Guía N°1 **“TECNOLOGÍA Y PRÁCTICA” 1°B**

Profesora: Carol Rodríguez

Nombre de la alumna: Fecha: Puntaje.34/ Nota:

Objetivo: Determinar los beneficios de una alimentación saludable. **Instrucciones**: investigar mediante el uso de internet aquellos alimentos que favorecen una alimentación más equilibrada. La guía es evaluada con nota formativa, 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/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>

**I-Desarrollo de preguntas (3pts c/u total 15 puntos)**

1. Describa correctamente en que consiste alimentarse adecuadamente.

2. ¿Qué es una colación saludable?

3. ¿Qué nos indica la pirámide de los alimentos?

4. ¿Qué beneficios nos aportan las frutas y verduras?

5. ¿Qué nutrientes nos aportan los pasteles, masas y dulces?

**II--Realiza un listado de nueve productos que representen una alimentación inadecuada y que puedan generar problemas a la salud (1ptsc/u, total 9 puntos)**

a- d- g-

b- e- h-

c- f- i-

**III- Definición de conceptos**

1-Nombra y define el uso en preparaciones de diez productos saludables **(10 pts., total)**

|  |
| --- |
| a. |
| b. |
| c. |
| d. |
| e. |
| f. |
| g. |
| h. |
| i. |
| j. |

**IV- Completar las siguientes frases.(2pts.c/u total 6 puntos)**

1-La base de la pirámide de los alimentos está formada por\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2- Los huevos pertenecen al grupo de las\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3-las verduras y\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ nos entregan gran cantidad de vitaminas y minerales.