

## **INSTRUCCIONES OCTAVO**

Estimados estudiantes, les envío un cariñoso saludo y espero que todos se encuentren muy bien tratando de no salir de sus casitas para evitar cualquier tipo de contagio. Les envío las instrucciones de las actividades que deben realizar la semana del 23 de marzo. Vamos a seguir con los mismos contenidos que estábamos revisando en clases: la alimentación.

### **Actividad I**

Definir los siguientes macronutrientes indicando su función y en qué alimentos podemos encontrarlos:

- a) Carbohidratos o también llamados hidratos de carbono
- b) Proteínas
- c) Grasas o lípidos

### **Actividad II**

Nombrar los micronutrientes (vitaminas o minerales) que necesitamos consumir a diario

### **Actividad III**

Responder las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuál es la diferencia entre alimentos procesados o refinados y los alimentos integrales?
- b) ¿Cuáles alimentos (procesados o refinados) debemos elegir si queremos llevar una alimentación saludable? ¿Por qué?
- c) Comúnmente se dice que las personas diabéticas deben evitar el azúcar, pero es sabido también que no es sólo el azúcar el que les hace daño, ¿qué alimentos deben evitar (o comer con moderación) las personas diabéticas?

Esta es su tarea para esta semana, recuerden que para estar saludable es fundamental tener una alimentación balanceada y sana. Un abrazo y sigan protegiendo su salud evitando salir de casa.

