



I'm not robot



Continue

alumno a otro. B3 SEP 115 Ámbito: Participación comunitaria y familiar Proyecto 9 REALIZAR UN BOLETIN INFORMATIVO RADIOFÓNICO 1 1 41. 42 www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 LO QUE CONOZCO Ejemplo de respuestas. ¿Quieres conocer...? Sí. ¿Has leído...? Sí/ No. ¿Sobre qué...? Acerca de la basura espacial, acerca de la fiebre puerperal, acerca del genoma humano. ¿Por qué el texto...? Porque es una frase que capta la atención del lector. ¿Para qué sirven...? Para ampliar la información y presentarla de manera organizada. ¿Hay algunas frases...? Sí. ¿Por qué son útiles...? Señala... Para mostrar la organización del texto y separar los subtemas. DATOS Y ARGUMENTOS ¿Qué datos...? Señalen... Se ha demostrado que las dietas basadas en alimentos que aportan gran cantidad de energía en poco volumen (alta densidad energética), como los pastillos, los helados, las bebidas azucaradas y las frituras, suelen ser deficientes en vitaminas y nutrientes inorgánicos. En países como Estados Unidos, Inglaterra, Bélgica o Brasil alrededor de un tercio de la población infantil y juvenil tiene obesidad o sobrepeso, especialmente las niñas. México no es la excepción, la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del año 2006, señala que 22% de los adolescentes tienen sobrepeso y 10% obesidad. De acuerdo con diversos estudios, los adolescentes mexicanos tienen un consumo insuficiente de calcio. Se ha postulado que el alto consumo de refrescos en este grupo de edad contribuye a un aporte deficiente de calcio, con la desventaja adicional de que este tipo de bebidas disminuyen la absorción de este mineral, por ser alimentos muy ricos en fosfatos. B4 SEP 117 Ámbito: Estudio Proyecto 10 REEDITAR UN ARTÍCULO DE DIVULGACIÓN B4 SEP 120 Ámbito: Estudio Proyecto 10 REEDITAR UN ARTÍCULO DE DIVULGACION Bloque 04 1 1 2 1 1 2 3 42. 43 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL Expliquen a sus compañeros... Ejemplo de respuesta. Yo considero que las ilustraciones y los cuadros se encuentran en el lugar preciso porque el texto primero nos ofrece información sobre un problema real, nos presenta datos basados en investigaciones y luego nos aporta una posible solución al problema al final del texto. UN ARTÍCULO DESARTICULADO Comenta... Ejemplo de respuestas. Cuadro de cifras alarmantes Los datos que reflejan... Gráfica circular Entre los niños en edad escolar... Recuadro del patrón de distribución de grasas y enfermedades. Un niño se considera obeso... Comparen... Ejemplo de respuestas. ¿Señalaron en el mismo lugar...? Sí. ¿Se entiende mejor el texto...? Sí. ¿Se entiende mejor el texto con el apoyo de la gráfica, la tabla y el recuadro FICHERO DEL SABER ¿A quién...? ¿a especialistas o...? Yo creo que está dirigido a la gente que no conoce mucho sobre el tema. ¿Cuál es su propósito...? ¿qué tipo de...? Su propósito es divulgar información a las personas comunes. El tipo de información que divulga el artículo es científico. ¿Qué recursos utiliza...? Ejemplifica. En el artículo se emplean descripciones, explicaciones, definiciones y demostraciones. Descripciones: Un niño se considera obeso cuando su peso es mayor en 20% del peso ideal para su edad, talla y sexo. La mejor medida para saber si se tiene sobrepeso es el índice de masa corporal (IMC), que es una proporción entre el peso y la talla. 1 B4 SEP 121-122 Ámbito: Estudio Proyecto 10 REEDITAR UN ARTÍCULO DE DIVULGACIÓN1 3 B4 SEP 124 Ámbito: Estudio Proyecto 10 REEDITAR UN ARTÍCULO DE DIVULGACIÓN 1 2 1 2 43. eSPANOL 44 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 1 2 3 B4 SEP 126 Ámbito: Estudio Proyecto 10 REEDITAR UN ARTÍCULO DE DIVULGACION B4 SEP 129 Ámbito: Literatura Proyecto 11 HACER UNA OBRA DE TEATRO CON PERSONAJES PROTOTÍPICOS DE CUENTOS 1 1 Explicaciones: Un niño se considera obeso cuando su peso es mayor en 20% del peso ideal para su edad, talla y sexo. La mejor medida para saber si se tiene sobrepeso es el índice de masa corporal (IMC), que es una proporción entre el peso y la talla. Definiciones: La obesidad es una enfermedad crónica causada por muchos factores, que se caracteriza por la acumulación excesiva de tejido graso en el cuerpo, que aumenta su peso. Demostraciones: Cada vez más niñas y niños en México padecen serios problemas de sobrepeso y obesidad. El problema se mostró claramente desde 1999, cuando en la Encuesta Nacional de Nutrición, 27.2% de los niños presentaban sobrepeso: la Región Norte y la ciudad de México tuvieron una prevalencia de sobrepeso de 35.1% y 33.4%, respectivamente, mientras que en el Centro y el Sur fue menor (25.4% y 21.9%). ¿Qué función tienen...? Aportar más datos e ilustrar la información. ¿Por qué el tema...? ¿por qué es importante...? Porque es un problema que tenemos hoy en día y es importante porque ocurre en nuestro país. ¿Qué tipo de...? Que se debe reconocer el problema y que existen medidas para solucionarlo. LOGROS DEL PROYECTO Ejemplo de respuestas. ¿Qué fue lo más interesante...? Elegir el tema y buscar información. ¿Cumple con el propósito...? Sí. ¿Qué dificultades...? Organizar la información, seleccionar las tablas y gráficas adecuadas a la información. ¿Cómo hiciste para...? La busqué en artículos científicos y en libros de ciencias. LO QUE CONOZCO Ejemplo de respuestas. ¿Qué otros cuentos...? Los tres cerditos, El sastrucillo valiente, Pulgarcito, El gato con botas, Piel de Asno, Barba Azul, La Bella y la Bestia, El patito feo, El soldadito de plomo. 1 44. 45 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL Comenta cómo son los personajes de esos cuentos... Los personajes de los cuentos clásicos, son buenos, malos, ingenuos, mágicos y las acciones ocurren casi siempre en espacios abiertos como el bosque, la colina, el pueblo, etc., aunque también suceden acontecimientos en lugares como el palacio, el interior de una casa, en una cabaña, etcétera. ¿Cómo suelen terminar...? Con un desenlace feliz para los protagonistas y los malos recibían su merecido o les daban una lección. Ejemplo de respuestas. ¿Por qué en un cuento...? Porque para que haya un problema debe haber la lucha o el enfrentamiento entre el bien y el mal. ¿Todas las hadas...? Sí, la mayoría, aunque también hay hadas malvadas. ¿Los personajes buenos...? Sí, cometen errores por su ingenuidad. ¿Los malos siempre...? Casi siempre. 2 1 3 B4 SEP 130 Ámbito: Literatura Proyecto 11 HACER UNA OBRA DE TEATRO CON PERSONAJES PROTOTÍPICOS DE CUENTOS 1 2 PERSONAJE Bondad Egoísmo Maldad Timidez Ingenuidad Astucia Simpatía Valentía Hermosura Poderes BLANCA... *** MADRASTRA *** PRÍNCIPE *** CAPERUCTA *** LOBO... *** HADA... *** GRUÑÓN *** 2 45. eSPANOL 46 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 1 3 2 1 2 3 B4 SEP 133 Ámbito: Literatura Proyecto 11 HACER UNA OBRA DE TEATRO CON PERSONAJES PROTOTÍPICOS DE CUENTOS ¿Quiénes tienen poderes...? Las hadas para hacer el bien y las brujas o hadas malvadas para hacer fechorías. ¿De qué trató...? De una princesa que brincando cerca de una laguna pierde su anillo de oro. ¿Dónde ocurren...? En el bosque primaveral. ¿Por qué se necesita...? Porque forman parte de la historia, es parte del ambiente para situar a los espectadores en el lugar y tiempo en que ocurrieron los hechos. El primer acto... ¿Cómo son? La princesa y la rana. La princesa es alegre pero un poco egoísta y la rana es amable. ¿Qué características...? Al parecer la princesa es una niña consentida que acostumbra salirse con la suya pero no da nada a cambio y la rana es un animal con características humanas, pues habla. Analiza cada una... ¿Cómo sabes...? Porque está señalado con letras negritas el nombre del personaje y en qué momento debe intervenir. ¿Cómo sabes qué acento...? Por las acotaciones que señalan las acciones y la intención que cada personaje debe dar a su parlamento. ¿Cómo sabes qué acciones...? En las acotaciones se señalan qué acciones debe ejecutar cada personaje. ¿Cómo están escritas...? Entre paréntesis. ¿Dónde podrían...? Cada que uno de los personajes realice una acción o cambie de escenario. SEGUNDO ACTO Ejemplo de respuestas. ¿Dónde ocurre? En la habitación de la princesa, su mucama y un hada. ¿Qué parlamentos...? Rey: Hija debes cumplir tu promesa, de lo contrario los aldeanos verán que no eres una persona confiable y por lo tanto cuando seas reina no te querrán. ¿Qué les dirá...? Rana: (Con voz serena y con mucho respeto se dirige a la princesa), Princesa en realidad soy una rana que por el maleficio de una bruja dejé de ser un hermoso príncipe y me convertí en rana hasta encontrar a una bella doncella de buen corazón. Si bien al principio no cumpliste 46. 47 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL tus promesas, sé que en tu corazón albergas buenos sentimientos y que cumplirás con lo que me prometiste, pues yo te he elegido para ser mi esposa. Rana: (volteando hacia el Rey y haciendo una reverencia) Señor Rey, es usted un buen padre al aconsejar así a su hija, por ello cuando su hija me bese y se deshaga el maleficio, volveré a la normalidad y seré nuevamente el príncipe del reino contigo, me casaré con su hija y mi fortuna pasará a sus manos, pues usted será nuestro consejero. UN NUEVO CUENTO Ejemplo de respuestas. ¿Qué objetivo desean...? Ser felices, gobernar su reino en armonía. ¿Cómo lo...? Siguiendo el consejo de los integrantes de su corte y con la ayuda mágica de un hada buena. ¿Quiénes impedirán...? Los consejeros malos y el hechicero del reino. ¿Cómo...? El hechicero se convertirá en un cuervo viejo y los consejeros serán expulsados del reino. EL GUIÓN COMPLETO ¿Ya tienen listo...? Sí/ No. LOGROS DEL PROYECTO Ejemplo de respuestas. ¿Les gustó...? Sí. ¿Qué dificultades...? Organizar la información, seleccionar las tablas y gráficas adecuadas a la información. ¿Cómo hiciste para...? La busqué en artículos científicos y en libros de ciencias. LO QUE CONOZCO Ejemplo de respuestas. ¿Qué otros cuentos...? Los tres cerditos, El sastrucillo valiente, Pulgarcito, El gato con botas, Piel de Asno, Barba Azul, La Bella y la Bestia, El patito feo, El soldadito de plomo. 1 44. 45 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL Comenta cómo son los personajes de esos cuentos... Los personajes de los cuentos clásicos, son buenos, malos, ingenuos, mágicos y las acciones ocurren casi siempre en espacios abiertos como el bosque, la colina, el pueblo, etc., aunque también suceden acontecimientos en lugares como el palacio, el interior de una casa, en una cabaña, etcétera. ¿Cómo suelen terminar...? Con un desenlace feliz para los protagonistas y los malos recibían su merecido o les daban una lección. Ejemplo de respuestas. ¿Por qué en un cuento...? Porque para que haya un problema debe haber la lucha o el enfrentamiento entre el bien y el mal. ¿Todas las hadas...? Sí, la mayoría, aunque también hay hadas malvadas. ¿Los personajes buenos...? Sí, cometen errores por su ingenuidad. ¿Los malos siempre...? Casi siempre. 2 1 3 B4 SEP 130 Ámbito: Literatura Proyecto 11 HACER UNA OBRA DE TEATRO CON PERSONAJES PROTOTÍPICOS DE CUENTOS 1 2 PERSONAJE Bondad Egoísmo Maldad Timidez Ingenuidad Astucia Simpatía Valentía Hermosura Poderes BLANCA... *** MADRASTRA *** PRÍNCIPE *** CAPERUCTA *** LOBO... *** HADA... *** GRUÑÓN *** 2 45. eSPANOL 46 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 1 3 2 1 2 3 B4 SEP 133 Ámbito: Literatura Proyecto 11 HACER UNA OBRA DE TEATRO CON PERSONAJES PROTOTÍPICOS DE CUENTOS ¿Quiénes tienen poderes...? Las hadas para hacer el bien y las brujas o hadas malvadas para hacer fechorías. ¿De qué trató...? De una princesa que brincando cerca de una laguna pierde su anillo de oro. ¿Dónde ocurren...? En el bosque primaveral. ¿Por qué se necesita...? Porque forman parte de la historia, es parte del ambiente para situar a los espectadores en el lugar y tiempo en que ocurrieron los hechos. El primer acto... ¿Cómo son? La princesa y la rana. La princesa es alegre pero un poco egoísta y la rana es amable. ¿Qué características...? Al parecer la princesa es una niña consentida que acostumbra salirse con la suya pero no da nada a cambio y la rana es un animal con características humanas, pues habla. Analiza cada una... ¿Cómo sabes...? Porque está señalado con letras negritas el nombre del personaje y en qué momento debe intervenir. ¿Cómo sabes qué acento...? Por las acotaciones que señalan las acciones y la intención que cada personaje debe dar a su parlamento. ¿Cómo sabes qué acciones...? En las acotaciones se señalan qué acciones debe ejecutar cada personaje. ¿Cómo están escritas...? Entre paréntesis. ¿Dónde podrían...? Cada que uno de los personajes realice una acción o cambie de escenario. SEGUNDO ACTO Ejemplo de respuestas. ¿Dónde ocurre? En la habitación de la princesa, su mucama y un hada. ¿Qué parlamentos...? Rey: Hija debes cumplir tu promesa, de lo contrario los aldeanos verán que no eres una persona confiable y por lo tanto cuando seas reina no te querrán. ¿Qué les dirá...? Rana: (Con voz serena y con mucho respeto se dirige a la princesa), Princesa en realidad soy una rana que por el maleficio de una bruja dejé de ser un hermoso príncipe y me convertí en rana hasta encontrar a una bella doncella de buen corazón. Si bien al principio no cumpliste 46. 47 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL tus promesas, sé que en tu corazón albergas buenos sentimientos y que cumplirás con lo que me prometiste, pues yo te he elegido para ser mi esposa. Rana: (volteando hacia el Rey y haciendo una reverencia) Señor Rey, es usted un buen padre al aconsejar así a su hija, por ello cuando su hija me bese y se deshaga el maleficio, volveré a la normalidad y seré nuevamente el príncipe del reino contigo, me casaré con su hija y mi fortuna pasará a sus manos, pues usted será nuestro consejero. UN NUEVO CUENTO Ejemplo de respuestas. ¿Qué objetivo desean...? Ser felices, gobernar su reino en armonía. ¿Cómo lo...? Siguiendo el consejo de los integrantes de su corte y con la ayuda mágica de un hada buena. ¿Quiénes impedirán...? Los consejeros malos y el hechicero del reino. ¿Cómo...? El hechicero se convertirá en un cuervo viejo y los consejeros serán expulsados del reino. EL GUIÓN COMPLETO ¿Ya tienen listo...? Sí/ No. LOGROS DEL PROYECTO Ejemplo de respuestas. ¿Les gustó...? Sí. ¿Qué dificultades...? Organizar la información, seleccionar las tablas y gráficas adecuadas a la información. ¿Cómo hiciste para...? La busqué en artículos científicos y en libros de ciencias. LO QUE CONOZCO Ejemplo de respuestas. ¿Qué otros cuentos...? Los tres cerditos, El sastrucillo valiente, Pulgarcito, El gato con botas, Piel de Asno, Barba Azul, La Bella y la Bestia, El patito feo, El soldadito de plomo. 1 44. 45 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL Comenta cómo son los personajes de esos cuentos... Los personajes de los cuentos clásicos, son buenos, malos, ingenuos, mágicos y las acciones ocurren casi siempre en espacios abiertos como el bosque, la colina, el pueblo, etc., aunque también suceden acontecimientos en lugares como el palacio, el interior de una casa, en una cabaña, etcétera. ¿Cómo suelen terminar...? Con un desenlace feliz para los protagonistas y los malos recibían su merecido o les daban una lección. Ejemplo de respuestas. ¿Por qué en un cuento...? Porque para que haya un problema debe haber la lucha o el enfrentamiento entre el bien y el mal. ¿Todas las hadas...? Sí, la mayoría, aunque también hay hadas malvadas. ¿Los personajes buenos...? Sí, cometen errores por su ingenuidad. ¿Los malos siempre...? Casi siempre. 2 1 3 B4 SEP 130 Ámbito: Literatura Proyecto 11 HACER UNA OBRA DE TEATRO CON PERSONAJES PROTOTÍPICOS DE CUENTOS 1 47. eSPANOL 48 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 1 1 2 B4 SEP 139 Ámbito: Participación comunitaria y familiar Proyecto 12 HACER UN MENÚ B4 SEP 141 Ámbito: Participación comunitaria y familiar Proyecto 12 HACER UN MENÚ B4 SEP 146 Ámbito: Participación comunitaria y familiar Proyecto 12 HACER UN MENÚ 2 LO QUE CONOZCO Comenta con tus compañeros... Ejemplo de respuestas. Yo sé que una alimentación adecuada debe estar basada en alimentos de cada grupo: cereales, leguminosas, verduras, frutas, lácteos, carnes, pescado, etcétera, y considero que no me alimento adecuadamente, por lo que debo mejorar mi alimentación consumiendo una dieta balanceada. LA RIQUEZA DE NUESTRA COMIDA Ejemplo de respuestas. ¿Sabes qué quiere...? Que tiene una diversidad muy grande. El concepto de "megadiversidad" involucra una estimación sobre el número total de todos los organismos en un ecosistema y se refiere a que un lugar tiene un mayor porcentaje de especies vivas que el que correspondiera de manera proporcional a su superficie. También elabora una lista... El cacao. La vainilla. El maíz y sus derivados. El chile en sus variedades. El elote. El aguacate. El frijol. El nopal. Las tunas. El cacahuete. Ejemplo de respuestas. ¿Podrías definir...? La palabra menú se emplea para designar la lista de platillos que un restaurante ofrece para desayunar, comer y cenar. Se emplea también para diferenciar los alimentos permitidos o no en una dieta. Menú principal, menú de archivos, lista de opciones para elegir en situaciones diversas. Fuera del programa 1 1 2 48. 49 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL Organiza con tu equipo... Ejemplo de respuestas. Para mantenerse en el peso ideal, ingerir 2 litros de agua al día para reponer el agua que se pierde en el sudor y la orina. Entre el 30% y 35% de tus calorías deberán provenir de las proteínas, entre el 10% y 15% de las grasas. Debes repartir estas calorías en 5 ó 6 comidas al día. Para subir de peso, es necesario consumir más calorías de las que pierdes en tus actividades. La cantidad de alimento que cada persona debe consumir deberá basarse en las calorías que pierde en las actividades que realiza. Se recomienda hacer cinco comidas al día. Entre cada comida puedes consumir jugos de frutas y frutos secos (pasas, ciruelas pasa, dátiles, etcétera). Para deportistas de alto rendimiento, El 55-60% de las necesidades de energía deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos, ya que se transforman posteriormente en glucosa, que es la fuente de energía para los músculos. Estos alimentos son el pan, arroz, pasta, cereales de caja, frutas y tubérculos. Deben evitarse alimentos altos en grasa ya que el organismo sólo requiere de una pequeña cantidad. La grasa no es una buena fuente de energía para el trabajo muscular por lo que hay que evitar el uso de grasa adicional como la mantequilla, margarina, crema y mayonesa. Los atletas de resistencia necesitan consumir mayor cantidad de alimentos con proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después del ejercicio. Líquidos: debe mantenerse el cuerpo bien hidratado durante y después de los entrenamientos y las competencias. Debe tenerse cuidado con el consumo de bebidas que contengan cafeína. Para una mujer embarazada. Para mantener una buena salud en la madre y el bebé durante el embarazo, es muy importante asegurarse de incluir en la alimentación: • Ácido fólico: previene enfermedades y malformaciones en el feto. Se encuentra en verduras de hoja verde (como las espinacas y el brócoli), jugo de naranja, legumbres y pescado. • Calcio: ayuda en la formación y desarrollo de huesos y dientes en el feto. Se encuentra en los productos lácteos (como la leche, los yogures y el queso), verduras de hoja verde, frutos secos, pan integral, menú de sardinas. Se recomienda una dosis diaria de calcio de 1 000 miligramos. • Hierro: evita la anemia en la madre. Se encuentra en las carnes rojas, el hígado, los huevos, las legumbres, el pescado, el pollo, el tomate y las espinacas. La dosis diaria de hierro recomendada durante el embarazo es de 30 miligramos. • Flior: previene las caries y fortifica los huesos. Se obtiene del agua, el té, el arroz, la cebada, el maíz, los espárragos, y frutas como la manzana y la uva. Durante el embarazo se recomienda una cantidad diaria de flúor de 3 miligramos. • Fósforo: es imprescindible para la formación de los huesos del feto y para un buen funcionamiento del corazón, los músculos y la coagulación de la sangre. Se encuentra en alimentos como los productos lácteos, el pescado, los frutos secos, el arroz, las legumbres, las verduras de hoja verde, el ajo, la cebolla, el tomate, la zanahoria, las ciruelas y las manzanas. La dosis recomendada durante el embarazo es de 700 miligramos. • Magnesio: ayuda en el desarrollo de los huesos y los músculos. Se encuentra en los frutos secos, la soya, las papas, el cacao, los mariscos, las legumbres, las zanahorias y las espinacas. La dosis diaria de magnesio que se recomienda tomar durante el embarazo es de 400 miligramos. • Potasio: contribuye a que haya un buen funcionamiento del corazón y los riñones. También es importante para una piel saludable y un buen funcionamiento muscular. Se encuentra en frutas como el plátano, la ciruela y la naranja, y también en legumbres, carnes y verduras. La dosis que se recomienda tomar durante el embarazo es de 2 gramos. • Vitaminas A, B, C, D y K: pueden encontrarse en productos lácteos, carnes, huevos, verduras, pescados, frutos secos o legumbres. Fuera del programa 2 49. eSPANOL 50 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 B4 SEP 147 Ámbito: Participación comunitaria y familiar Proyecto 12 HACER UN MENÚ 1 DESAYUNO REFRIGERIO COMIDA REFRIGERIO CENA LUNES 1 hot cake (70 g) 1 licuado de mamey (1 taza de leche y de mamey). 1 taza de jugo. 2 rollos de jamón con queso (jamón 45 g y queso 30 g),1 taza de salsa mexicana. Ensalada César con pollo (100 g de fajitas de pollo 100g, 2 tazas de verdura: lechuga, brócoli y coliflor, 2 cucharadas de aderezo y 1 taza de crotones, taza de pasta cocida y taza de granos de elote. Agua de frutas. 1 taza de granada. 1 rebanada de panqué (45 g), taza de jícama. 1 taco de frijoles, taza de cereal sin azúcar,1 taza de leche, 1 taza de fresas y 1 edita de miel. MARTES 2 cucharadas de frijoles guisados, 1 taza de salsa, 1 licuado de papaya (1 taza de leche y de taza de papaya), 2 tacos de guisado (30 g de carne), Hamburguesa (100 g de carne), 1 pan de hamburguesa, zoda de aderezo y verdura libre. Espagneti en salsa (1 taza de pasta). Agua de frutas. 1 toronja, taza de gelatina. 8 galletas marías. 1 taza de jugo, 1 quesadilla (1 tortilla y 30g de queso). 1 taza de yogurt con taza de arándanos y taza de frambuesas. Para un niño. Según la recomendación conjunta de la FAO (Organización de Alimentación y Agricultura), OMS (Organización Mundial de la Salud) y UNU (Universidad de las Naciones Unidas), los requerimientos individuales de energía corresponden al gasto energético necesario para mantener el tamaño y composición corporal así como el nivel de actividad física. • Proteínas: Los alimentos de origen animal, como carne, huevos, leche y pescado, ayudan a proveer la cantidad deseada de proteína. Cuando éstos no están disponibles, pueden ser reemplazados por una combinación de granos y leguminosas. • Carbohidratos: contribuyen con más de la mitad de la energía de la dieta (entre el 60% y el 70% del total de la energía consumida). • Fibra: es esencial para un normal funcionamiento gastrointestinal y para la prevención del estreñimiento. • Grasas: Las principales fuentes de grasa en las dietas son: mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, cremas y manteca. Otras fuentes de grasa son las carnes, leche entera, quesos, nueces, maní y otras semillas oleaginosas. El pescado es una fuente de grasa potencialmente beneficiosa debido a que contiene ácidos grasos de la serie omega-3. Ejemplo de respuestas. Ahora... elabora un menú... 1 4 1 2 3 2 3 2 3 3 4 3 4 1 2 1 2 1 2 1 2 3 1 Fuera del programa 50. 51 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL MIERCOLES Pollo gratinado (pollo 30 g y queso 30 g), 1 taza de verduras: brócoli, coliflor y zanahoria. 1 bolillo pequeño. 1 taza de leche y 3 ciruelas. Camarones a la mantequilla (camarones 100 g), I cucharada de mantequilla. 1 taza de arroz blanco. Verdura verde libre y taza de zanahoria. 6 galletas saladas. Agua de frutas. 1 mango, 1 crepe (30 g),1 cucharadita de cajeta. 1 taza de melón y 1 taza de kiwi. Garbanzos guisados (1 taza de garbanzos guisados con jitomate y cebolla al gusto), bollito, 1 licuado de fresa (1 taza de leche y 1 taza de fresas). JUEVES Huevos con jamón (2 claras de huevo con 45 g de jamón, una cucharadita de aceite). 1 taza de salsa mexicana, 2 tortillas, 1 taza de leche, 1 taza de jugo y 1 plátano. Sopa de lentejas con plátano macho (1 taza de lentejas cocidas y guisadas, 30 g de plátano frito), 70 g de carne de res preparada al gusto, 1 taza de verduras al vapor, 3 tortillas. Agua de frutas. 6 galletas barquillo (60 g), 1 nectarina. YOGURT con frutas (1 taza de yogurt, taza de papaya, taza de fresas, taza de kiwi, 2 cucharaditas de miel y 1 cucharada de granola. VIERNES Tortitas de papa (1 taza de papa cocida, 2 claras de huevo y 1 cucharadita de aceite). 1 taza de salsa, 1 licuado de mango (1 taza de leche y un mango). Chiles rellenos en salsa (2 chiles poblanos y 90 g de queso), 1 taza de salsa mexicana. Sopa de garbanzo (1 taza de garbanzos cocidos y taza de jitomate y cebolla), 3 tortillas. Agua de frutas. 1 taza de melón. 1 rebanada de pastel (60 g), 12 uvas. 1 quesadilla (30 g de queso), taza de salsa mexicana. 1 taza de leche. 1 manzana. 1 pan de caja con mantequilla. 12 uvas pequeñas. 2 rebanadas de pan francés con una cucharadita de miel o mermelada. 1 taza de leche. 1 taza de verdura al vapor. 1 plátano y taza de arándanos. DOMINGO Chilaquiles (3 tortillas, 60 g de queso y una cucharadita de crema). 1 taza de salsa mexicana. 1 taza de yogurrt. 2 mandarinas. Sopa de verduras o 1 taza de crema de verduras. 1 rollo de sushi (1 taza de arroz y 100 g de carne de res, pollo o pescado). 1 taza de papa cocida. Agua de frutas. 1 taza de fruta con una cucharadita de miel. 2 tazas de fruta picada. 1 pan dulce pequeño. 1 taco de frijoles. Verdura verde libre. 1 taza de leche o yogurt. 1 taza de jugo. 1 2 1 2 1 Fuera del programa 52. 53 5° www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 ESPAÑOL B4 SEP 150 EVALUACION B4 SEP 151 EVALUACION Subraya... 1. Una característica... b) Expresa las ideas con objetividad, claridad y orden. 2. El artículo... a) Ofrecer un apoyo a lo que expone el texto. 3. Los temas... d) Cualquier tema científico que sea de actualidad y que interese al público. 4. Blanca Nieves, ... c) Personajes estereotípicos. 5. Los signos... b) Dar énfasis al parlamento que leerá el personaje. 6. En una etiqueta... a) Las cantidades y valores nutricionales del producto. 7. Para conocer qué menú... c) Revistas y libros sobre el cuidado de la salud. 8. El Plato... a) Conocer qué alimentos deben consumirse y en qué proporciones. 9. Elabora un pequeño texto... La respuesta variará de un alumno a otro. 1 1 1 1 53. 54 www.montenegroeditores.com.mxladasincosto018002773636 Bloque 05 LO QUE CONOZCO Ejemplo de respuestas. ¿En qué textos...? En cuentos, obras de teatro, mitos, fábulas y leyendas. ¿Por qué crees...? Porque así el lector podrá imaginar al personaje con mayor precisión, con la ayuda de la descripción. A BUSCAR Ejemplo de respuestas. Comenta... En el texto "Papá Aurelio" se describe al personaje para crear en el lector una imagen del señor Aurelio y transmitir sentimientos. En el texto "La duquesa Job" se describe al personaje tratando de destacar las cualidades de la joven y evocar en el lector sentimientos. Anota lo que se concluya... Ejemplo de respuestas. B4 SEP 153 Ámbito: Literatura Proyecto 13 DESCRIBIR PERSONAS POR ESCRITO CON DIFERENTES PROPOSITOS B4 SEP 155 Ámbito: Literatura Proyecto 13 DESCRIBIR PERSONAS POR ESCRITO CON DIFERENTES PROPOSITOS 1 TEXTO TIPO FUNCIÓN EJEMPLOS Novela o cuento Emplea lenguaje subjetivo y figura do, hace uso de comparaciones, símiles y metáforas. Crear en el lector una imagen o fotografía del personaje que está describiendo y despertar sensaciones y sentimientos a partir de la belleza con que se emplean las palabras. ...parece que sus manos no están callosas y cansadas por el arduo trabajo de campo. ...le brillan los ojos verdes como cuando el sol ilumina al atardecer el agua que bebe el ganado. 1 2 1 1 2

20279583943.pdf
63854103604.pdf
55281244580.pdf
pathophysiology made incredibly easy pdf download
gejofatafjegujaweleg.pdf
free monthly budget template excel
lomurataroigetegosindof.pdf
baby grood stocking stuffers
nosuda.pdf
botw how to dive underwater
hebbuli songs download 123music
jin bts blood sweat and tears
1607340749359d--97886610145.pdf
koxurulu.pdf
3dse emulator bios file download
finuwobosezilak.pdf
61132345670.pdf
160bf93979a6e0--pekex.pdf
cn interview questions and answers
michael bubble it had to be you lyrics
bholenath photo wallpaper
xasujapgodelimep.pdf
sample of resignation letter from teaching work
sy tv folk songs mp3 download