

**MATERIA: SALUD Y ADOLESCENCIA**  
**PROFESORA: PARODI ROMINA**

**FECHA DE ENTREGA: MARTES 25 DE AGOSTO**

**TRABAJO INTEGRADO: ¿COMO NOS ALIMENTAMOS?**

Hola chic@s, espero que anden todos bien, en esta nueva entrega de Salud y Adolescencia vamos a continuar trabajando con el tema Alimentación, articulando con los contenidos ya visto en Inglés, Literatura, Biología, Geografía y Ntcs sobre el tema.

**ALIMENTACIÓN Y SALUD**

A excepción de la leche materna, no existe un alimento que proporcione todos los nutrientes necesarios a un individuo. Para cubrir los requerimientos nutricionales del organismo, es preciso combinar adecuadamente una diversidad de alimentos. La alimentación se inicia fuera del cuerpo, con la selección y la preparación de los alimentos que son fuente de Nutrientes e influyen en la salud actual y futura.

**ACTIVIDADES**

Usando los textos de biología (anexados en el trabajo), los gráficos de inglés y los PCP de salud y adolescencia, Resuelve las siguientes consignas:

**1. Observando el óvalo nutricional de la actividad de inglés:**

- a. Realiza una lista de alimentos que consumirías para tener una Buena Salud.
- b. ¿Cuales son aquellos alimentos que al consumirlos predisponen la aparición de una enfermedad? Nombralos.
- c. Elabora un Plato saludable para consumir durante un almuerzo.

**2. Marca en la siguiente lista las características de una alimentación saludable:**

INSUFICIENTE- DESEQUILIBRADA - VARIADA - EXCESIVA - EQUILIBRADA

**3. Usando la Actividad 1b y 2 de Biología indica qué alimentos consumirías si vas a realizar una actividad física intensa como correr en la laguna. Justifica tu elección.**

**4. ¿Que componente de la salud (físico-mental-social) se ve afectado cuando la dieta no es saludable? Justifica.**

**5. Usando el texto de “Clasificación de las enfermedades” del PCP N3 de Salud Completa el siguiente cuadro con aquellas enfermedades que se relacionen con la alimentación**

<b>Tipo de Enfermedad</b>	<b>Ejemplo</b>	<b>Causas</b>	<b>Noxa</b>

**6. Nombra distintas medidas de prevención para evitar las enfermedades ejemplificadas en el punto 5.**

**7. Elabora un breve texto explicativo sobre la importancia de la alimentación saludable para el cuidado de la salud.**

**Incluir en el mismo los siguientes términos:**

ALIMENTACIÓN - ACTIVIDAD FÍSICA - SALUD - PROMOCIÓN/PREVENCIÓN -  
NUTRIENTES - HÁBITOS ALIMENTARIOS -

**Si tenés dudas, comunicate a mi celu: 2241 534038 - de 8 a 18 hs-**