

**Asignatura:** Construcción de la Ciudadanía.

**Profesoras:** Maraviglia Valeria y Pellegrini Valeria

**Año:** Primero "A" y "B"

**Fecha límite de entrega:** viernes 30/10/2020.

**Mails:** [maraviglia4@hotmail.com](mailto:maraviglia4@hotmail.com) y [vale\\_pele@hotmail.es](mailto:vale_pele@hotmail.es)

**Celulares:** 2477-380128 y 336-4679749

**Tema:**



**“La alimentación es un acto voluntario que se puede educar y modificar, y es un factor decisivo para el desarrollo de muchas actividades, ya sean físicas o mentales. La buena proporción de los alimentos, es la clave para el desarrollo de una fuente de energía, la cual es importante y es necesario conocer los alimentos y sus nutrientes”.**

**1•El plato nutricional es una guía de lo que se debe consumir diariamente, para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. ¿Cuál es tu interpretación de la imagen? Realiza un breve texto, en donde en él, nombres lo que ves de la imagen.**



Averiguar:

**2- Los alimentos nos aportan diferentes tipos de nutrientes...** ¿Te acordás cuáles son? Nombrarlos y escribir tres ejemplos de cada uno.

**3-¿Cuáles son los tipos de alimentos según su origen y su función?**

**4-¿Qué importancia tiene la alimentación en el deporte? ¿Cuáles son sus beneficios?**

**5-¿En qué influye la buena y mala alimentación en el sistema inmunológico?**

(desarrolla una o más puntos )

Buena alimentación (Sist. Inmunológico)	Mala alimentación (Sist. Inmunológico)
•	•
•	•
•	•

6- Rodea los alimentos de los que no debemos abusar.



7-Escribe los nutrientes que tienen cada uno de estos alimentos

• yogurt	
• aceite	
• lentejas	
• pan	

8-Tacha con una X el alimento que no corresponda a cada grupo, según el cuadro.





