



Escuela Industrial San Antonio

Establecimiento Particular Subvencionado gratuito
Sostenedor: Fundación Educacional San Antonio – RUT.: 65.624.710-K
RBD: 2044-3

Guía de trabajo N°5 4° medios

Profesor: Allan Huala Álvarez

Objetivo de la clase:

Diseñan un plan de alimentación saludable, y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.

Tiempo para trabajar el material: de 22 al 26 de Junio

Tiempo de retroalimentación del material: de 29 de junio al 03 de Julio

Nombre del alumno:

- **Queridos alumnos, junto con saludarlos y esperando se encuentren bien, quiero que no olviden que nunca se ha logrado nada sin entusiasmo y que además siempre se pregunten si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana. Un abrazo grande y con toda sus fuerzas luchan por sus objetivos y lo que es justo en la vida.
¡Vamos a salir de esta!**
- **TRABAJO:**
Completar tabla de alimentación saludable:
Con los siguientes puntos:

Horarios de alimentación: 5 Horarios recomendados para alimentarse de manera balanceada y sin dejar pasar muchas horas entre una alimentación y otra.

Alimentación saludable: 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.

Proteínas: Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona.

Carbohidratos: Los carbohidratos también llamados hidratos de carbono son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos. Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

Lípidos: Los lípidos son un grupo muy heterogéneo de compuestos orgánicos, constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno principalmente, y en ocasiones por azufre, nitrógeno y fósforo. En los alimentos existen fundamentalmente tres tipos de lípidos: Grasas o aceites (también llamados triglicéridos o triacilglicéridos).



Escuela Industrial San Antonio

Establecimiento Particular Subvencionado gratuito
Sostenedor: Fundación Educacional San Antonio – RUT.: 65.624.710-K
RBD: 2044-3

Tabla de alimentación saludable (completar)

Horarios de alimentación	Lunes	Martes	Miércoles	jueves	Viernes	Sábado	domingo
Desayuno 09:00							
Media mañana 12:00							
Almuerzo 14:00							
Media tarde 17:00							
Cena u once 20:00							

Estimados alumnos llevar este plan de alimentación lo mas rigurosamente posible y con los productos que cuenten en su hogar.

Yo los ayudare a orientar la formación del plan alimentario.

En caso de contar con internet y poder acceder a la plataforma classroom, debes realizar y enviar tus tareas, además de aclarar tus dudas por esta plataforma. De lo contrario, debes hacer llegar tu trabajo al colegio en cuanto puedas, completando tu nombre en la parte destinada en recuadro superior.