



REPÚBLICA DE COLOMBIA

Departamento de Arauca

Institución Educativa

AGROPECUARIO MUNICIPAL

DANE: 381001002035 ICFES: 050302 NIT: 800170889-0

RESOLUCIÓN No 3071 DE 23 OCTUBRE DE 2023



DOCENTE

JONNY PRADA GARZON

ASIGNATURA - GRADO

AGRICOLA- SEXTO B Y C

INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA

A. LO QUE SABEMOS

¿Qué es una Hortaliza?

Las hortalizas son un conjunto de plantas cultivadas generalmente en Huertas, que se consumen como alimento, ya sea de forma cruda o preparadas, incluye las verduras y las legumbres. Las hortalizas no incluyen a las frutas ni a los cereales.

Su consumo es de gran importancia para la nutrición del ser humano por el hecho de proporcionar carbohidratos, minerales y vitaminas.

Son alimentos que no son fuente de energía (como las grasas) ni ayudan a construir y conservar los tejidos (como la carne, el pescado, la leche o los huevos). **Su principal valor es el aporte de vitaminas, minerales y fibra.**



Las **hortalizas** son una parte muy importante de la dieta alimentaria. sus hojas, frutos, raíces, tallos y flores son consumidos para satisfacer las necesidades de nuestro organismo, por su alto contenido de minerales, vitaminas y proteínas que contribuyen a mejorar y mantener la buena salud.



LEGUMINOSA



HORTALIZA



Cómo puedo diferenciar una hortaliza de una legumbre.

las **hortalizas** son vegetales comestibles cultivados en espacios específicos y de fácil acceso en su mayoría son cosechadas en huertos, entre ellas tenemos tomate, pimentón, Cebollín, pepino Etc. Se trata de plantas valoradas por sus cualidades nutricionales, así como por su sabor que forman parte de la dieta del ser humano.

las **legumbres** son un tipo de leguminosas que se cosechan únicamente para obtener la semilla seca. Los frijoles secos, lentejas etc.

El estudiante debe copiar el texto Teniendo en cuenta los términos de las hortalizas y legumbres, el estudiante debe compartir con los padres o acudientes los términos e identificar cuáles son las hortalizas y legumbres que más se consume en el hogar.

B. APRENDAMOS ALGO NUEVO

SABIA USTED:

- *Según el Instituto Nacional de la Salud, “tener poca vitamina E, puede causar daños en los nervios y en los músculos con la pérdida de movimiento corporal o la sensibilidad en los brazos y en las piernas, así como problema en la visión”.*
- *La deficiencia de Vitaminas del complejo B, causa cansancio, debilidad, anemia, daño en el sistema nervioso problemas neurológicos, depresión, demencia o mala memoria*

Vitamina

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

Se conoce como **retinol**, ya que produce los pigmentos en la retina del ojo.

A

Ingesta diaria recomendada
Adultos 800 µg- 1000 µg
Niños 600 µg

Vitamina

AGROSAVIA
Corporación colombiana de investigación agropecuaria

B

Ingesta diaria recomendada
adultos 2,4 mcg, niños 1,8 mcg
Mujeres embarazadas y 2,6 y 2,8 mcg

Actividad: Realice una encuesta dentro de su núcleo familiar sobre el consumo de frutas, verduras y hortalizas, tenga en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cada cuanto consume frutas, verduras y hortalizas?
- ¿Qué tipo de hortalizas consume (de hoja o de carnosidad)?
- ¿Cómo consume las verduras y hortalizas, (cocidas o en fresco)?



C. EJERCITEMOS LO APRENDIDO

Para fortalecer lo visto realice un cuadro comparativo donde identifique las verduras, legumbres y hortalizas que se consumen en el núcleo familiar.

FRUTAS	VERDURAS	HORTALIZAS

D. APLIQUEMOS LO APRENDIDO.

El contenido de la guía y la ejecución de las actividades se deben presentar en de manera física en el cuaderno y sustentar ante el docente cuando se retorne a clase.

EVALUACION:

El proceso de verificación de aprendizajes, se realizará al reestablecer el proceso académico de forma presencial, por lo tanto, **NO** es necesario enviar imágenes, videos o demás formatos al docente titular de la asignatura.

FIRMA DEL DOCENTE: _____

FIRMA DEL COORDINADOR: _____