



Asignatura: Vocacional	
Docente: Karen Jerez Carrasco	Curso: Laboral 1 C
Objetivo de Aprendizaje: Comprender la importancia de comer frutas y verduras.	
Contenido: Hábitos de vida saludable	
Habilidad: Comprender	
Semana N°: 10 (Lunes 8 al 12 de Junio)	

Iniciaremos la actividad de esta semana respondiendo la siguiente pregunta ¿Por qué es importante alimentarse de manera sana y equilibrada? ¿Te alimentas bien? Hoy conocerás cuales son los beneficios que puedes obtener al ingerir frutas y verduras.

Lee en conjunto a tu familia el siguiente párrafo.

Las vitaminas y las sales minerales

Las vitaminas y las sales minerales no aportan energía a nuestro cuerpo. Sus funciones son las de regular los diferentes procesos de nuestro organismo y ayudar a las proteínas en diversas tareas. Al igual que los otros nutrientes, las vitaminas y las sales minerales no se encuentran solo en ciertos alimentos, sino que en muchos. Sin embargo, estas se hallan en mayor proporción en ciertos alimentos, como las frutas y verduras.

Para entender mejor observa la siguiente tabla y pondrás mucha atención en esta ocasión a las frutas y verduras:

Vitamina	Alimentos en los que se encuentra	Funciones que desempeña en nuestro cuerpo
 A	Zanahoria, zapallo, pomelo, pescado, yema del huevo y la mantequilla, entre otros.	Es un componente esencial de los pigmentos que permiten al ojo percibir la luz. Además, se necesita para tener un buen desarrollo óseo y dental.
B	Legumbres, verduras, carnes, productos derivados de la leche, entre otros.	Permite la producción de los glóbulos rojos.
C	Frutas cítricas, tomates, melón y algunas verduras.	Mantiene a las células unidas entre sí, dando mayor resistencia a los tejidos.
D	Leche, huevo y otros productos de origen animal.	Se produce en nuestra piel cuando tomamos Sol y ayuda en la absorción del calcio para los huesos y dientes.
 K	Verduras, carnes (especialmente el hígado), huevos y leche.	Es esencial en la producción de las proteínas que realizan la coagulación.

Como te puedes dar cuenta las frutas y verduras son esenciales para mantener nuestro cuerpo funcionando de manera correcta.

Luego de comprender la función de estos alimentos te invito a conocer una nueva receta para que prepares en casa, recuerda que puedes adaptar la receta con la fruta o ingredientes que tengas en casa.

BATIDO DE FRUTILLA Y YOGURT NATURAL






- ✓ 1 vaso de yogur natural descremado.
- ✓ 3 frutillas grandes.
- ✓ ½ plátano.
- ✓ 1 cucharada de miel de abejas (2,5 g)
- ✓ 3 cucharadas de granola o avena instantánea (30 g)
- ✓ ½ cucharadita de jengibre en polvo (2,5 g)




PREPARACIÓN:

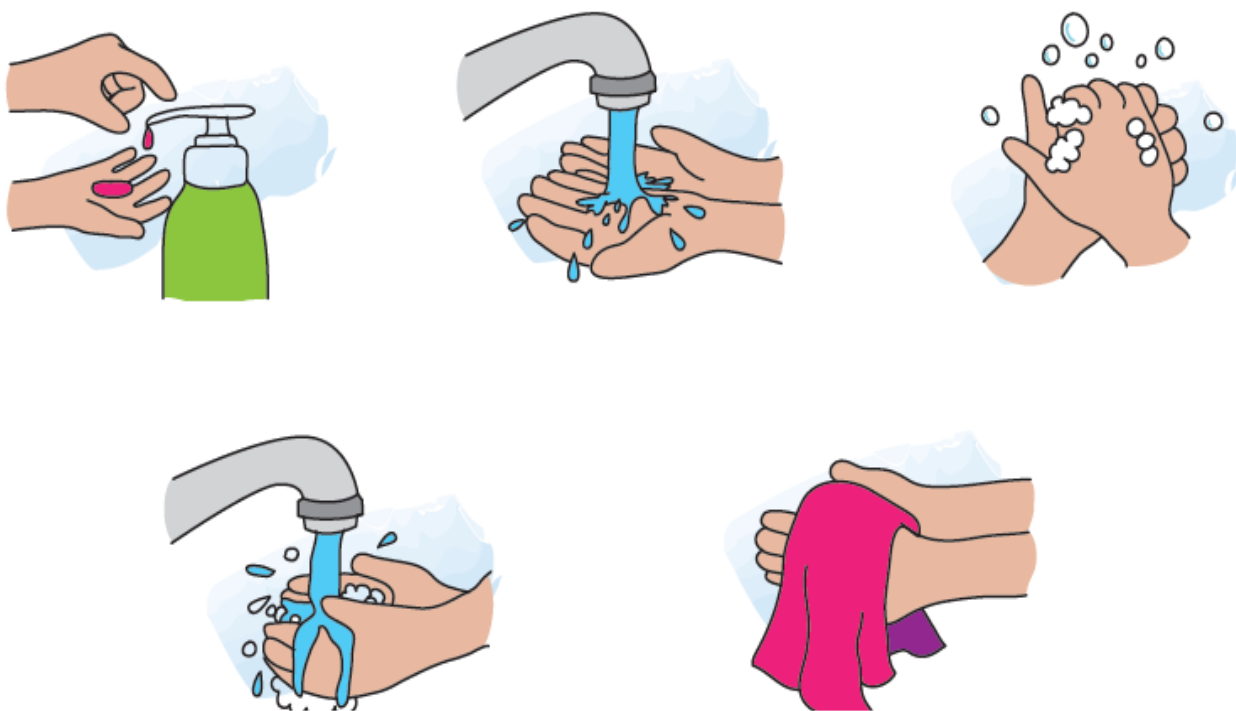
1. Mezclar todo en una licuadora y batir por 1 minuto.
2. Servir el batido en un bowl y decorar con las semillas que más te gusten.

www.eligevivirsano.cl



Que rico, espero que hayas podido realizar la receta en casa recuerda también que antes de cada preparación debes mantener un buen lavado de manos.

Sigue el ejemplo de la siguiente imagen, son 20 segundos los que debes utilizar en lavarte bien las manos.



Para finalizar recuerda que debes escribir en el anexo que aparece a continuación una receta saludable, puedes buscar el la página www.elijovivirsano.cl .

RECETA DE COCINA



INGREDIENTES _____



ELABORACION _____
