**“TECNOLOGÍA Y PRÁCTICA” 1° Medio E**

Profesora: Carol Rodríguez

Nombre de la alumna: Fecha: Puntaje: 59/ Nota: **Objetivo**: identificar las porciones apropiadas de alimentos. **Instrucciones**: investigar las porciones adecuadas de alimentos. La guía es evaluada con nota, por lo cual una vez desarrollada la puedes enviar al siguiente correo electrónico **carol.rodriguez@colegioprovidencialaserena.cl** **puedes buscar información en** https://www.nestle.cl>pressreleases>¿Qué son las porciones

**I-Desarrollo (3pts c/u total 18 puntos)**

1. ¿Para qué sirve las porciones adecuadas en nuestra alimentación?

2-¿Qué es una porción?

3. ¿Qué beneficios se consigue, consumiendo porciones adecuadas?

4. Mencione un factor a considerar, para definir una porción de alimento?

5. ¿Cuántas porciones de frutas podemos consumir al día?

6-¿Cuál es la clave para una alimentación saludable?

**II.-Define los siguientes conceptos (2pto.c/u, total 14 puntos)**

**1.-Aporte nutricional:**

**2.-Nutrición:**

**3.-Beneficio:**

**4.-Energía:**

**5.-Salud:**

**6.-Hábito:**

**7.-Calorias:**

**III--Clasifica seis alimentos de consumo habitual y señala la cantidad diaria recomendada. Ejemplo pan = dos unidades al día (2pts.c/u total 12 pts.**

**IV-Confecciona un tríptico sobre la “Alimentación Equilibrada”, debe contener la portada, con el mismo nombre mencionado.**

**Puntaje asignado total 15 puntos. El Contenido: describir tres pasos para una alimentación equilibrada (5pts,), además una receta saludable (5pts) y la imagen o dibujo de la pirámide de los alimentos (5pts). Este tríptico lo debes entregar una vez que regresemos a clases, puedes utilizar imágenes, papel de color u otro material que selecciones para este trabajo.**