

**Jurisdicción: Zona N° 25**

**Título del trabajo: Los nutrientes de la naranja**

**Nivel: Primario**

**Modalidad: Simple**

**Establecimiento educativo: Escuela Profesor Inocencio Liberani**

**Localidad: Juan Bautista Alberdi**

**Integrantes del autor del trabajo: Romero, Roció**

**Soria, Leonel**

**Agudo, Yesica**

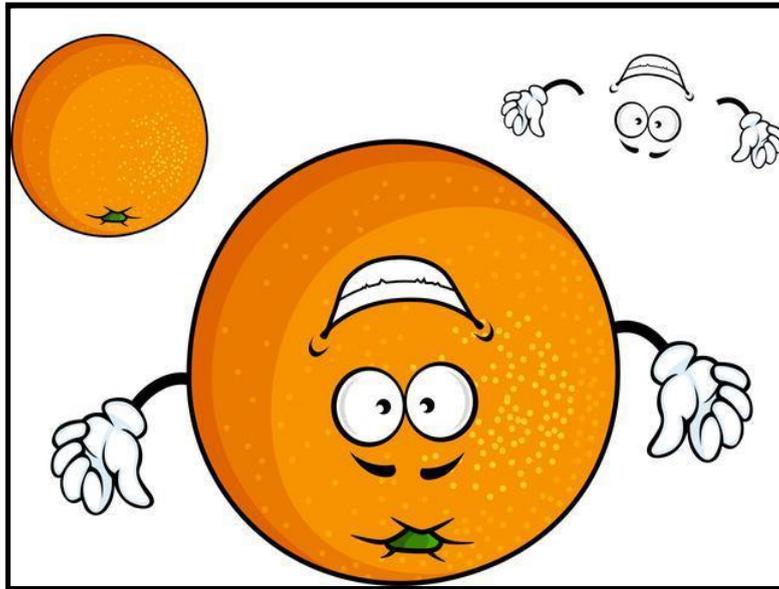
**Docente: Eliana del valle Ardiles**

## **Índice**

<b>PORTADA.....</b>	<b>1</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>2</b>
<b>TEMA.....</b>	<b>3</b>
<b>PROBLEMA.....</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVO.....</b>	<b>4</b>
<b>HIPÓTESIS.....</b>	<b>4</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>PROYECCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>5</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>16</b>
<b>SINTESIS.....</b>	<b>26</b>
<b>OBSERVACIONES.....</b>	<b>28</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>31</b>
<b>REGISTRO PEDAGÓGICO.....</b>	<b>35</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>37</b>

# **TEMA: LOS BENEFICIOS DE LA NARANJA.**

## **FERIA DE CIENCIAS**



**ESCUELA: PROF. INOCENCIO LIBERANI**

**ALUMNOS EXPOSITORES:**

- ROMERO ROCIO
- SORIA, LEONEL
- AGUDO YESSICA

**ALUMNOS AUTORES: 5° GRADO SECCIÓN: A**

**ORIENTADORA: ARDILES ELIANA**

**PERIODO LECTIVO 2021**

## **PROBLEMA**

¿Qué beneficios y propiedades para la salud proporciona el juguito recién exprimido de naranja?

## **OBJETIVO**

Obtener información sobre las propiedades y beneficios que proporciona esta fruta cítrica en nuestro organismo.

## **HIPÓTESIS**

La naranja contribuye a reforzar las defensas del organismo para evitar enfermedades sobre todo las vías respiratorias que van desde un simple catarro, ronquera, amígdalas, pulmonías, bronquitis, congestiones y gripes.

## **CONCLUSIÓN**

Después de haber trabajado en la investigación de dicho trabajo llegamos a la conclusión de que un juguito de naranja casero recién exprimido proporciona propiedades y beneficios en la salud de nuestros.

## **PROYECCIÓN**

Entrega de folletos con beneficios y propiedades del juguito de naranja recién exprimido.

## MARCO TEÓRICO

### ORIGEN DE LA NARANJA

La naranja proviene de un árbol llamado naranjo dulce. Hay más de 1600 especies de naranjas. El primer naranjo fue cultivado en Asia.

Las naranjas, las mandarinas, pomelo, lima, limón y quinotos pertenecen a las frutas cítricas. También existen naranjos amargos al igual de todos los naranjos, tienen flores hermosas, son pequeñas de color blanco de la cual se obtienen fragancias de su fruto. La flor se llama azahar. Nosotros hablaremos de la naranja de valencia. Esta naranja se originó hace 20 millones de años.

Todos los cítricos primero le salen sus flores blancas, muy bonitas y perfumadas, luego con el tiempo alguno de ellas caen y otras se convierten en futuras naranjitas de color verde, que con el tiempo crecen y toman el color amarillento, anaranjado.



## VARIEDAD DE NARANJAS

Actualmente, existen tres grandes variedades de naranjas, desde las cuales aparecen todos los tipos de naranjas que veremos a continuación:

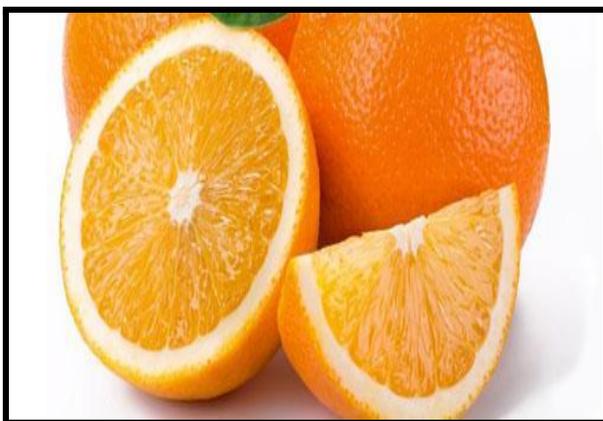
**Tipo Navel:** Estas reciben el nombre de navel por la aparición de una forma de ombligo (navel en inglés) en la base del fruto.

**Tipo Blancas:** Estas son de un color amarillo anaranjado muy suave, sin apreciación ninguna del ombligo que sí tienen las anteriores.

Destaca por presentar una maduración más tardía a diferencia de otra variedad de naranja como la navel.

**Tipo Sanguinas:** Esta variedad de naranjas contiene pigmentos rojos que aportan colores rojizos tanto a la corteza de la naranja como a la pulpa.

Presentan una forma ovalada y pequeña. Contienen una alta cantidad de jugo por lo que son recomendables para zumo.





### LA NARANJA Y SUS VITAMINAS

Las naranjas son ricas en vitaminas, principalmente la vitamina C, A, B1, B2, B9, potasio, calcio, magnesio y otras.

Las naranjas gracias a su agradable sabor se han convertido en una de las frutas indispensables y consumidas por todas las poblaciones.

El sumo de la naranja o sea el jugo de la naranja es la primera fruta que prueban los bebés.

Consumir en forma diaria el jugo de una naranja recién exprimida cubre el 100% de vitamina C recomendada para las personas. La vitamina C es muy

importante, para gozar de dientes sanos, huesos sanos y también para prevenir gripes y resfríos. Es buena para la vista.

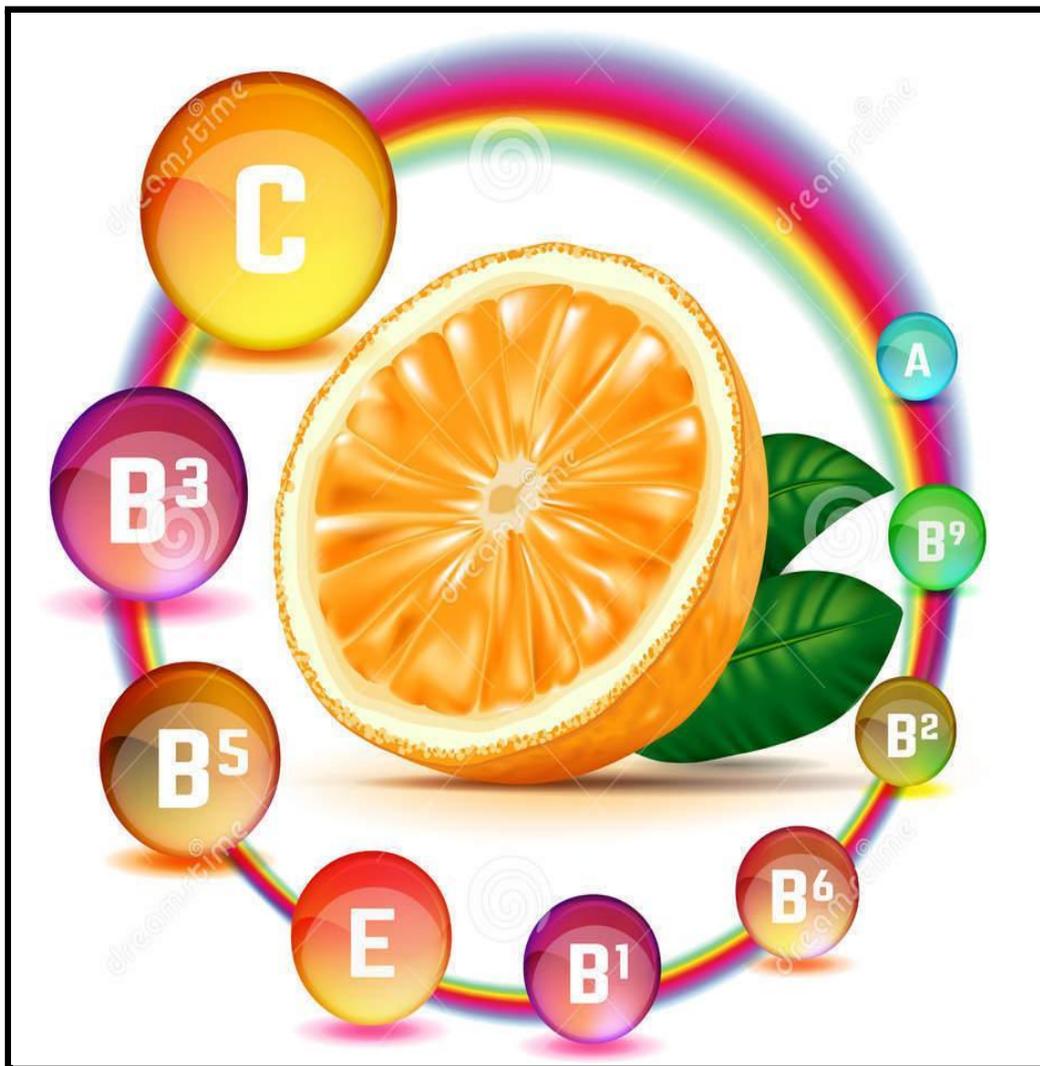
La vitamina B es indispensable para la etapa de crecimiento en la edad escolar, ayuda a nuestro cerebro y aporta al organismo nutrientes para el sistema nervioso, también la vitamina C previene el cáncer, es buena para el corazón para prevenir infartos entre otras enfermedades.

**LA VITAMINA C**

- 1 **ANTIOXIDANTE POR EXCELENCIA**
- 2 **MEJORA LA SALUD DE LA VISTA Y PREVIENE LAS CATARATAS**
- 3 **PREVIENE LA ARTERIOSCLEROSIS Y EL COLESTEROL**
- 4 **PARA FUMADORES Y CUANDO HAYA ENFERMEDADES RESPIRATORIAS**
- 5 **ARTICULACIONES Y HUESOS: AYUDA A FORMAR COLÁGENO**
- 6 **DEPRESIÓN: AYUDA A FORMAR NEUROTRANSMISORES**

[www.naranjamania.com](http://www.naranjamania.com)

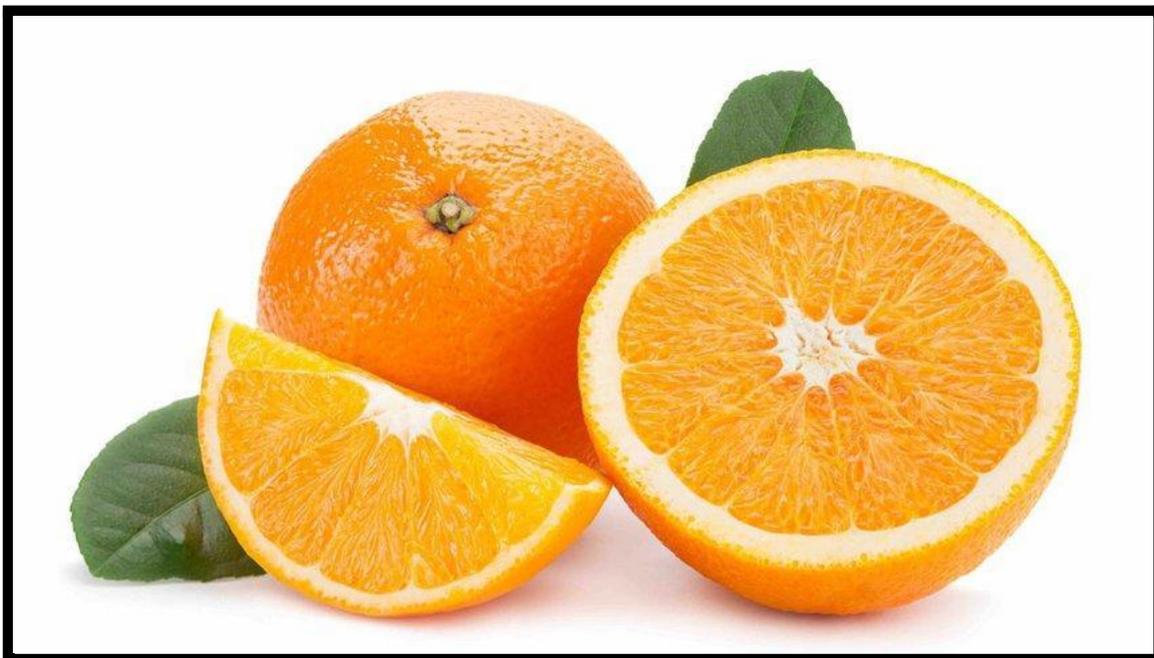
The infographic features a central illustration of three oranges: one whole, one sliced in half, and one partially sliced. The text is arranged around these oranges, with numbers 1 through 6 indicating the order of the benefits. The website address is located at the bottom left of the infographic.

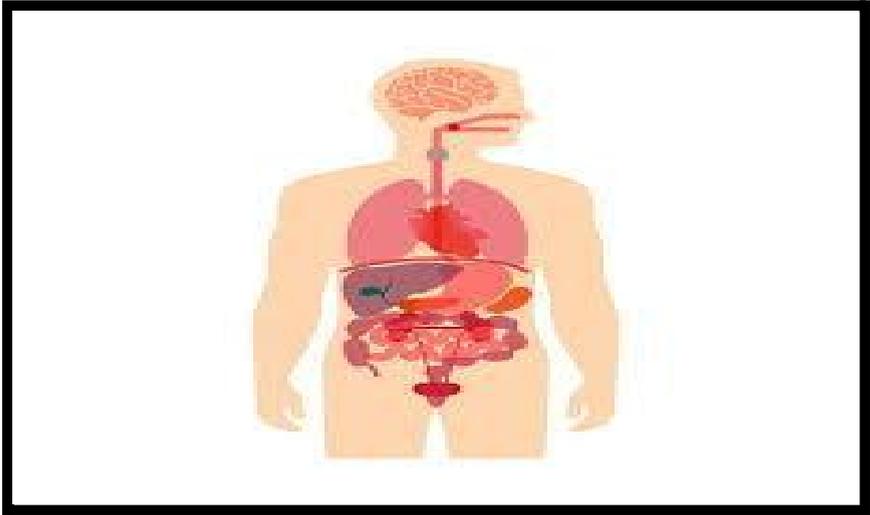


### **LOS BENEFICIOS DE LA NARANJA PARA NUESTRA SALUD**

1. Es una fruta aconsejable para la prevención de la diabetes.
2. Su alto contenido de vitamina C estimula a la producción de glóbulos blancos y contribuye a reforzar el sistema inmunológico.
3. Contiene antioxidante que mantiene la piel sana.
4. Una naranja contiene únicamente 65 calorías, lo que hace que sea una fruta muy recomendable en dieta para bajar de peso.

5. Son ricas en calcio para proteger los huesos y los dientes, manteniéndolos sanos.
6. Su consumo ayuda a reducir la absorción de grasas y a bajar el colesterol y la tensión.
7. Tiene propiedades antiinflamatorias, por lo que es beneficiosa para las personas con artritis.
8. Su consumo es beneficioso para prevenir el cáncer y también el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.



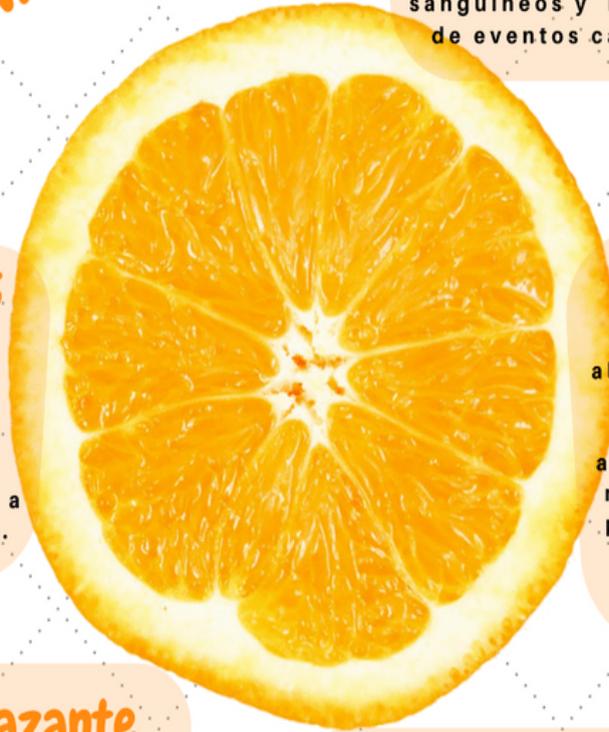


# BENEFICIOS DE LA NARANJA



LAS PROPIEDADES DE LA NARANJA

# PROPIEDADES DE LA NARANJA



## Antioxidante

La vitamina C es un antioxidante natural que neutraliza el daño de los radicales libres y reduce la oxidación celular. Ayuda a prevenir daños en los vasos sanguíneos y reducen el riesgo de eventos cardiovasculares

## Defensas

Por su alto contenido en vitamina C aumenta las defensas y protege frente a los resfriados.

## Anemia

Tomada junto a alimentos ricos en hierro ayuda al cuerpo a la absorción de este mineral esencial para combatir la anemia y el decaimiento.

## Adelgazante

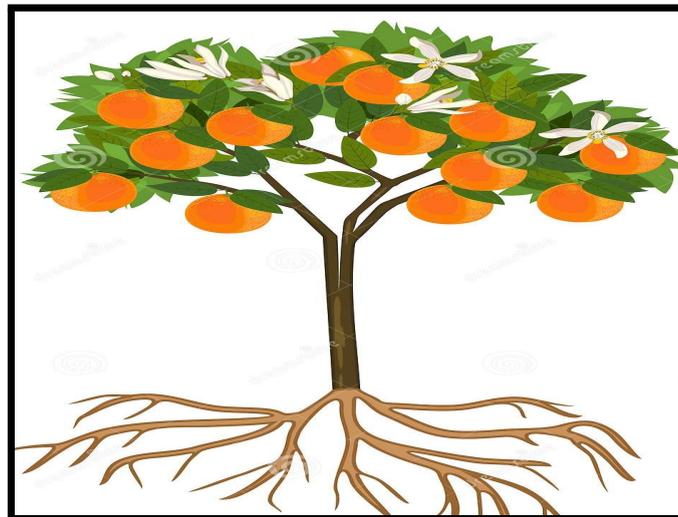
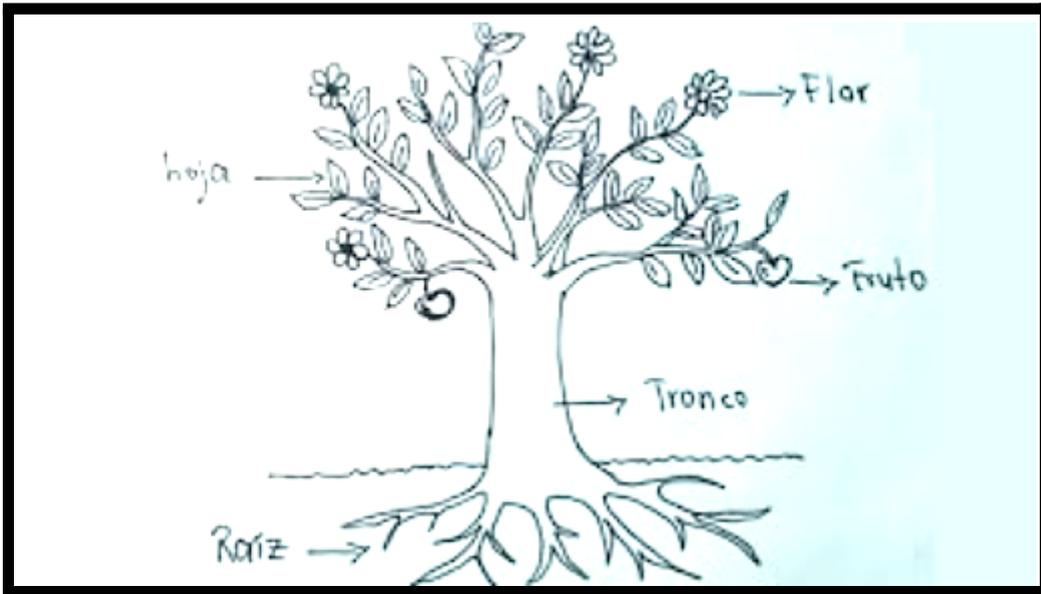
Al mejorar el metabolismo de las grasas es el complemento perfecto en una dieta para perder peso.

## Antiaging

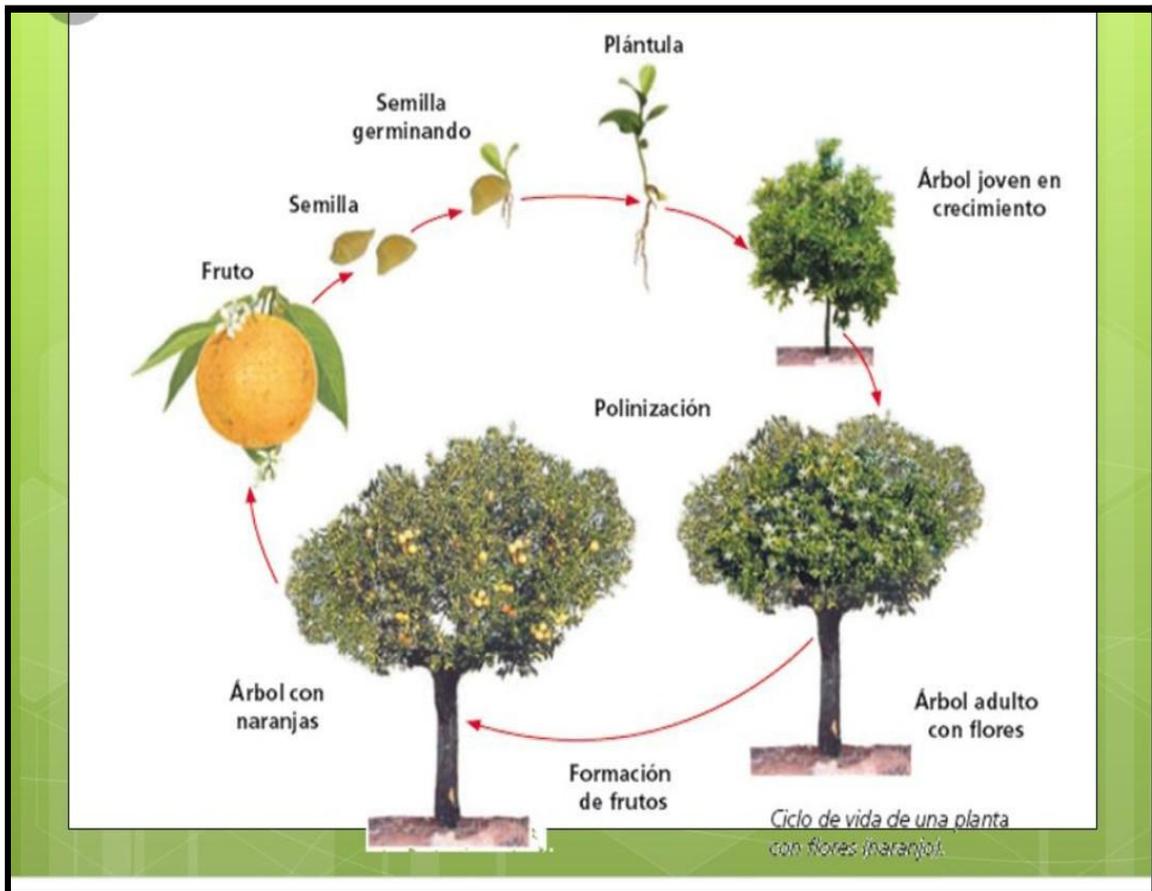
La vitamina C ayuda a mantener en buen estado y reparar tanto los tejidos internos como la piel..

## LOS NUTRIENTES DE LA NARANJA

Las partes de las plantas son:



**EL CICLO DE LA PLANTA**



## ¿CÓMO REALIZAR UN JUGO RECIÉN EXPRESADO DE NARANJA?

### MATERIALES

Naranjas varias, exprimidor cuchillo, cuchara, jarra, vasos, servilletas.

## INGREDIENTES

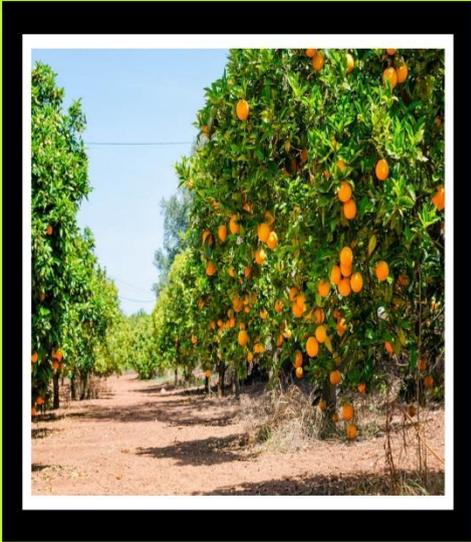
Naranjas varias.

## PREPARACIÓN

1. Lavar bien las naranjas y nuestras manos.
2. Cortar por la mitad las naranjas
3. Exprimir con un exprimidor manual.
4. Usar un colador para separar las semillas, la pulpa y colocar el jugo en la jarra.
5. Se puede si se desea agregar azúcar a gusto si, las naranjas son muy ácidas.
6. Luego servir en los vasos el juguito recién exprimido y disfrutarlo.



## ANEXOS



...alimento que alienta y ayuda al organismo a combatir el virus de la gripe y otros organismos que están presentes en el ambiente.

Responde:

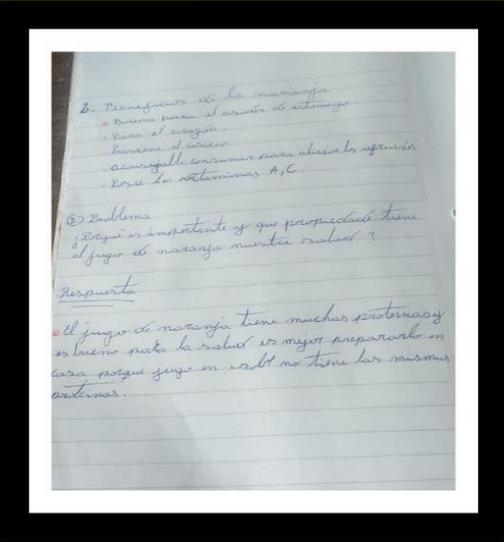
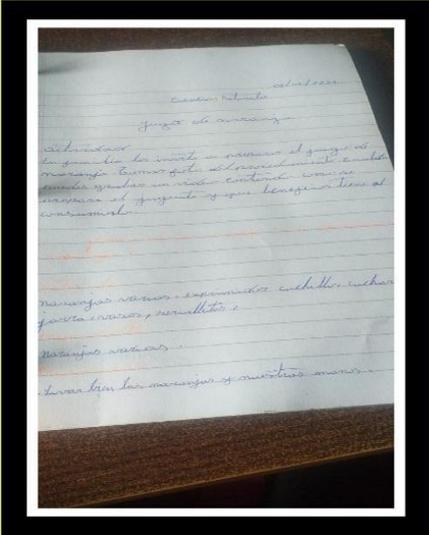
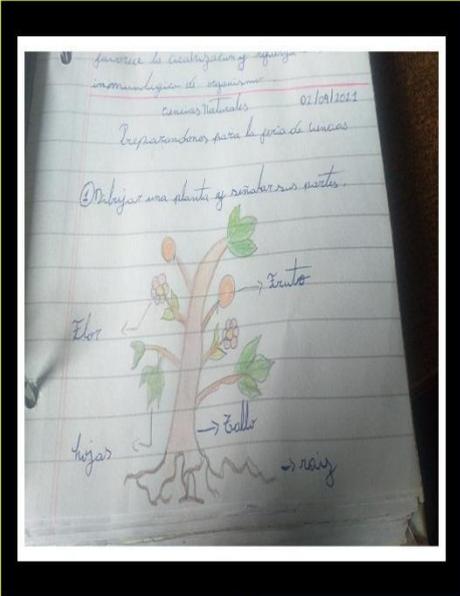
1) La relación entre los beneficios de la vitamina C frente a la gripe u otros organismos que causan enfermedades se relaciona con la cultura popular y que responde al hecho de que esta vitamina es un elemento esencial para el ser humano que, entre otras funciones, participa en la actividad del sistema inmunológico, encargándose de luchar contra infecciones víricas como la de la gripe o el covid-19.

2) Los alimentos que se pueden elaborar con la esencia de la naranja son infusiones, sorbetes, u otros con azúcar, también se la puede utilizar para hacer repelente de mosquito, velas, mediante pasta

la piel y el óseo.

3) La esencia de naranja tiene como beneficios:

- previene el colesterol.
- Combate la ansiedad.
- Alivia los problemas digestivos.
- Es anti bacteriana.
- previene y combate las enfermedades respiratorias.
- mejora la salud dental.
- Ayuda a perder peso.
- mejora el aspecto.



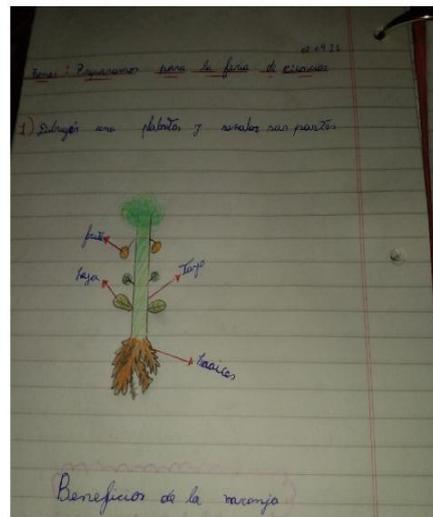


*Un juguito de naranja recién  
exprimido.....!!*



75-09-21  
 Seleccionando el nombre de nuestro trabajo para feria de ciencias

1. Cuento de Zugo
2. La utilidad de la naranja
3. Investigación de la naranja
4. La nutrición de la naranja
5. Los elementos de la naranja
6. Los beneficios de la naranja
7. El mundo de la naranja
8. La preparación de la naranja
9. Las capacidades de la naranja
10. Los orígenes de la naranja
11. La vida de la naranja
12. La ciencia de la naranja

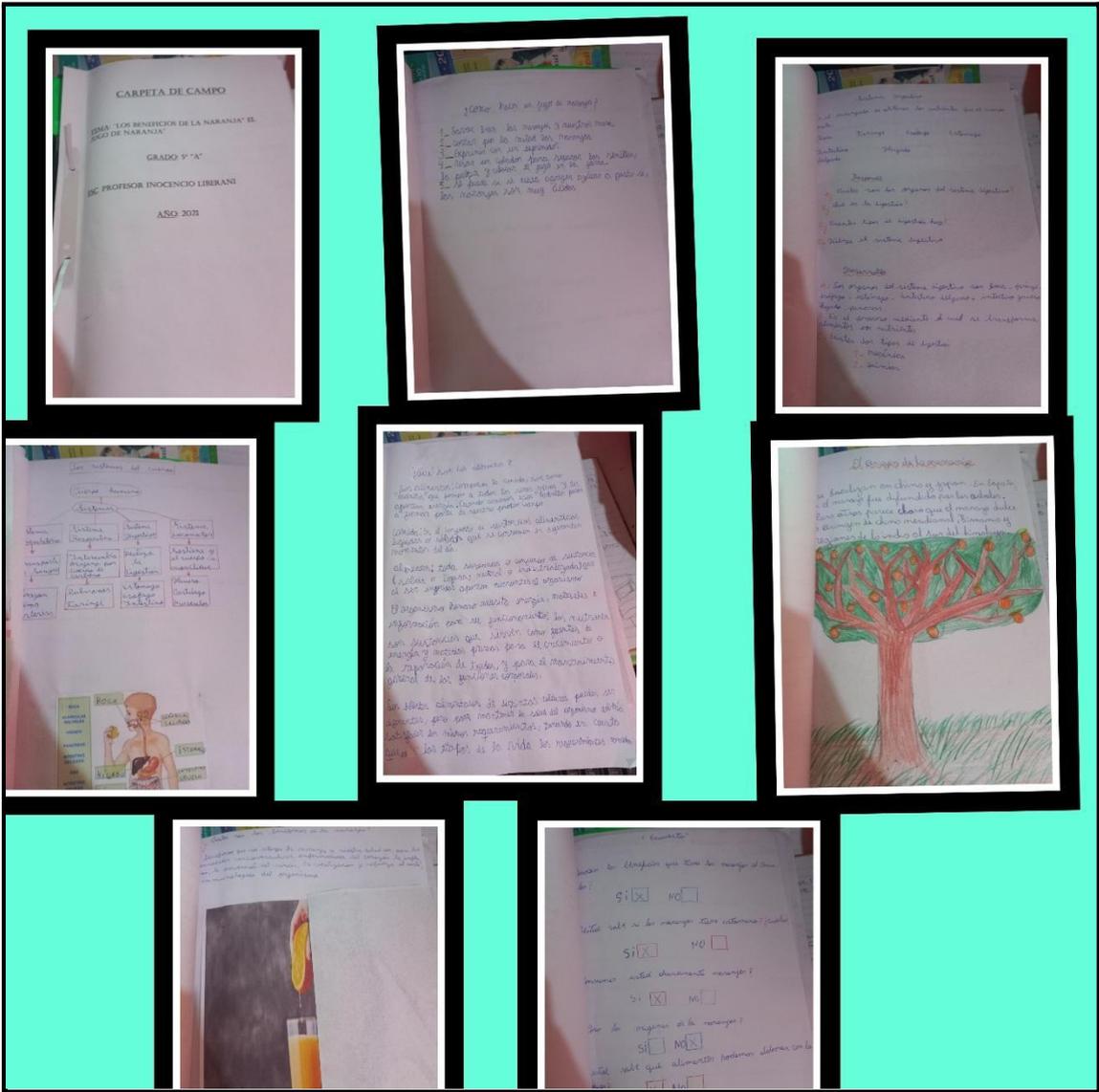


*Mañana de lectura y selección de información*

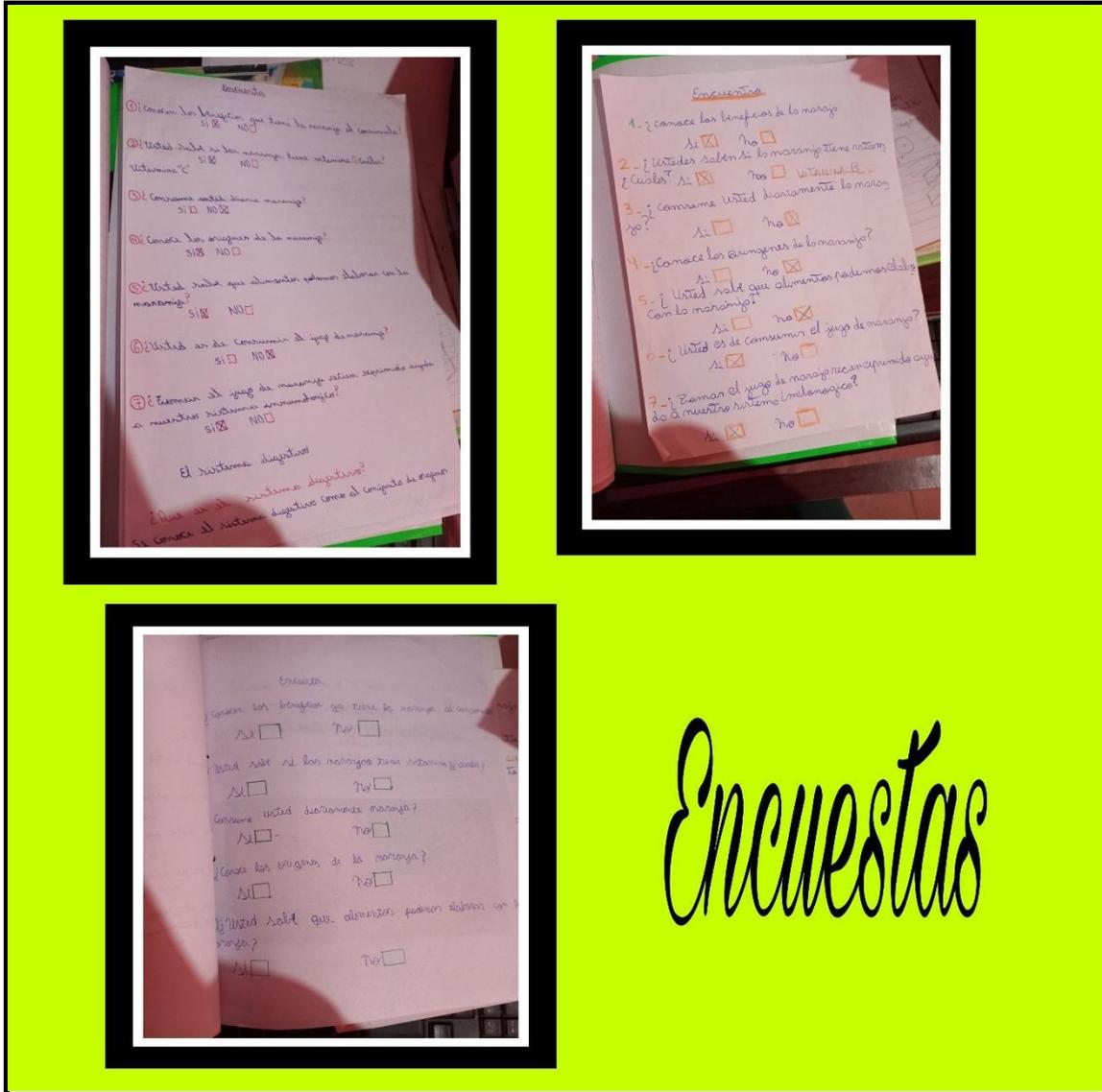
tema: Tipos de naranja

La naranja es una fruta que se consume en su estado natural o en forma de jugo. Se produce en los países de clima cálido y húmedo, como España, México, Argentina, Brasil y Chile.

La naranja es una fruta cítrica, de la familia de las rutáceas. Se consume en su estado natural o en forma de jugo y se utiliza para la elaboración de mermeladas y otros productos.



## ENCUESTAS

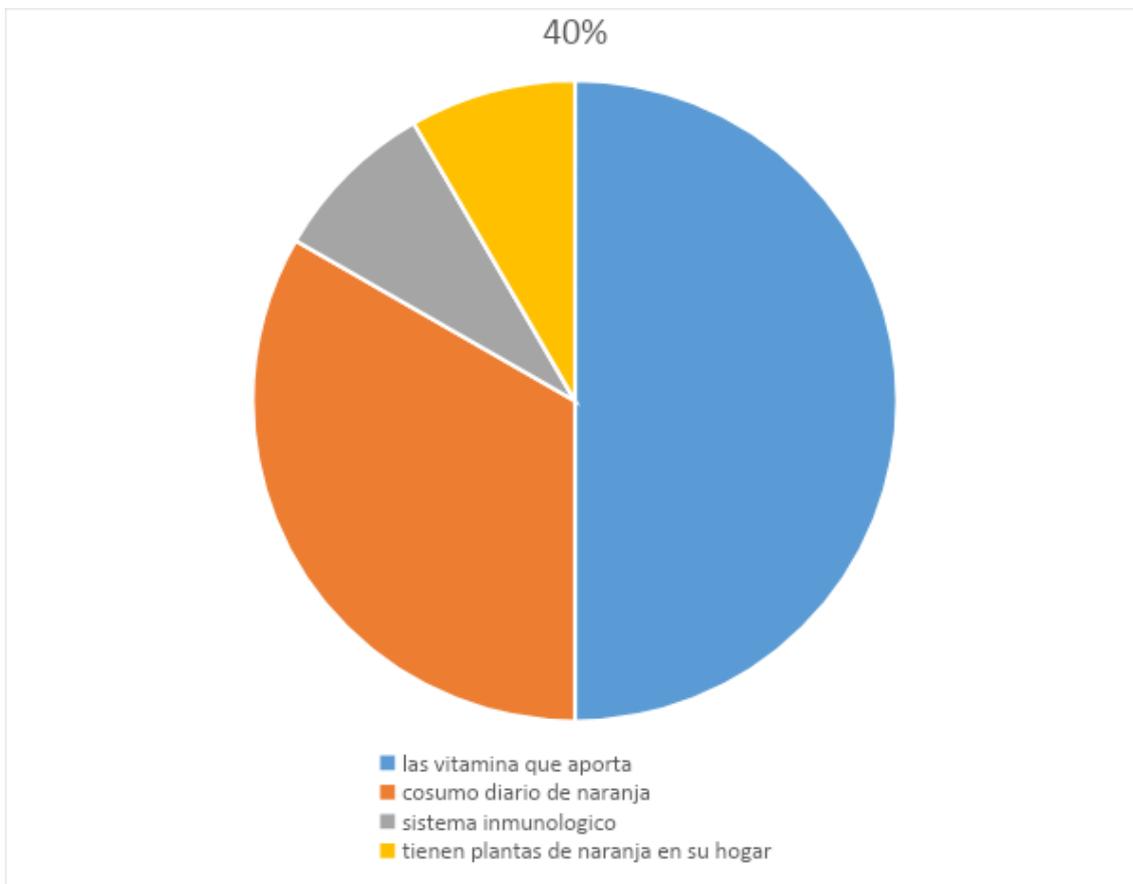


Encuestas

## Encuesta

1. ¿Conocen los beneficios que tiene la naranja al consumirla?
2. ¿Usted sabe que vitaminas tiene la naranja? ¿cuales?
3. ¿consume diariamente naranja?
4. ¿Conoce de los orígenes de la naranja?
5. ¿Es de consumir el jugo de naranja casero?
6. ¿Tomar el jugo de naranja recién exprimido ayuda a nuestro sistema inmunológico?
7. ¿Usted sabe que alimentos podemos elaborar con la naranja?

## RESULTADOS OBTENIDOS





Leo  
Rocio  
Yessica



Síntesis

Ante las investigaciones realizadas con los alumnos se llegó a conocer que el consumo del jugo de naranja recién exprimido, aporta a nuestro organismo mucha vitamina C. Además que su consumo es importantes para aliviar ciertas enfermedades más aquellas enfermedades respiratoria.

## **OBSERVACIONES**

Al exponer nuestro trabajo en la escuela el jurado nos ha sugerido seguir investigando sobre los beneficios que nos puede dar el uso de la cáscara de naranja. Además si ayudaba el consumo de naranja a personas que tuvieron o tienen cov19.

A partir de estos interrogantes la investigación continuó.

## LA CÁSCARA DE NARANJA

### SON MUY BUENAS PARA NUESTRA SALUD

Los alumnos continuaron investigando, de acuerdo a las sugerencias de los señores jurados que eligieron su trabajo, para la próxima etapa.

Las propiedades de la cáscara de naranja son diversas, ya que como todos sabemos, esta fruta es muy rica en vitamina C, y es un dato que todos conocemos pero, a continuación, te contamos porque debes guardar la cáscara de la naranja ¡desde hoy mismo!

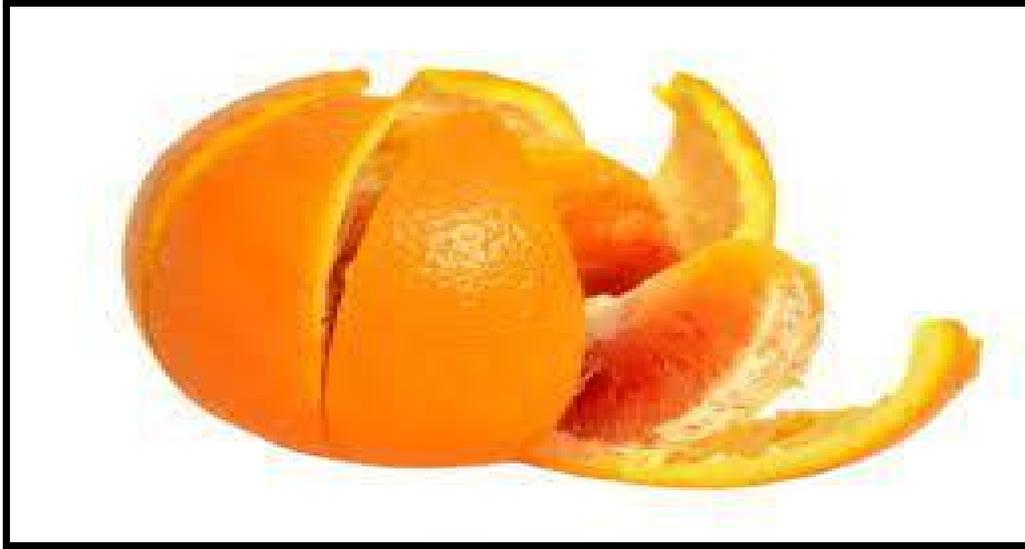
### LOS BENEFICIOS DE LA CÁSCARA

- Cura enfermedades respiratorias
- Mejora el aspecto de la piel
- Se la puede utilizar en las plantas
- Quita manchas
- Ayuda contra la acidez
- Tiene efectos analgésico
- Es antibacteriana
- Ayuda a la digestión
- Combate enfermedades respiratorias

### LOS USOS QUE LE PODEMOS DAR A LA CÁSCARA DE NARANJA

- Puedes hacer infusiones
- Hacer variados postres
- Puedes usar como ambientador del hogar
- Comidas dulces

Ya sabes un poco más acerca de las propiedades de la cáscara de naranja, por lo que, si normalmente la sueles tirar cuando vas a comer una de ellas, es momento de que la guardes y la conserves y pongas en práctica todo lo que te hemos comentado.



### **¿QUÉ BENEFICIO APORTA EL JUGO DE NARANJA A PERSONAS QUE TUVIERON O TIENEN COV19?**

Los beneficios que otorga el consumir jugo de naranja en personas que tuvieron o tienen el cov19 es que les aporta la cantidad necesaria de vitamina C un poderoso antioxidante que necesita nuestro sistema inmunológico.

- Existen indicios de que este micronutriente puede contribuir a una mejoría del sistema inmunológico, lo que es seguro que la ingesta de vitamina C no es perjudicial, porque la oxidación celular en los órganos de estos pacientes, es un hecho irrefutable.



Alimentos Provenientes de la naranja



Urticaria

Es la inflamación de la piel que se manifiesta por la aparición de lesiones que se caracterizan por ser pruriginosas y que pueden ser de diferentes tipos.

- Se trata de una reacción alérgica que se produce al ingerir alimentos que provocan una reacción alérgica.
- También puede ser causada por la inhalación de alérgenos que se encuentran en el aire.
- Además, puede ser causada por la ingestión de medicamentos.

Diagnóstico

Se realiza una historia clínica en el centro de salud con el fin de identificar los síntomas y signos que caracterizan a la urticaria. Se debe tener en cuenta la aparición de lesiones que se caracterizan por ser pruriginosas y que pueden ser de diferentes tipos.

En la urticaria se usa mucho como lo ayudan de la urticaria y la urticaria que es un dolor intenso a los lugares donde se encuentran que se llaman los urticarios como urticarios.

Algunos síntomas que provoca la urticaria de la urticaria son:

- Enrojecimiento de la piel
- Hinchazón múltiple y que se manifiesta
- Prurito de la urticaria
- Aparición de urticarios
- Aparición de urticarios
- Aparición de urticarios

La urticaria de transición

Por lo tanto muchos urticarios que se manifiestan en la urticaria que se hacen que el cuerpo se queja al ser digerido y por lo tanto disminuida la formación de ácidos grasos que se necesitan para trabajar el colesterol, la urticaria es antiinflamatoria tiene un efecto analgésico ante la aparición de manchas por el ser más o menos la sensibilidad dental fortalece el esmalte dental, mejora el efecto de la piel contra enfermedades respiratorias. Ayuda a bajar de peso.

Se puede elaborar infusiones de té para la tos y los resaca.

Se lo puede utilizar para dar sabor a pastas, limpiar el hogar.

Beneficios que aporta:

• Causa enfermedades  
 • mejora el apetito de la piel  
 • ayuda a dormir  
 • se la utiliza como ingrediente químico  
 • se lo puede utilizar en las plantas  
 • se la utiliza como ingrediente químico  
 • quite manchas  
 • Papabato de menta  
 • Desodorante de calzado  
 • absorbe olores de los heladeros  
 • para suavizar patos, membranas

Resaca

- Uno de los beneficios que que disminuye la mortalidad en pacientes graves de COVID-19
- Los alimentos que se pueden elaborar con la cascara de naranja son: almibar, cascos, rulos gaseados, infusiones.
- Tiene un alto contenido en Vitamina A y C, lo que favorece el estado y el funcionamiento del sistema inmunológico y te ayudará a combatir posibles infecciones. Gran aliada contra la acidez, gracias a los compuestos activos que contiene, tiene un efecto alcalino que te ayudará a disminuir la acidez de tu estómago.

La cascara de naranja

no brinda muchos beneficios para nuestra salud, lo común es el hecho que el cuerpo equilibra el PH digestivo y por lo tanto disminuye la formación de ácidos. Es perfecto para bajar el colesterol, la acidez es antihistamínica. Tiene un efecto analgésico ante la aparición de manchas por el sol, mascaanta demencia, la neutralidad directa protege el esmalte dental, mejora el estado de la piel, combate enfermedades respiratorias. Ayuda a bajar de peso.

Se puede elaborar infusiones de té para la tos y los resaca.

Se lo puede utilizar para dar sabor a postres, limpiar el hogar.

Beneficios que aporta:

Es la vitamina A por su estado que es el que le da ese sabor amargo. Se la emplea en la industria alimentaria y de la cosmética por su elevada aroma, su textura es un fruto cítrico.



## REGISTRO PEDAGOGICO.

Cuando llego la invitación a la escuela para participar en feria de ciencia, pensé en hacerlo con los alumnos de 5°.

El objetivo de participar fue darle a los alumnos la oportunidad de conocer y aplicar un método de enseñanza diferente, donde los protagonista sean ellos, que logran un trabajo colaborativo, generando un aprendizaje significativo.

Cuando los invite a participar en la feria de ciencia se entusiasmaron y se interesaron.

Surgió la problemática a partir de un interrogante, ante el ausentismo de varios de sus compañeros, quienes se encontraban refriados. Un alumno ante esto comento a la clase que su mamá, cuando él estaba refriado le daba todos los días por la mañana un jugo de naranja recién exprimido. Entonces una compañera le pregunto y por qué tu mama te da eso.

Invite al grupo a averiguar o sea a investigar cual era el beneficio del consumo de naranja recién exprimido para nuestro cuerpo. Cada día que un alumno traía algo de lo que investigaba, se comentaba la información recibida en forma oral y escrita. De esta manera se fue recolectando más información del tema, y sobre todo la selección del material de trabajo se lo realizo de manera conjunta, dándole la oportunidad a cada niño de realizar sus aportes.

Ante tantos interrogantes que iban surgiendo de las investigaciones que los alumnos iban realizando, les propuse averiguar que sabían las personas del tema, un alumno pregunto seño como sabremos eso. Le conteste haremos una encuesta. El alumno dijo seño ¿qué es una encuesta? A partir de esta situación se le explico al alumnado que era una encuesta, y para que se la utiliza. A continuación de manera conjunta se realizaron en la pizarra unas series de preguntas, que fueron surgiendo a lo largo de las clases.

La situación actual de público conocimiento, donde dentro del aula no se puede compartir los elementos de trabajo, propuse a los estudiantes, realizar el jugo de naranja en sus hogares en compañía de su familia, como finalidad la realización de este experimento, fue que el niño comparta con su familia los saberes que fue adquiriendo en las clases. Enviaron foto de su experiencia para dar constancia que lo realizaron.

Brinde a los alumnos la posibilidad de que todos pensaran en el nombre del trabajo, los mismo compartieron de forma oral el nombre que le gustaría que representara su trabajo, para generar en los alumnos el trabajo en equipo hice que colocaran en un papel el nombre que eligieron cada uno, luego los coloque en una bolsita y para gusto de todos llame a un alumno de otro grado, quien saco el papel que contenía el nombre que llevaría el trabajo, salió elegido "los nutrientes de la naranja", ante esto todos los niños quedaron conforme y se sintieron protagonista.

Utilice diferentes estrategias donde los niños participaron en forma activa con la guía de la docente buscando información en diferentes fuentes en forma

grupal he individual como en manuales, revista, internet. La información solicitada se socializo en el aula a partir de comentarios y distintas opiniones.

Salió la idea de realizar un folleto de lo importante que es consumir el jugo de naranja, y concientizar a la sociedad de su consumo. Pero la realización del mismo no se concretó, debido que ya estábamos pronto a la fecha de presentación de lo trabajo. Se llegó a dialogar sobre el mismo pero no a su confección. Luego de haber trabajado la temática se llegó a comprobar que consumir un juguito de naranja recién exprimido es beneficioso para nuestro organismo.

Ante la participación de los alumnos expositores en la defensa de su trabajo, al jurado de la institución le gustó mucho la temática propuesta, donde sugirieron que se podía seguir investigando sobre la cascara de naranja, además de saber si el jugo de naranja ayuda a personas que tuvieron o no cov19. Los alumnos felices porque fueron elegidos para la próxima etapa.

Continúe las investigaciones, las mismas fueron compartidas en forma oral y escrita. Se realizaron comentarios y opiniones relacionando la información obtenida con la situación actual que nos toca vivir.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Páginas web de internet:

- [https://naranjasmarisa.com/mantener-las\\_clementinas/](https://naranjasmarisa.com/mantener-las_clementinas/)
- Recetas <https://naranjasmarisa.com/category/recetas/>
- Video: <https://youtu.be/CKERGgWhxZY>