

PROGRAMACIÓN WEB I

PRACTICA 1 Portafolio de evidencias: **TABLAS**, **NOMBRE:** Index, **Duración aproximada:** 30 minutos
Profesora: M.C. Imelda Deyanira Hernández Martínez.
Primavera 2024.

1 INSTRUCCIONES

Desarrolla la siguiente página web para el portafolio de evidencias, con el siguiente contenido:

Títulos dentro de un header

Encabezado 1: Práctica 1

Encabezado 2: Alimentación saludable

Párrafos dentro de un section

Párrafos justificados:

Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

Si bien, todos tenemos necesidades diferentes de nutrición, lo que es igual para todos es tener hábitos de alimentación que favorezcan nuestra salud y la de toda nuestra familia. La preparación de los alimentos debe ser higiénica, es mucho mejor preparar los alimentos en casa y si es posible comer en compañía de la familia o amigos para poder disfrutar ese momento. La dieta debe de ser variada y suficiente. Respecto a esto, en los siguientes blogs te mostraremos cuáles son las porciones adecuadas para comer lo que tu cuerpo necesita.

Debemos aprovechar también los alimentos regionales en donde vivimos y los de cada estación ya que eso también nos ayudará a tener una alimentación variada y económica.

Otra cosa importante es incluir en las comidas principales (desayuno, comida, cena) todos los grupos de alimentos, consumiendo más verduras, debido a que nos dan satisfacción y contienen fibra, agua, vitaminas y elementos inorgánicos (minerales).

Título 3=

Recomendaciones de alimentación:

Lista desordenada, con los siguientes elementos:

Elige comer alimentos asados, guisados o a la plancha sin o con poco aceite, evita los alimentos fritos y capeados.

Evita el exceso de azúcar, grasa y sal. Y también de harinas refinadas.

Evita consumir productos procesados y ultra procesados ya que estos contienen muchas calorías y tiene ingredientes que pueden dañar tu salud.

Hipervínculo dentro de una cita:

<https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>

2 IMAGEN EJEMPLO DEL RESULTADO

Práctica 1

Alimentación saludable

Tipo de alimento	Ejemplos	Imagen
Frutas	Fresa, manzana, pera, sandía	
Verduras	Jitomate, papa, cebolla, zanahoria	
Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena.	
Leguminosas	Alfalfa, chicharo, garbanzo, habas, ejote.	
Origen animal	Carnes, huevos, pescados, mariscos.	
Leche y sus derivados	Leche, crema, yogurt, mantequilla.	

Comer sano

Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

Si bien, todos tenemos necesidades diferentes de nutrición, lo que es igual para todos es tener hábitos de alimentación que favorezcan nuestra salud y la de toda nuestra familia. La preparación de los alimentos debe ser higiénica, es mucho mejor preparar los alimentos en casa y si es posible comer en compañía de la familia o amigos para poder disfrutar ese momento. La dieta debe de ser variada y suficiente. Respecto a esto, en los siguientes blogs te mostraremos cuáles son las porciones adecuadas para comer lo que tu cuerpo necesita.

Debemos aprovechar también los alimentos regionales en donde vivimos y los de cada estación ya que eso también nos ayudará a tener una alimentación variada y económica. Otra cosa importante es incluir en las comidas principales (desayuno, comida, cena) todos los grupos de alimentos, consumiendo más verduras, debido a que nos dan satisfacción y contienen fibra, agua, vitaminas y elementos inorgánicos (minerales).

Recomendaciones de alimentación:

- Elige comer alimentos asados, guisados o a la plancha sin o con poco aceite, evita los alimentos fritos y capeados.
- Evita el exceso de azúcar, grasa y sal. Y también de harinas refinadas.
- Evita consumir productos procesados y ultra procesados ya que estos contienen muchas calorías y tiene ingredientes que pueden dañar tu salud.

<https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>

3 CODIGO BASE

4 FORMA DE ENTREGA

Deberás realizar el montaje en GitHub y colocar la liga de acceso a tu ejercicio en el link de blackboard indicado. Guarda la práctica con el nombre **Práctica 1 Tablas**.

ANEXOS.

Material visto en clase