**GUÍA N° 3**

**“TECNOLOGÍA Y PRÁCTICA” 1 MEDIOS**

Nombre de la alumna: N/L: Puntaje: 40 NOTA: Objetivo: Conocer las funciones que entregan los nutrientes en nuestro organismo, ayudando a mantener una alimentación equilibrada.

.**Instrucciones**: Investigar los nutrientes que contienen los alimentos . Una vez desarrollada la debe enviar al siguiente correo: **carol.rodriguez@colegioprovidencialaserena.cl**

**Puede buscar más información en** [**www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educación**](http://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educaci%C3%B3n) **en nutrición/**

**I-Desarrollo el Concepto Nutricionales (2ptsc/u, total 18)**

1-Proteinas:

2-Vitaminas:

3-Hidratos de carbono:

4-Vitaminas:

5-Minerales:

6-Azucares:

7-Grasas:

8-Hierro:

9-Calcio:

**II Describa, en la columna B los tipos de nutrientes que nos entregan los siguientes alimentos (2pts c/ actitud, total 12Puntos)**

|  |  |
| --- | --- |
| **A-Alimento** | **B-Nutriente** |
| **Alcachofa** |  |
| **Naranja** |  |
| **Plátano** |  |
| **Yogurt** |  |
| **Chocolate** |  |
| **Avena** |  |

**III-Desarrollo de preguntas (2 pts. c/u total 10 puntos)**

1-¿Qué Alimentos se encuentran en la base de la pirámide?

2-¿Porque es importante el consumo de agua en nuestra alimentación?

3-¿Que alimentos contienen gran cantidad de grasas?, nombra tres.

4-Describe un desayuno saludable

5-¿Que nutrientes nos aportan las legumbres?