

<b>Asignatura:</b> Vocacional	
<b>Docente:</b> Karen Jerez Carrasco	<b>Curso:</b> Laboral 1 C
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Identificar alimentos necesarios para el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo, según la actividad física que realicemos.	
<b>Contenido: Hábitos de vida saludable</b>	
<b>Habilidad: Aplicar</b>	
<b>Semana N°: 14</b> (lunes 29 al viernes 3 de julio)	

Para finalizar la unidad "Mente sana, cuerpo sano", imaginaras que eres un (a) experto(a) en nutrición y debes recomendarle a toda la selección chilena de futbol femenino lo que deben consumir antes y después de una final contra Argentina.



Para ayudarte, te recordare que estas deportistas requieres antes de una partido alimentos que les proporcionen ENERGIA que su organismo pueda emplear rápidamente y que después necesitará alimentos que le permitan recuperarse.

Según lo expuesto: ¿Qué alimentos le recomendarías para cada momento? Puedes consultar a un adulto o en internet.

<u>Antes del partido</u>	<u>Durante el partido</u>	<u>Después del partido</u>

Finalizando tu tarea, puedes consultar las guías de aprendizaje del profesor de educación física sobre una alimentación saludable y actividad física.

