**GUÍA N°2**

Profesora : Carol Rodríguez

Estudiante : Fecha :

Puntaje : 45/ Nota :

**Unidad: Teoría de los alimentos, Gastronomía.**

**Instrucciones**: Investigar la pirámide de los alimentos. La guía es evaluada con nota sumativa por lo cual una vez desarrollada la puedes enviar al siguiente correo electrónico: [**carol.rodriguez@colegioprovidencialaserena.cl**](mailto:carol.rodriguez@colegioprovidencialaserena.cl)

**Puedes buscar información en https://www.efesalud.com>nutrición**

**I. Desarrollo (3pts c/u total 15 puntos)**

1. ¿Para que sirve la pirámide de los alimentos?

2. ¿Qué alimentos se deben consumir en cantidad reducida

3. ¿Cómo se interpreta la pirámide de los alimentos?

4. ¿Cuáles son los alimentos ricos en hidrato de carbono?

5. ¿junto a que alimentos se encuentran los frutos secos?

**II. Clasifica diez alimentos de consumo habitual y señala la cantidad diaria recomendada. (1pto.c/u, total 10 puntos)**

**1.-**

**2.-**

**3.-**

**4.-**

**5.-**

**6.-**

**7.-**

**8.-**

**9.-**

**10.-**

**III. Definición de conceptos (1pto. c/u., total 10 puntos)**

Hortalizas:

Integral:

Carbohidratos:

Legumbres:

Lácteos:

Raciones:

Proteína:

Vitaminas:

Cereal:

Tubérculo:

**IV-Confecciona una oración con cada uno de los conceptos desarrollados anteriormente (1pto. c/u. total 10 puntos)**

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-