

Asignatura: Vocacional	
Docente: Karen Jerez Carrasco	Curso: Laboral 1 C
Objetivo de Aprendizaje: Planificar en familia, un menú semanal, para lograr una alimentación sana y equilibrada.	
Contenido: Hábitos de vida saludable	
Habilidad: Identificar, organizar .	
Semana N°: 13 (lunes 22 al viernes 26 de junio)	

Durante este mes, específicamente en el área vocacional, hemos conocido los beneficios de frutas, hortalizas y también aprendiste a realizar diferentes recetas saludables como fue; el batido de fruta, ensalada de porotos con tomates, etc. Además, se sugirió visitar la página www.elegirsano.cl en donde podías encontrar más recetas exquisitas y saludables.

Luego de este aprendizaje, te invito junto a tu familia a planificar una semana totalmente saludable, incluyendo; desayuno, almuerzo y once y por supuesto ponerla en práctica durante esta cuarentena.

Días de la Semana	Desayuno	Almuerzo	Once
Lunes			

Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

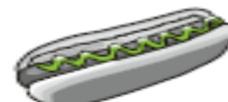
Para finalizar, encierra todos los alimentos saludables que aparecen en la siguiente imagen.



frutilla



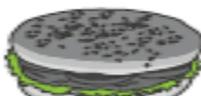
plátano



completo



pimentón



hamburguesa



zanahoria



alcachofa



manzana



dona



vienesita



helado



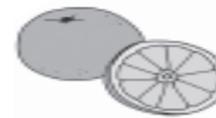
choclo



ensalada



pizza



naranja

Identifica la cantidad de calorías que tienen las siguientes recetas

TORTILLA DE ATÚN

(PARA 2 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1 tarro de atún al agua • 2 huevos • sal y aceite.

PROCEDIMIENTO: separa las claras de las yemas, bate las claras durante 2 minutos, luego incorpora las yemas y sal. Elimina el agua del atún y mezcla con los huevos. Calienta un poco de aceite en un sartén de teflón, cuando esté caliente vierte la mezcla, distribuye uniformemente. Cocina durante 5 minutos, da vuelta la tortilla con una tapa de olla y cocina durante 5 minutos más.

Información nutricional por porción

energía:	203 kcal
proteínas:	24,2 g
grasa total:	9,9 g
colesterol:	233,3 mg
carbohidratos:	2 g
fibra:	0 g
sodio:	506 mg

TUTTI FRUTTI

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1 taza de frutillas • 1 taza de cerezas • 2 naranjas • 2 manzanas.

PROCEDIMIENTO: pica las frutas en cuadritos pequeños y mezcla.

Información nutricional por porción

energía:	72 kcal
proteínas:	1,1 g
grasa total:	0,7 g
colesterol:	0 mg
carbohidratos:	17,5 g
fibra:	3,1 g
sodio:	0,4 mg