

**Asignatura:** Construcción de la Ciudadanía.  
**Profesoras:** Pellegrini, Valeria y Maraviglia, Valeria.  
**Año:** Primero “A” y “B”  
**Fecha de entrega máxima:** viernes 13 de noviembre de 2020.  
**MAILS:** [vale\\_pele@hotmail.es](mailto:vale_pele@hotmail.es) y [maraviglia4@hotmail.com](mailto:maraviglia4@hotmail.com)  
**Celulares:** 336-4679749 y 2477-380128

## **ALIMENTACIÓN SANA EN LA ADOLESCENCIA.**

1. Observa el corto llamado “**Alimentación para adolescentes. ¿Cómo tiene que alimentarse un adolescente?**” (dura aproximadamente cinco minutos, puedes colocar dicho nombre en el buscador Youtube) El link es <https://www.youtube.com/watch?=jTcHP-wmpVA>

- a. Explica con tus palabras qué sucede en la etapa de la adolescencia.
- b. ¿Cuáles son los errores más habituales de los adolescentes en su alimentación?
- c. Enuncia algunos alimentos necesarios para la rutina diaria.
- d. ¿Consumes algunos de los alimentos mencionados anteriormente? ¿Cuáles?

2. Como cierre final de este tema van a ver un video de la Licenciada en Nutrición Melina Albornoz de nuestra localidad. Desde ya le agradecemos su participación y buena predisposición. El link es <https://youtube.com/watch?=fXLofOsBQvM>

### **Responde:**

- a. ¿Qué necesitan todos los adolescentes para poder crecer de una manera adecuada?
- b. ¿Cuántas comidas se deben realizar? ¿Cómo se constituyen las mismas?
- c. Enuncia los consejos que nos deja al final la doctora.

3. Elabora una propaganda para concientizar a los adolescentes para que realicen una vida sana en esta etapa de crecimiento. ¡Recordá de ser creativo e ingenioso! Manos a la obra...

**Seguimos recibiendo los trabajos atrasados y sigan trabajando como hasta ahora. Recuerden de enviar los trabajos de manera clara y prolija. Cuídense mucho! Hasta pronto!**