando el sobrepeso. Actualmente la obesidad es un problema de salud pública, tanto en niños como en adultos y, si bien, es una enfermedad que tiene múltiples causas, el exceso de calorías ingeridas es uno de los factores más importantes.



La sacarosa es una importante fuente de calorías y es el edulcorante más utilizado para endulzar los alimentos en la alimentación moderna. Sin embargo, está asociada a calorías vacías, ya que aporta energía, pero no brinda ninguno de los micronutrientes, tales como vitaminas y minerales. La sacarosa se puede clasificar de acuerdo a su grado de refinación en morena (96%), rubia (98%) y blanca (99.5%).

Esta no se recomienda en las conductas de buen comer. No es un alimento, es un ingrediente que se adiciona a los alimentos. Desafortunadamente, en la actualidad el gusto por el sabor dulce se ha convertido en una dependencia, alterando los patrones de alimentación y generando riesgos para la salud.

El consumo diario de bebidas gaseosas termina por conducirnos a aumentar de peso, y a estar mucho más propensos a desarrollar diabetes tipo 2, en este último caso se debe a que cuando hay un exceso de azúcar en sangre, el páncreas libera una cantidad excesiva de insulina al torrente sanguíneo para ingresar el azúcar a las células y como empieza a aumentar este nivel el cuerpo empieza a crear una resistencia a la insulina, luego el cuerpo se queda sin insulina y termina manifestándose la diabetes del tipo 2.

Efectos secundarios causados por tomar Refresco



Tomado de <https://nutricionpy.webnode.es/news/gaseosas-una-mala-eleccion/>

Descripción de las actividades

Realiza la siguiente actividad según las indicaciones planteadas y envíala al correo de tus dos profesores.

1. Sabiendo que en Colombia una hectárea de tierra cultivada en caña de azúcar produce aproximadamente 45 toneladas, y cada tonelada produce aproximadamente 40 kilogramos de azúcar. ¿Cuántos kilogramos de azúcar producen una finca que cuenta con 12 hectáreas cultivadas en caña de azúcar?

2. Dibuja o pega 5 alimentos que puedan remplazar a la sacarosa y que causen menos efectos negativos en tu salud.
3. El precio actual en el mercado de un kilogramo de azúcar es \$3.260 pesos. Encontrar los kilogramos de azúcar que produce media hectárea de tierra cultivada en caña y el precio en pesos de ésta.
4. Según lo mencionado en la fábula, elabora en un cuadro comparativo algunos pros y contras generados en el ambiente, al usar la caña para la extracción de azúcar y usar los árboles en la extracción de su fibra en la elaboración del papel y empaques.
5. Teniendo en cuenta la infografía aquí presentada, ¿cuántos gramos de azúcar estas consumiendo al tomar una Coca-Cola?

Webgrafía/MATERIAL SUGERIDO O COMPLEMENTARIO PARA CONSULTA (OPCIONAL)

1. Dulce de árbol, *Gunter Pauli*

Criterios de Evaluación

1. Interpreta y resuelve situaciones reales suministradas en graficas estadísticas, utilizando la multiplicación de números enteros.
2. Compara fuentes naturales de nutrición, identificando alimentos saludables y su efecto en la salud.