



## GUÍA N° 1 LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIENTES

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

Ptje. Total: 21 puntos

Ptje. Obtenido:

Nivel De Exigencia: 60 %

**OBJETIVO:** Organizar y representar mediante un esquema las características de los nutrientes (proteínas) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

**INSTRUCCIONES:** Confecciona un mapa mental con la información entregada, usa una hoja de papel blanco, rotuladores o lápices de colores y sigue las siete reglas básicas para desarrollar con éxito un mapa mental. Cada regla cumplida vale 3 puntos cada una.

La información se encuentra adjunto en pdf o la puedes visualizar en el siguiente link:

[https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-26632\\_recurso\\_pdf.pdf](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-26632_recurso_pdf.pdf)

**Primera regla:**

Empieza en el CENTRO de la hoja en blanco. De esta forma las ideas podrán moverse en todas las direcciones.

**Segunda regla:**

Dibuja en ese centro una imagen que simbolice la idea principal. Así, establecerás un núcleo de atención. Porque ya conoces el dicho: una imagen vale más que mil palabras.

**Tercera regla:**

Utiliza muchos colores. Los colores despiertan tu creatividad. Aportan vitalidad y energía positiva.

**Cuarta regla:**

Partiendo de la idea central traza ramas de distintos colores hacia el exterior con las palabras clave e ideas más importantes.

Haz las líneas más finas a medida que te vayas alejando del centro. De esta forma crearás una estructura ordenada de ideas asociadas.

**Quinta regla:**

Traza líneas curvas en lugar de rectas. Las líneas curvas son menos aburridas y despiertan mayor interés.

**Sexta regla:**

Trata de utilizar una o dos palabras clave por cada línea. Es más fácil recordar una palabra que una frase. Además, cada una de estas palabras clave puede seguir generando por sí misma nuevas ramificaciones.

**Séptima regla:**

Utiliza todas las imágenes que puedas. Cuantas más uses más elocuente será tu mapa. Recuerda lo que decíamos en la segunda regla, si una imagen vale más que mil palabras, imagina todo lo que puedes transmitir con diez imágenes.