



GRADO:	MULTIGRADO	ASIGNATURA:	VIDA SALUDABLE	PERIODO	DEL 16 AL 19 DE NOVIEMBRE	FECHA DE ENTREGA	19 DE NOVIEMBRE
TEMA:	¿CÓMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?				SEMANA	SEMANA 2	
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS							
Proyectar acciones personales para mitigar los daños ambientales generados por la alimentación.							
ACTIVIDAD							
<p>1) Visualiza los siguientes videos:</p> <p>a) https://youtu.be/qO8W322_tBU</p> <p>b) https://youtu.be/OmktbhTW7w0</p> <p>2) Analiza la lectura y comparte la información en clase</p> <p>a) https://www.cuerpomente.com/alimentacion/alimentacion-sostenible-ninos_7794</p> <p>3) Responde y realiza:</p> <p>a) ¿Por qué comprar alimentos ecológicos, locales y de temporada?</p> <p>b) A qué se refiere el término "compra sostenible"</p> <p>c) Enlista 5 alimentos procesados</p> <p>4) De acuerdo con lo que viste, leíste y revisaste en clase, realiza una pirámide de acciones para lograr una alimentación sostenible, atendiendo a la idea de que en la parte más baja están lo principal o básico y a medida que sube la pirámide están aquellas cosas menos necesarias pero importantes.</p>						<p>Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual Guía para la población adulta</p> <p>Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales</p> <p>Vino con moderación y respetando las costumbres</p> <p>Dulces ≤ 2r</p> <p>Carne roja < 2r Carnes procesadas ≤ 1r</p> <p>Carne blanca 2r Pescado / Marisco ≥ 2r</p> <p>Huevos 2-4r Legumbres ≥ 2r</p> <p>Derivados lácteos 2r (preferir bajos en grasa)</p> <p>Frutos secos / Semillas / Aceitunas 1-2r</p> <p>Hierbas / Especias / Ajo / Cebolla (menos sal añadida) Variedad de aromas</p> <p>Frutas 1-2 Verduras ≥ 2r Variedad de colores / texturas (Cocidas / Crudas)</p> <p>Aceite de oliva Pan / Pasta / Arroz / Cuscús / Otros cereales 1-2r (preferir integrales)</p> <p>Agua e infusiones de hierbas</p> <p>Actividad física diaria Descanso adecuado Convivencia</p> <p>Biodiversidad y estacionalidad Productos tradicionales, locales y respetuosos con el medio ambiente Actividades culinarias</p>	
						<p>Lo menos necesario e importante</p> <p>Lo más básico</p>	