



UNIDAD IV “EVALUACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LA SOLUCIÓN” TECNOLOGÍA SÉPTIMOS BÁSICOS

Correo electrónico: daniel.cabezas@northamerican.cl

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad “**Evaluación y funcionamiento de la solución**”.

A partir de la columna “Semana” y “Actividad” podrá orientarse respecto del orden para la realización de ellas. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL COMPLEMENTARIO	OBSERVACIONES
05/10 al 09/10	<p>OA 1 Identificar necesidades personales o grupales del entorno cercano que impliquen soluciones de reparación, adaptación o mejora, reflexionando acerca de sus posibles aportes.</p> <p>OA 2 Diseñar e implementar soluciones que respondan a las necesidades de reparación, adaptación o mejora de objetos o entornos, haciendo uso eficiente de recursos materiales, energéticos y digitales.</p> <p>OA 3 Evaluar soluciones implementadas como respuesta a las necesidades de reparación, adaptación o mejora de objetos o entornos, aplicando criterios propios y técnicos.</p> <p>OA 4 Comunicar el diseño, la planificación u otros procesos de la resolución de necesidades de reparación, adaptación o mejora de objetos o entornos, utilizando herramientas TIC, considerando el objetivo, la audiencia y aspectos éticos.</p> <p>OA 6 Caracterizar algunos de los efectos que han tenido las soluciones tecnológicas existentes de reparación, adaptación o mejora, considerando aspectos sociales y ambientales.</p>	<p>Clase 1:</p> <p>- A modo de presentación del tema a tratar en su próximo proyecto, observan reportaje (link1 y 2) que habla acerca de la importancia de seguir una buena alimentación.</p>	<p>Link n° 1: https://www.youtube.com/watch?v=4FV3ielwsm</p> <p>link n° 2 https://www.youtube.com/watch?v=DS4fGBobz3c</p>	
13/10 al 15/10	<p>Obj: Analizar el aporte nutricional de los alimentos.</p>	<p>Clase 2:</p> <p>- Leen guía, acerca de los aportes nutricionales que entregan ciertos alimentos y de los alimentos ultra procesados.</p>	<p>Guía n°1</p>	

19/10 al 23/10	Obj.: Planificar la elaboración de una receta saludable.	<p>Clase 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investigan diversos tipos de recetas e ingredientes para elaborar comida saludable. - Planifican la elaboración de una receta saludable, como por ejemplo desayuno, postre, colación, batido, etc. - Registran, en cartulina: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre receta • Ingredientes y aporte nutricional • Preparación 		
26/10 al 30/10	Obj: Elaborar receta saludable.	<p>Clase 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparan su receta saludable, según lo planificado en la clase anterior. - Presentan su preparación y envían evidencia al correo: daniel.cabezas@northamerican.cl 		



CLASE 1 TECNOLOGÍA 7° BÁSICO

¿En qué Consiste una Alimentación Saludable?

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

Para tener una dieta balanceada y saludable, debes consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, idealmente se recomienda:

- llenar la mitad del plato con verduras y frutas
- llenar un cuarto del plato con carbohidratos, integrales
- llenar un cuarto del plato con proteínas, sin olvidarse de variar las fuentes de proteínas.
- reducir el consumo de alimentos con mucha azúcar, sal y grasa agregada

La importancia del etiquetado

El etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, y nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta. Deben indicar los ingredientes que contienen, incluyendo todos sus aditivos (expresados en orden decreciente de proporciones), y su información nutricional.

Galletitas tostadas saladas	
Datos de Nutrición	
1	Comienza aquí
Tamaño de Porción 28g. (como 42 galletitas tostadas saladas)	
Porciones por Recipiente 15 quince	
Cantidad Por Porción	
Calorías 110 Calorías de Grasa 10	
% De Valor Diario*	
2	Revisa las Calorías
3	Uía rápida para el %VD
4	Limita estos Nutrientes
5	5% o menos es bajo
6	20% o más es alto
7	Come bastante de estos nutrientes
8	
9	
Grasa total	1g 1%
Grasa saturada	0g 0%
Trans grasa	0g
Colesterol	0mg 0%
Sodio	440mg 18%
total de carbohidratos	21g 7%
Fibra dietética	1g 4%
azúcares	1g
Proteína	3g
vitamina A	0%
vitamina C	0%
Calcio	0%
hierro	10%

*El Porcentaje del Valor Diario se basa en una dieta de 2,000 calorías al día. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

ACTIVIDAD

1.- Revisa la etiqueta de 3 alimentos que consumes regularmente, cuenta la cantidad de ingredientes y anótalos en tu cuaderno.

Definición de alimentos procesados

Los alimentos mínimamente procesados conservan la mayor parte de sus propiedades nutricionales y físicas inherentes, e incluyen frutas y verduras precortadas y lavadas, ensaladas en bolsas y frutos secos tostados.

Los alimentos ultra procesados son formulaciones industriales que normalmente contienen cinco o más ingredientes y pueden contener, por ejemplo, aceites hidrogenados, colorantes o potenciadores del sabor que no se encuentran en otros alimentos procesados.

Aquí hay una lista de algunos alimentos ultra procesados comunes:

- Bebidas carbonatadas
- Bocaditos dulces o salados
- Helado
- Dulces (Confitería)
- Margarinas y untables
- Galletas, pasteles y tartas
- Barras de cereal
- Bebidas con sabor a “fruta”
- Bebidas de cacao
- Extractos de carnes rojas y de pollo
- Salsas “instantáneas”
- Productos “saludables” y “adelgazantes”, como sustitutos de comida y platos en polvo o “fortificados”
- Tartas, pastas y pizzas precocinadas “Nuggets” y “sticks” de pollo y pescado
- Salchichas de cerdo
- Hamburguesas
- Salchichas
- Sopas, fideos y postres “instantáneos” en polvo y envasados

RECUERDA QUE ESTE TIPO DE ALIMENTOS SE PUEDEN CONSUMIR DE MANERA MODERADA

