

## Guía 4 4to Grado: Tecnología Área 1: Alimentación y nutrición.

Libro de tecnología

Guía Sabia Nova hecha febrero de 2026.

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_

Fecha de inicio \_\_\_\_\_

Fecha de terminación \_\_\_\_\_

Examen \_\_\_\_\_

**Propósito:** Que los estudiantes adquieran conocimientos sobre la alimentación y la nutrición.

Nº	Actividades	Fecha
1	Lee qué es la nutrición. Concepto de nutrición.	
2	Busca en el diccionario las palabras inmunidad y vulnerabilidad. Escríbelas y haz 3 frases.	
3	Escribe en tu cuaderno qué sucede si hay una mala nutrición.	
4	Escribe en tu cuaderno las 3 definiciones de las palabras que aparecen en las lecciones haz tres frases con cada una.	
5	Lee clasificación de los nutrientes. Macronutrientes y micronutrientes.	
6	Escribe en tu cuaderno los macronutrientes que y micronutrientes que dice en el texto.	
7	Lee las vitaminas en la lección.	
8	Haz el cuadro de las principales vitaminas y su utilidad y dibuja en cada una al lado las fuentes (alimentos) que los contengan.	
9	Lee el agua en las lecciones.	
10	En qué alimentos se puede encontrar agua.	
11	Haz el cuadro de la 5 de las lecciones y pon una X en la vitamina que corresponda.	
12	Busca en el diccionario las siguientes palabras: <b>Calorías. Psíquico. Socio (social). Promover. Integral. Obesidad. Osteoporosis. Maduración. Motrices.</b> Haz tres frases con cada palabra. Pide ayuda a tu profesora.	
13	Lee importancia de la actividad física.	
14	Escribe un ensayo de 5 líneas en donde expliques porqué es importante la actividad física.	
15	Busca en el diccionario la palabra: género y haz tres frases con ella.	

<b>16</b>	Lee la dieta en las lecciones.	
<b>17</b>	<p>Escribe en tu cuaderno en un cuadro toda la dieta que hiciste durante los últimos tres días: Desayuno, comida, merienda y cena.</p> <p>Responde abajo del cuadro:</p> <p>¿Contenía todos los grupos de alimentos?</p> <p>¿Era equilibrada?</p> <p>¿Era para tu edad?</p>	
<b>18</b>	Lee Higiene en los alimentos.	
<b>19</b>	Haz una plastilina de un alimento en mal estado con microorganismos que están dañando la comida.	
<b>20</b>	Lee selección de alimentos.	
<b>21</b>	<p>Escribe en tu cuaderno qué debes tomar en cuenta al comprar alimentos:</p> <p>Que no se cocinan.</p> <p>Alimentos en latas.</p> <p>Derivados lácteos.</p>	
<b>22</b>	Lee etiquetas en los productos.	
<b>23</b>	Dibuja un producto en grande y escribe todo lo que debe tener en la etiqueta (invéntalo).	
<b>24</b>	Lee recomendaciones para cuidar la higiene en la preparación de alimentos.	
<b>25</b>	Haz una plastilina de “cocinar bien los alimentos”	
<b>26</b>	Haz una plastilina de ti limpiando bien la cocina.	
<b>27</b>	Haz una plastilina de una estantería de la cocina con alimentos guardados en tapers.	
<b>28</b>	Pídele a tu profesora que te haga una copia del número 12 de la lección para que realices el ejercicio.	
<b>Evaluación</b>		