



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

LUIS GUSTAVO GALAVIS RUBIO

ASIGNATURA: AGROPECUARIAS

GRADO: QUINTO

Conoce los beneficios del arroz y su importancia nutricional

INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA

Querido estudiante en la presente guía pedagógica, encontraras una serie de actividades que te ayudaran a recordar lo que trabajaste durante el este segundo periodo en el área de agropecuarias. No olvides que debes realizar las actividades sobre esta guía, con una excelente presentación y la mejor letra posible. Ten presente que, aunque no vas a ir al colegio, debes entregar la evidencia de lo que has trabajado cuando regreses al colegio.

A. LO QUE SABEMOS

“El cultivo de arroz se caracteriza por ser de ciclo corto, lo que es en una ventaja para los productores porque la inversión es menor respecto de los cultivos que requieren períodos más largos, por ejemplo, palma y caucho; esto porque el retorno de la inversión es más rápido. Los arroceros en Colombia producen el grano para el consumo interno, no lo exportan porque todavía la producción no logra abastecer la demanda del país, por lo que hoy en día Colombia importa arroz de EE. UU., Ecuador y Perú. Las zonas arroceras colombianas por excelencia son los departamentos de Tolima, Huila y los Llanos Orientales

Los participantes conocerán y analizarán el tema propuesto

Cada quien discutirá y anotará lo que ya saben sobre el arroz. Pueden responder a preguntas como:

¿Cuáles son los tipos de arroz que conocen?

¿Cómo usan el arroz en su dieta diaria?

¿Qué beneficios creen que tiene el arroz para la salud?

Cada quien presentará sus respuestas en tu cuaderno y los compartirá con sus familiares, amigos o compañeros.





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



B. APRENDAMOS ALGO NUEVO

Presentación Informativa:

Contenido:

Tipos de Arroz:

Arroz Blanco: El más común, menos fibra comparada con otros tipos.

Arroz Integral: Rico en fibra y nutrientes debido a que conserva el salvado y el germen.

Arroz Basmati y Jazmín: Con fragancias y texturas únicas, comunes en la cocina asiática.

Arroz Negro y Rojo: Altos en antioxidantes.

Propiedades Nutricionales del Arroz

Carbohidratos: Fuente de energía principal.

Proteínas: Contiene aminoácidos esenciales.

Vitaminas y Minerales: Fuente de vitaminas del grupo B, hierro, magnesio y zinc.

Fibra (en el arroz integral): Beneficiosa para la digestión.

Beneficios para la Salud:

Energía Sostenida: Ideal para deportistas y personas activas.

Salud Digestiva: La fibra del arroz integral ayuda a prevenir el estreñimiento.

Control del Peso: Bajo en grasa, puede ser parte de una dieta equilibrada.

Libre de Gluten: Apto para personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten.



ARROZ BLANCO VS INTEGRAL





C. EJERCITEMOS LO APRENDIDO

Cuestionario Resuelto:

Instrucciones:

Los participantes responderán un cuestionario para consolidar el conocimiento adquirido.

Cuestionario:

1. ¿Cuál es la principal diferencia entre el arroz blanco y el arroz integral?

Respuesta: El arroz integral conserva el salvado y el germen, lo que lo hace más rico en fibra y nutrientes comparado con el arroz blanco.
Menciona dos beneficios del arroz para la salud digestiva.

Respuesta: La fibra del arroz integral ayuda a prevenir el estreñimiento y promueve una digestión saludable.

2. ¿Por qué el arroz es una buena fuente de energía para los deportistas?

Respuesta: Porque es rico en carbohidratos, que son la principal fuente de energía para el cuerpo.

3. ¿Qué tipos de arroz son conocidos por sus altos niveles de antioxidantes?

Respuesta: El arroz negro y el arroz rojo.

4. ¿El arroz es apto para personas con enfermedad celíaca?

Respuesta: Sí, el arroz es naturalmente libre de gluten.





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



D. APLIQUEMOS LO APRENDIDO.

Conoce los Beneficios del Arroz y su Importancia Nutricional
Selecciona la respuesta correcta para cada pregunta.

1. ¿Cuál es la principal diferencia entre el arroz blanco y el arroz integral?

- a) El arroz blanco tiene más fibra.
- b) El arroz integral conserva el salvado y el germen.
- c) El arroz blanco tiene más antioxidantes.
- d) El arroz integral tiene menos nutrientes.

Respuesta correcta:

2. ¿Qué tipo de arroz es conocido por su alto contenido en fibra?

- a) Arroz Blanco
- b) Arroz Basmati
- c) Arroz Integral
- d) Arroz Jazmín

Respuesta correcta:

3. ¿Cuál de los siguientes tipos de arroz es conocido por su aroma y textura únicos, comúnmente usado en la cocina asiática?

- a) Arroz Integral
- b) Arroz Negro



c) Arroz Basmati

d) Arroz Rojo

Respuesta correcta:

4. ¿Qué vitamina del grupo B se encuentra en el arroz integral?

a) Vitamina B12

b) Vitamina B6

c) Vitamina B1 (Tiamina)

d) Vitamina B9 (Ácido Fólico)

Respuesta correcta:

5. ¿Por qué es el arroz una buena fuente de energía para los deportistas?

a) Porque es alto en grasas.

b) Porque es rico en carbohidratos.

c) Porque tiene bajo contenido de agua.

d) Porque contiene mucha proteína.

Respuesta correcta:

6. ¿Cuál de los siguientes beneficios está asociado con el consumo de arroz integral?

a) Mayor contenido de grasas saludables.



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



- b) Mejora de la salud digestiva.
- c) Reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.
- d) Aumento en la producción de glucosa.

Respuesta correcta:

7. ¿Qué tipos de arroz son conocidos por sus altos niveles de antioxidantes?

- a) Arroz Blanco y Arroz Integral
- b) Arroz Basmati y Arroz Jasmín
- c) Arroz Negro y Arroz Rojo
- d) Arroz Arborio y Arroz Vialone Nano

Respuesta correcta:

8. ¿Qué mineral importante se encuentra en el arroz integral que ayuda a la formación de glóbulos rojos?

- a) Calcio
- b) Zinc
- c) Hierro
- d) Potasio

Respuesta correcta:



9. ¿El arroz es adecuado para personas con enfermedad celíaca porque es?

- a) Rico en gluten.
- b) Libre de gluten.
- c) Bajo en calorías.
- d) Alto en proteínas.

Respuesta correcta:

10. ¿Cómo puede el arroz ayudar en el control del peso cuando se consume adecuadamente?

- a) Porque es alto en calorías.
- b) Porque proporciona una sensación de saciedad.
- c) Porque es muy bajo en nutrientes.
- d) Porque no contiene carbohidratos.

Respuesta correcta:

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 del grado.

FIRMA DEL DOCENTE: LUIS GUSTAVO GALAVIS RUBIO.

FIRMA DEL COORDINADOR: _____