



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## “ CREACIÓN DE ENSALADA SALUDABLE”

<b>Profesor(a):</b>	<b>Mauricio Mora Lillo</b>		
<b>Correo:</b>	<a href="mailto:mmora@ccechillan.cl">mmora@ccechillan.cl</a> ( para consultas )		
<b>Instagram:</b>	<b>profemauro_cce (instagram)</b>		
<b>Curso</b>	<b>1° básico A y B</b>	Fecha máxima de envío o entrega	<b>Viernes 9 de octubre</b>
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.</li></ul>		
<b>Instrucciones:</b>	<p style="text-align: center;"><b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Una alimentación balanceada y completa resulta de suma importancia en el desarrollo y crecimiento de nuestro cuerpo. Esta alimentación nos debe brindar todos los nutrientes necesarios que permitan sentirnos bien y con energía.</li><li>Una alimentación saludable nos permite mantener o restablecer nuestra salud y disminuir el riesgo de enfermedades asociadas a la obesidad. Para lograr esto es necesario que la alimentación que consumimos día a día este compuesta por proteínas, grasas buenas, carbohidratos, verduras y vegetales, beber mucha agua, entre otros alimentos. (TODOS EN LAS CANTIDADES ADECUADAS).</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUCCIONES ACTIVIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Con la ayuda de un adulto deberás preparar una <b>ENSALADA SALUDABLE</b>.</li><li>Esta preparación la puedes realizar con los ingredientes <b>que tú quieras (mínimo 3)</b></li><li><b>Ejemplos de ingredientes:</b> lechuga, repollo, espinaca, brócoli, coliflor, pepinos, palmitos, atún, huevos, palta, tomates, etc.</li><li><b>Inventa un nombre a tu ensalada.</b></li><li>Con la ayuda de un adulto graba un video máximo de 2 minutos en donde des a conocer los ingredientes que ocupaste y como preparaste tu ensalada. No olvides decir tu nombre y curso al principio del video</li><li>Enviar dicho registro <b>sólo</b> al correo <a href="mailto:mmora@ccechillan.cl">mmora@ccechillan.cl</a></li><li>En caso que el registro pese más de 20 megas utilice la pagina gratuita <a href="http://www.wetransfer.com">www.wetransfer.com</a> , en ella carga el video, ingresa el correo de destino, luego le llegará un código que debe ingresar y envía el correo.</li><li>El registro audiovisual sólo será utilizado por el profesor (<b>registro de actividades estudiantes y evaluación</b>) y colegio Ciudad Educativa con fines netamente educativos.</li><li><b>En todo momento estar supervisados por un adulto para EVITAR ACCIDENTES, sobre todo si es necesario cortar los alimentos.</b></li></ul> <p style="text-align: center;">Actividad física y alimentación saludable = VIDA</p>		