

Tarea N°4

Taller	Vida Activa y Saludable.
Asignatura asociada	Ciencias Naturales (OA) - Educación Física
Profesor(a)	Felipe Madrid Lira.
Nombre de alumno	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	OBJETIVO DE CLASE
OA05 Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones) reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.	Preparar una receta entretenida y saludable en base a legumbres y verduras de uso cotidiano.

Vida Activa y Alimentación Saludable:

Ingerir los alimentos adecuados está vinculado a numerosos **beneficios** para el organismo. Mantener el corazón sano, estimular el cerebro, reducir la probabilidad de desarrollar ciertas enfermedades y, en definitiva, sentirte mejor son algunos de ellos.

ACTIVIDAD:

Antes de comenzar reúne los siguientes ingredientes:

- **1 taza de porotos o lentejas (previamente cocidas).**
 - **½ pimiento morrón (color a elección).**
 - **¼ de cebolla o 1 cebollín.**
 - **1 palta (optativa).**
 - **2 limones.**
 - **Sal.**
 - **Aceite.**
- Prepara cada uno de los ingredientes en compañía de un adulto, siguiendo el orden que se presenta a continuación:
 - Debes tener cocida una taza de legumbres.
 - Pica el pimiento en cubitos.
 - Pica la cebolla o cebollín, de una tamaño similar a los pimientos.
 - Exprime los 2 limones.
 - Pica la palta, también en cubitos.
 - Agrega Aceite y sal a gusto.
 - Mezcla y sirve para ti y tu ayudante.

- Ahora solo queda disfrutar, felicidades por tu preparación y por alimentarte de manera entretenida y saludable.

Bitácora:

1. ¿Cómo te sentiste preparando la receta?

2. ¿Te gustó esta preparación?

3. Menciona otro plato saludable que conozcas.

Al terminar las actividades, si tienes conexión a internet envía las respuestas al siguiente correo:

felipe.madrid@colegio-educododegeyter.cl



***Recuerda que es importante mantener un balance entre la vida activa y la alimentación saludable.
De esta manera tendrás una mejor calidad de vida.***