

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 3

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: CESAR GARCIA		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO	
CLEI: 3	GRUPOS: 03-04-05-06-07-08.	PERIODO: 3	SEMANA: 22
NÚMERO DE SESIONES: 10	FECHA DE INICIO: DEL 19	FECHA DE FINALIZACIÓN: 24 DE JULIO	

PROPÓSITO

- Actualizar conocimientos en nutrición y salud para establecer mejores recomendaciones en la dieta previniendo enfermedades y mejorar la salud.

INTRODUCCION.DEPORTE El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, , el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

EXPRESIONES ARTISTICAS: La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

- cesargarcia@iehectorabadgomez.edu.co (sabatino –304-305-306-307)
- nombre@iehectorabadgomez.edu.co (noctura)

➤ ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

¿Qué importancia tiene la nutrición en la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la salud personal y social?

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

NUTRICION

La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera en que éstos funcionan en tu cuerpo. La nutrición incluye los elementos que contiene la comida, como las vitaminas, las proteínas, las grasas y demás.

SALUD

¿Cómo define la OMS la salud? «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

ENFERMEDADES NUTRICIONALES

Son enfermedades provocadas por ingerir alimentos que afecta nuestro sistema o, por el contrario, puede ser causado por la falta de nutrientes.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

Lo mejor es realizar una alimentación que contenga alimentos altos en fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas para reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2

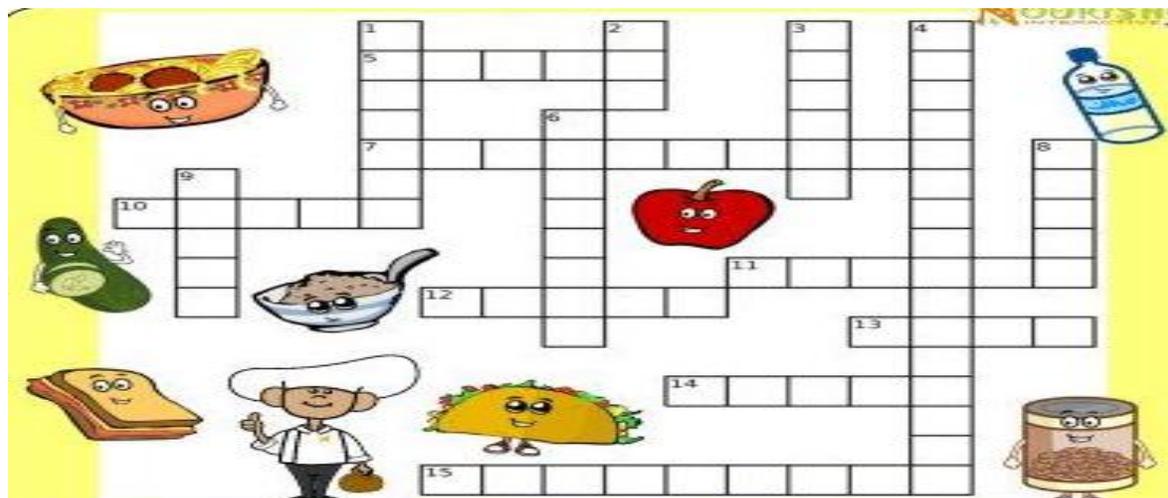
ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Consulta los siguientes terminas de nutricio salud y enfermedades nutricionales.

- Nutricio.
- Salud.
- Enfermedad
- Dieta.
- Alimento.
- Metabolismo.
- Comida.
- Bienestar.
- Digestión.
- Recomendación.

2. Con los conceptos consultados inventa un crucigrama nutricional.

Ejemplo de crucigrama.



Across

5 Esto es alto en fibra y sabe rico con leche y pasas para desayuno.

7 El color del grupo de los granos.

10 El tomate no es un vegetal, en vez es una _____.

11 Espagueti y Penne son tipos de _____.

12 Los alimentos altos en fibra (frutas y vegetales) te hacen el estómago sentirse _____.

13 H2O es el símbolo químico para _____.

14 La avena y los frijoles son altos en _____.

15 Veggie es corto para _____.

Down

1 Rojo y Delicious es mi tipo favorita de _____.

2 Un sándwich necesita dos pedazos de _____ integral.

3 ¿Qué come la mayoría de los niños para desayuno?

4 Cheerios y Kix son altos en _____; lo mismo para el pan integral.

6 Pollo, arroz, y _____ hacen un gran taco también son altos en fibra también

8 Chef _____.

9 El ingrediente principal del pan.

FUENTES DE CONSULTA:

- Googol.
- Conocimientos previos
- https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc