**GUÍA DE APRENDIZAJE 2**

**TECNOLOGÍA Y PRÁCTICA - PRIMEROS MEDIOS**

**GASTRONOMÍA**

**Profesora: Carol Rodríguez**

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

**Puntaje total: 45/ Nota:**

**UNIDAD: TEORÍA DE LOS ALIMENTOS, GASTRONOMÍA.**

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

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

1. ¿Para qué 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.-