



## Plan Piloto 3º Período

Profesores: Yeniffer Molina

5º a 8º Básico – Ciencias

CLASE Piloto	Elaborar Plato de comida saludable en familia.		
FECHA ENTREGA	Miércoles 01 de Junio	MEDIO ENTREGA	E-mail: <a href="mailto:profeyeniciencias@gmail.com">profeyeniciencias@gmail.com</a>

### Explicación de la clase:

Hoy vamos a:

- Elaborar una receta saludable y la compartiremos a través de un video o fotografías.

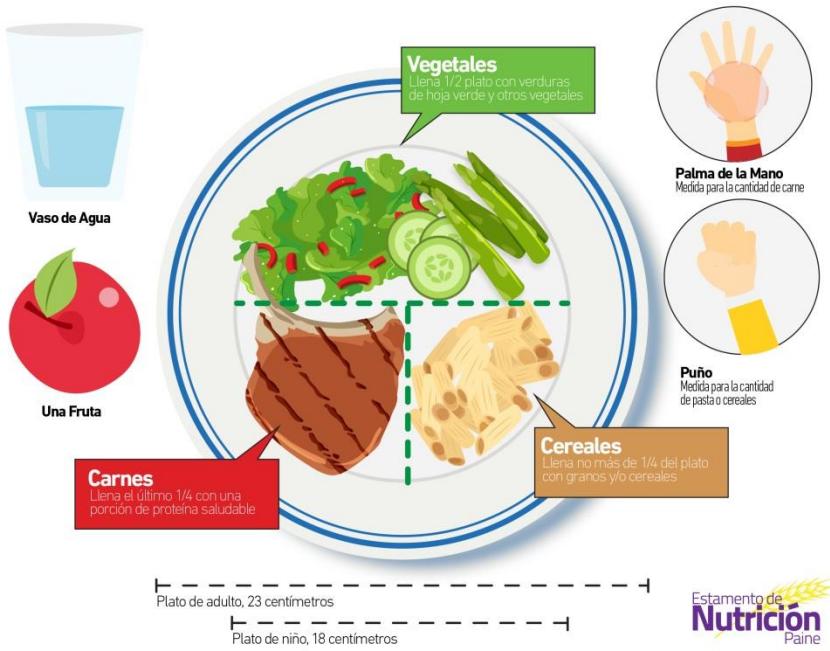
**Durante esta pandemia es necesario que nos alimentemos de forma saludable y con nutrientes que mantengan a nuestro cuerpo con las defensas altas, la finalidad es combatir cualquier agente patógeno que quiera enfermarnos.**

Como ya sabes:

- Las vitaminas y minerales, son las encargadas de regular las actividades de nuestro organismo.
- Las proteínas ayudan a reconstituir tejido o lesiones, hormonas y son primordiales para el crecimiento.
- Los carbohidratos: cereales, fideos, papas, arroz, etc. Nos entregan energía a corto plazo.
- Lípidos: nos proporcionan energía de reserva.
- Agua: regula la temperatura del cuerpo y funciones de este.

Es por esto que en esta actividad, queremos invitarte a trabajar en familia:

- Elaborando un plato saludable, del desayuno o almuerzo. Lo puedes hacer llevando a cabo una receta de cocina, a través de un dibujo o maqueta con material reciclable.
- Te sugiero que esta actividad la realices considerando el plato del buen comer:



- Al finalizar la elaboración de tu menú, puedes realizar un video presentándolo, o bien sacando fotografías.
- El video o fotografías de tu menú terminado, envíalo a profesora de ciencias, durante la mañana del 01 de julio.

Espero sus trabajos. Saludos