* ***CIENCIAS NATURALES***

La importancia de la alimentación en la vida del programador:

Una buena alimentación es fundamental para la vida cotidiana de un programador por varias razones claves:

* **Mejora la concentración y el Rendimiento Cognitivo:** Los programadores necesitan mantener altos niveles de concentración y claridad mental para resolver problemas complejos y realizar un trabajo eficaz.
* **Estabiliza los Niveles de Energía:** Consumir alimentos ricos en nutrientes y equilibrados en términos de macronutrientes (proteínas y grasas) ayuda a mantener niveles de energía constantes a lo largo del día.
* **Mejora el Estado de Ánimo:** Una dieta rica en nutrientes puede ayudar a prevenir problemas como la depresión y la ansiedad, contribuyendo a un bienestar emocional general.
* **Aumenta la Resiliencia al Estrés:** Los alimentos ricos en vitaminas del grupo B, como los granos enteros, y minerales como el magnesio, encontrado en las nueces y las semillas, ayudan al cuerpo a manejar mejor el estrés, que puede ser frecuente en el campo de la programación.

**En Resumen:** Una buena alimentación no solo es buena para la salud física, sino también es buena para el rendimiento mental y emocional, ya que los programadores dependen de su capacidad intelectual para tener mejor desempeño en su trabajo y obtener resultados más eficaces.

**Completar con los órganos que corresponda:**

**Sist Reproductor Femenino:**

1) Canal de parto, comunica el útero con el exterior, recepciona el pene durante el acto sexual: **Vagina.**

2) Lugar donde se produce la fecundación, comunica los ovarios con el Útero: **Trompas de Falopio.**

3) Órgano eréctil ubicado en la unión de los labios menores: **Clítoris.**

**Sist Reproductor Masculino:**

1) Órgano eréctil, encargado de la copulación y la eliminación de orina: **El Pene.**

2) Conducto que elimina al exterior tanto la orina como el semen: **La Uretra.**

3) Glándulas donde se producen los espermatozoides: **Vesículas Seminales.**

4) Piel que recubre y protege a los testículos y los aleja o acerca al cuerpo: **Escroto.**

**La Relación de la Programación con el sistema Esquelético.**

La relación entre el sistema esquelético y la programación puede entenderse a través de la analogía entre la estructura y la funcionalidad de ambas. Acá hay algunas relaciones:

1. **ESTRUCTURA Y SOPORTE**

**SIST ESQUÉLITICO:** Proporciona una estructura sólida y un soporte para el cuerpo humano.

**PROGRAMACIÓN:** Los algoritmos y estructuras de datos proporcionan la base y el soporte sobre los que se construyen las aplicaciones.

**2. MODULARIDAD Y FUNCIONALIDAD**

**SIST ESQUELÉTICO:** Está compuesto por distintos huesos y articulaciones, cada uno con una función específica pero trabajando en conjunto para permitir el movimiento y la estabilidad.

**PROGRAMACIÓN:** Los programas están divididos en módulos o funciones, cada uno con tareas específicas pero integrados para realizar tareas complejas.