
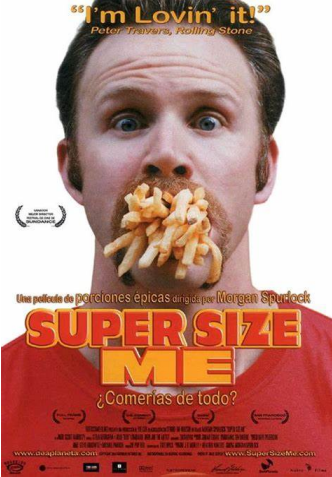





SOMOS LO QUE COMEMOS. Y TÚ, ¿QUIÉN QUIERES SER?


	<h2 style="text-align: center; background-color: #92d050; padding: 5px;">Enganchar</h2> <p>¿Qué te sugiere esta imagen? ¿Qué relación existe entre alimentación y salud? Verdaderamente, ¿somos lo que comemos?</p> <div style="text-align: center;"></div>
---	---


	<h2 style="text-align: center; background-color: #6495ed; padding: 5px;">Explorar</h2> <p>Te invito ahora a visualizar el trailer del documental Super Size Me en el que Morgan Spurlock se propuso el reto de alimentarse exclusivamente durante 30 días con los productos que venden en McDonald's, desayunando,almorzando y cenando a base de hamburguesas, batidos, "ensaladas", patatas fritas, nuggets de pollo, refrescos, salsas, y demás comida rápida que se sirven en estos establecimientos. El objetivo de este experimento era constatar qué tipo de efectos tendría la comida basura sobre su salud.</p> <div style="text-align: center;"></div> <p>Si te han entrado ganas de ver el documental completo, pincha sobre la imagen.</p>
--	---

	Explicar
	Seguidamente, recordaremos la Pirámide Alimentaria o Nutricional y seguiremos sus consejos para llevar a cabo una alimentación sana. Después, comprobaremos los alimentos a incluir en una dieta saludable . También te ofrezco un documento con 10 principios básicos para una alimentación saludable .

	Aplicar
	Ha llegado el momento de poner en práctica todo lo aprendido con la elaboración de un menú semanal saludable que cuente con al menos tres ingestas diarias en la plantillas que te proporciono, tomadas de la web de la nutricionista Carina Barboza.

	Compartir
	Ha llegado la hora de compartir todo lo aprendido. Para ello, subiréis la plantilla elaborada en el apartado anterior, convenientemente guardada con vuestro nombre y apellidos, en el muro de Classroom de Ciencias de la Naturaleza . Además de esto, es conveniente que reviséis el trabajo del resto de compañeros/as para actualizar vuestro menú semanal, en caso necesario.

	Evaluar
	Una vez que ya hemos confeccionado definitivamente nuestro menú semanal con aportaciones propias y ajenas, ha llegado el momento de entregarla como tarea de Classroom . Del mismo modo, deberás incluir en los comentarios de la entrega una reflexión personal relativa a todo lo aprendido gracias al trabajo con este hiperdocumento.

	Extender
	Si deseas ampliar tus conocimientos sobre alimentación saludable, ahí va mi última propuesta. Realiza las actividades del libro Alimentación Saludable Mundo Saludable. Libro 2: Actividades Comer natural... es divertido .