Colegio Tecnológico Pulmahue

Mostazal

 Profesora Claudia Silva

**PLAN DE TRABAJO SEMANA 25 DE Mayo HASTA 29 de Mayo del 2020**

**Estimados Alumnos del colegio Tecnológico Pulmahue de Mostazal envío a ustedes Objetivo que se trabajaran durante esta suspensión de clases, así también como el contenido del tema .**

 **Guía N° 5 para 2 medio Ciencias Naturales**

**Objetivo de Aprendizaje :** Practicar actividades físicas en forma segura demostrando la adquisición de hábitos de higiene posturales y de vida saludable , como lavarse las manos y la cara después de la clase , mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física .

**Alimentación Saludable**

Una de las mayores contribuciones de la Química se produce en el campo de la Alimentación. No sólo porque nos nutrimos de átomos y moléculas de diferentes formas, sino porque esta ciencia interviene de forma crucial en la generación de alimentos proporcionando cosechas abundantes, protegiéndolas de agentes nocivos, cuidando la salud del ganado, o fabricando todo tipo de aditivos y envases para mantener las propiedades nutritivas intactas. La Química y la Alimentación analizan pormenorizadamente la contribución de esta ciencia.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

**Actividad:**

1. Confecciona un tríptico digital o con materiales que tengas disponibles sobre la alimentación saludable, siguiendo la siguiente pauta trabajo:

a. Explica que es la alimentación saludable

b. Qué beneficios trae consigo una alimentación saludable.

c. Organiza una dieta de un día que tenga los parámetros de una alimentación saludable.

d. Elabora una frase que invite a las personas al autocuidado, desde el punto de vista de la alimentación saludable

Manda tu tarea al correo cienciaspulmahue@hotnail.com

Enviar este Jueves 28 de Mayo.