



Unidad Técnico Pedagógica  
Profesora Inglés: Luisa Guerrero Ávila  
Profesora Religión: Antonieta Parra Rodríguez  
Profesora Diferencial: Claudia Salgado Hernández  
Profesor Educación Física: Dany Jaque Martínez

Profesoras Jefas: Enriqueta Guerrero Roco 2° A, Paola Prieto Iribarra 2° B

## **EVALUACIÓN Nº 8 GUÍA INTERDISCIPLINARIA** **1° ciclo básico / 2° A - B**

**Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes: Noviembre**

**Nombre Estudiante:** \_\_\_\_\_

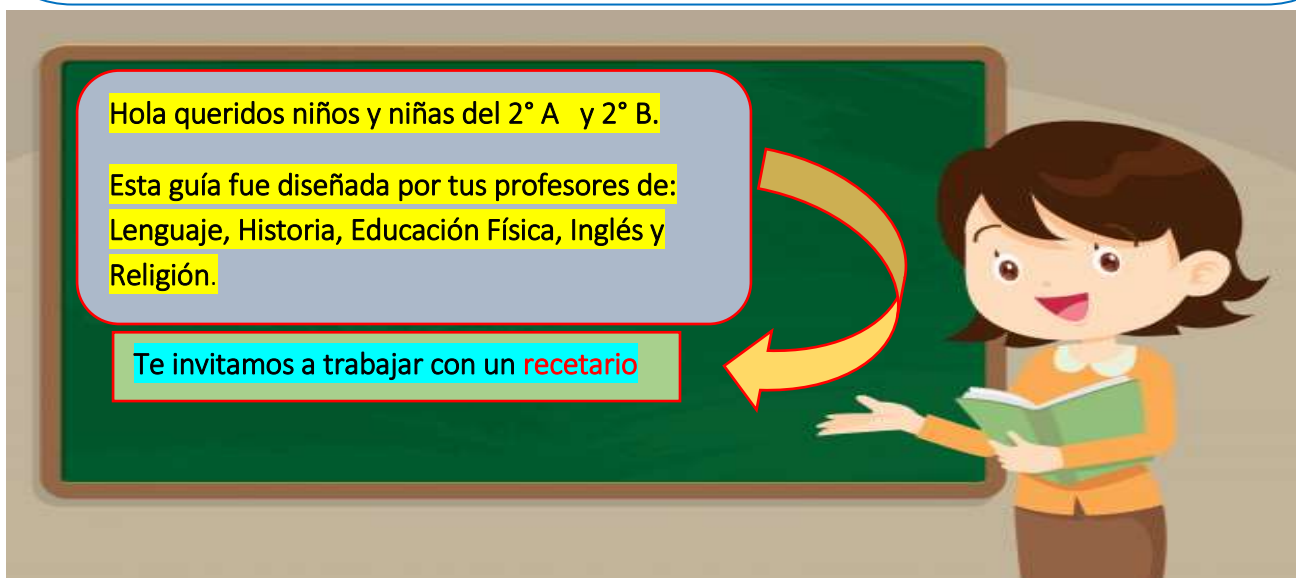
**Curso y letra:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**P. total:** 20 Puntos. **% exigencia:** 60% **P. obtenido** \_\_\_\_\_

**Habilidades a desarrollarse mediante la actividad:**

**Lenguaje y Comunicación:** Escribir, revisar y editar sus textos para satisfacer un propósito y transmitir sus ideas con claridad, organizando las ideas en oraciones; utilizando un vocabulario variado; mejorando la redacción del texto a partir de sugerencias dadas, corrigiendo la concordancia de género y número, la ortografía y la presentación.

**Objetivo Actividad:** Elaborar un recetario, aplicando comprensión, vocabulario en español e inglés con escritura personal de palabras aprendidas; y reflexionar sobre la importancia de una equilibrada nutrición para el desarrollo de nuestro organismo.



Para orientarte en esta tarea te invitamos a ver los siguientes links en donde encontrarás unos videos explicativos.

**RECUEDA:** Si no puedes ver los videos, avísale a tu profesora.

- **Video explicativo instrucciones generales:** <https://www.youtube.com/watch?v=a96V8TAOBec&feature=youtu>
- [https://www.youtube.com/watch?v=2LIqLS6xa1I&ab\\_channel=HolaHolaClase](https://www.youtube.com/watch?v=2LIqLS6xa1I&ab_channel=HolaHolaClase)
- **Explicación del instructivo**
- <https://www.youtube.com/watch?v=ecX85LD5JEc>
- **Explicación alimentos en Inglés Miss Luisa**
- [https://www.youtube.com/watch?v=1e6io\\_jgOHM](https://www.youtube.com/watch?v=1e6io_jgOHM)



## INSTRUCCIONES

### ACTIVIDAD 1: REALIZAR UN RECETARIO

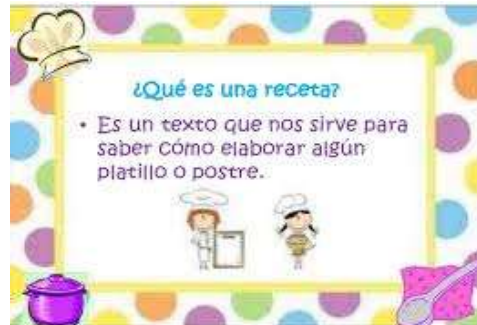
Te presentamos los pasos para realizar el recetario y reflexionar sobre nuestros alimentos.

**Paso 1:** ¿Qué es un recetario?

Un recetario es un conjunto de recetas.

Una **receta de cocina** es una descripción ordenada de un procedimiento culinario. La receta consiste primero en una **lista de ingredientes** necesarios, seguido de las **instrucciones** con la cual se elabora un plato de comida.

Receta →



**Paso 2:** ¿Qué partes debe tener cada receta? Tus recetas deben tener las siguientes partes:

- 1.- Ingredientes (en inglés)
- 2.- Preparación
- 3.- Imagen de la receta

Ejemplo →



**Paso 3:** ¿Cuántas recetas tengo que escribir en mi recetario?

Tienes que escribir **3 recetas** de cocina:

- 1.- una fría con frutas o verduras
- 2.- una salada
- 3.- una dulce



Unidad Técnico Pedagógica  
Profesora Inglés: Luisa Guerrero Ávila  
Profesora Religión: Antonieta Parra Rodríguez  
Profesora Diferencial: Claudia Salgado Hernández  
Profesor Educación Física: Dany Jaque Martínez

Profesoras Jefas: Enriqueta Guerrero Roco 2ºA, Paola Prieto Iribarra 2º B

### Paso 3: ¿Qué formato debo utilizar para hacer mi recetario?

Puedes hacerlo en distintos formatos y materiales, como tú quieras.

Puedes usar: hojas de cuadernos, oficio, cartulinas, hojas de block....

Lo que te agrada más.

Te mostramos algunos ejemplos de **formatos**:



### Paso 4: ¿El recetario lleva portada?

Sí, debes hacer una **portada** creativa con los siguientes datos:

- Título
- Nombres y apellidos
- Curso
- Escuela
- Fecha de entrega



### Paso 4: ¿Cómo debo escribir mis recetas?

Las recetas **deben ser escritas por ti** y usar **letra ligada** (no imprenta).

Cuida que tu letra quede **ordenada, clara** y que tu trabajo se vea **limpio**.

Recuerda usar las **mayúsculas** al inicio de las oraciones, después de un punto y cuando escribas nombres propios.

**Paso 5:** Pide a algún adulto que te tome **una foto** mientras estás escribiendo una receta y luego envíala a tu profesora.





Unidad Técnico Pedagógica  
Profesora Inglés: Luisa Guerrero Ávila  
Profesora Religión: Antonieta Parra Rodríguez  
Profesora Diferencial: Claudia Salgado Hernández  
Profesora Educación Física: Dany Leque Martínez

Profesoras Jefas: Enriqueta Guerrero Roco 2°A, Paola Prieto Iribarra 2° B

## ACTIVIDAD 3: REFLEXIONEMOS

**Paso 7:** Escribe tus respuesta con letra clara y ordenada



1.- ¿Quién te ayudó a realizar esta actividad del recetario?

---

---

---

2.- ¿Qué sentiste al encontrar ayuda para realizar tu tarea?

---

---

---

3.- ¿Qué aprendiste en relación a los alimentos?

---

---

---

4.- ¿Qué te pareció la experiencia de hacer un recetario?

---

---

---



## ACTIVIDAD 4 : RECETAS DIVERTIDAS



El video de Inglés te mostró 3 funnyrecipes ( recetas divertidas )

- 1.- Rainbow fruit cups ( copas de arcoiris frutal )
- 2.- Veggie tree ( árbol de vegetales )
- 3.- Backyard bug snacks ( bocadillo de insectos del patio trasero )

Escoge 2 de las recetas divertidas y luego dibuja y colorea los ingredientes de ambas recetas seleccionadas de manera ordenada y escribe sus nombres en inglés. Recuerda hacerlo con letra ordenada.

### RECETA 1

### RECETA 2





Unidad Técnico Pedagógica  
Profesora Inglés: Luisa Guerrero Ávila  
Profesora Religión: Antonieta Parra Rodríguez  
Profesora Diferencial: Claudia Salgado Hernández  
Profesor Educación Física: Dany Jaque Martínez

Profesoras Jefas: Enriqueta Guerrero Roco 2°A, Paola Prieto Iribarra 2° B

## PAUTA DE EVALUACIÓN GUÍA N° 8

### “confección de recetario”

INDICADORES	4 Muy Bueno	3 Bueno	2 Regular	1 Deficiente	Puntos
El alumno confecciona su recetario incluyendo las tres recetas solicitadas: fría, dulce y salada con su dibujo correspondiente.					
El alumno <b>escribe con su letra</b> la totalidad del recetario solicitado.					
El alumno escribe correctamente el vocabulario utilizando el idioma inglés.					
El alumno realiza un trabajo limpio, ordenado y creativo.					
El alumno hace entrega de su trabajo dentro de los plazos fijados.					
<b>Puntaje Final</b>					



Unidad Técnico Pedagógica  
Profesora Inglés: Luisa Guerrero Ávila  
Profesora Religión: Antonieta Parra Rodríguez  
Profesora Diferencial: Claudia Salgado Hernández  
Profesor Educación Física: Dany Jaque Martínez

Profesoras Jefas: Enriqueta Guerrero Roco 2°A, Paola Prieto Iribarra 2° B





Unidad Técnico Pedagógica  
Profesora Inglés: Luisa Guerrero Ávila  
Profesora Religión: Antonieta Parra Rodríguez  
Profesora Diferencial: Claudia Salgado Hernández  
Profesor Educación Física: Dany Jaque Martínez

Profesoras Jefas: Enriqueta Guerrero Roco 2°A, Paola Prieto Iribarra 2° B

## MATERIAL DE APOYO

### Aporte nutricional de recetas entretenidas

*(por 100 gramos de cada uno, su aporte nutricional)*



**Brócoli:** Energía 26 kcal Grasa total 0,4 g Proteínas 3 g Agua 90,7 g Carbohidratos 2,4 g Fibra dietética 3 g Vitamina C 110 mg Vitamina E 1 mg Vitamina B6 0,19 mg Vitamina A 69 µg Potasio 370 mg Calcio 93 mg Fósforo 67 mg Hierro 1,4 mg

**Fideos:** Calorías 270, proteínas 8g, carbohidratos 56g, grasas 1,6g, fibra 2,8, sodio mg.

**Salchicha:** Calorías 235, proteínas 12g, grasas 19,5g, sodio

780mg, Vit B12, niacina 3mg.

**Tomate:** Vitamina C, un potente antioxidante natural, además de vitamina A, K, hierro y potasio

**Aceituna:** Calorías: 120 kcal - Grasas totales: 12,5 g - Colesterol: 0 mg - Fibra: 4,8 g - Sodio: 54 mg - Hidratos de carbono: 1 g - Proteínas: 1,3 g



**Arándano:** El 85 % de su contenido es agua, y una taza de **arándanos** contiene apenas 84 calorías, con 15 gramos de carbohidratos

**Pasas:** Calorías: 263,9kcal Proteínas: 2,5 g Fibra: 6,5 g

Hidratos de carbono: 66,5g Hierro: 2,7 mg Calcio: 40 mg

**Naranja:** vitamina C y folatos. Tienen un contenido apreciable de tiamina, vitamina A, calcio, potasio y fibra y

destacable contenido de carotenoides y flavonoides. Las mandarinas aportan cantidades importantes de vitaminas C y A.



Unidad Técnico Pedagógica  
Profesora Inglés: Luisa Guerrero Ávila  
Profesora Religión: Antonieta Parra Rodríguez  
Profesora Diferencial: Claudia Salgado Hernández  
Profesor Educación Física: Dany Jaque Martínez

Profesoras Jefas: Enriqueta Guerrero Roco 2°A, Paola Prieto Iribarra 2° B



**Huevo:** por cada 100 gramos de huevo se estiman: 73.8 g de agua, un valor calórico de 159 kcal, 12.9 g de proteínas, 0.6 g de glúcidos, 11.7 g de lípidos, 550 mg de colesterol, 2.7 mg de hierro, 58 mg de calcio, 13 mg de magnesio, 221 mg de fósforo, 144 mg de potasio, 121 mg de sodio, 202 microgr de vitamina A, 0.35 mg de vitamina B2 y 0.12 mg de vitamina B6.

**Zanahoria:** 54 calorías, 2.48 gramos de grasa, 7.99 gramos de carbohidratos y 0.74 gramos de proteína. Entre estas, se incluyen el calcio, el hierro, el potasio y las vitaminas A, C y D

**Cebollín:** aporta fibra, agua, vitaminas y minerales. Es una planta muy baja en calorías (30 kcal por 100 gramos). Aporta numerosos nutrientes esenciales como vitaminas (C, A y K), fibras, minerales (potasio, calcio y fósforo) y antioxidantes



**Lentejas:** fuente de hierro, manganeso, potasio, cobre, fósforo y zinc y en menor cantidad, selenio y calcio. Aportan ácido fólico (alrededor del 90 % del valor diario recomendado). Vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6 y B12, colina, vitamina C, K y vitamina E

**Huevo:** por cada 100 gramos de huevo se estiman: 73.8 g de agua, un valor calórico de 159 kcal, 12.9 g de proteínas, 0.6 g de glúcidos, 11.7 g de lípidos, 550 mg de colesterol, 2.7 mg de hierro, 58 mg de calcio, 13 mg de magnesio, 221 mg de fósforo, 144 mg de potasio, 121 mg de sodio, 202 microgr de vitamina A, 0.35 mg de vitamina B2 y 0.12 mg de vitamina B6.

**Arroz:** es alto en minerales como el calcio y el hierro, también es rico en vitaminas, como la niacina, la vitamina D, la tiamina y la riboflavina.