



Asignatura: Vocacional	
Docente: Karen Jerez Carrasco	Curso: Laboral 1 C
Objetivo de Aprendizaje: Conocer conceptos claves de la unidad.	
Contenido: Hábitos de vida saludable	
Habilidad: Relacionar, recordar .	
Semana N°: 10 (Lunes 1 al 5 de Junio)	

En primer lugar, para trabajar en la unidad "Mente sana, cuerpo sano" debes comprender el significado de dos conceptos importantes como nutrición y gastronomía, así como reconocer las causas y efectos de una mala alimentación.

Anota 2 palabras que creas tú que se relacionan con las siguientes palabras. Sigue el ejemplo

Gastronomía	Comida
Nutrición	Nutrientes
Efectos de la mala alimentación	Enfermedades

A continuación, lee el significado de los siguientes conceptos:

GASTRONOMÍA

Etimológicamente proveniente del griego "gastros", que significa estómago, y "gnomos" ley o conocimiento, para referirse no tanto como pareciera sugerir del origen de la palabra a llenar el estómago, sino que el objetivo de la gastronomía es crear platos de comidas para saborear ricas preparaciones culinarias con los sentidos del gusto, la vista y el olfato, comparar las comidas de distintos lugares, ver cómo se originaron, los aportes nutricionales de cada ingrediente y sus posibilidades de combinación, etcétera.

NUTRICIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Ahora que leíste y comprendiste estos conceptos, asocia las imágenes con el concepto que corresponde:

Gastronomía



**EFFECTOS DE LA
MALA
ALIMENTACIÓN**



nutrición



Para finalizar, en familia compartan algunas recetas nutritivas, pueden visitar la página www.eligevivirsano.cl y encontraras algunas recetas como estas. Además, semana a semana debes elegir una receta nutritiva y anotarla en la ficha que aparece más adelante.

• RECETAS ELIGE VIVIR SANO •

HUEVOS BÚHO



Receta de:
Raquel Soto
Berríos

Localidad:
Olmué

PREPARACIÓN

INGREDIENTES (6 porciones)

- 6 huevos
- 1 yogurt natural sin azúcar.
- 1 atadito de albahaca
- 6 aceitunas
- 1 zanahoria

PASO 1:
Hervir los huevos por 10 minutos, pelar y partir por la mitad.

PASO 2:
Extraer la yema y en un recipiente mezclar con el yogurt natural, rellenar los huevos.











Recuerda que puedes encontrar más recetas como esta en la página www.eligevivirsano.cl

