**PLAN DE TRABAJO SEMANA 25 DE Mayo HASTA 29 de Mayo del 2020**

**Estimados Alumnos del colegio Tecnológico Pulmahue de Mostazal envío a ustedes Objetivo que se trabajaran durante esta suspensión de clases, así también como el contenido del tema .**

**Guía N° 5 para 3 Medio: Biología de los ecosistemas**

**Objetivo de Aprendizaje :** 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 .

**Dieta saludable, sostenible y ecológica**

Una dieta sostenible es aquella que reduce el impacto negativo en el medio ambiente. Las recomendaciones para llevar esta dieta incluyen seguir una alimentación con verduras y frutas ecológicas producidas localmente, lo que implica reducir el consumo de productos procesados.

Se prevé que habrá más de 9,000 millones de habitantes en la Tierra de aquí a 2050, este aumento de la población conlleva un incremento en la demanda de alimentos (1). Además, muchos de quienes viven en las regiones más desarrolladas del mundo, consumen más alimentos de lo necesario y siguen una dieta rica en productos de origen animal, una combinación con importantes repercusiones negativas para el medio ambiente (2, 3). Para poder ofrecer suficientes alimentos a las generaciones venideras, además de reducir lo más posible el impacto ambiental, es necesario adoptar un modelo de producción de alimentos más sostenible y cambiar los hábitos alimentarios (1).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define a las dietas sostenibles como dietas con un impacto ambiental reducido, conformes a las orientaciones nutricionales en vigor, a la vez asequibles, accesibles y culturalmente aceptables (4). Pero, ¿qué cambios se deben introducir para hacer realidad esta ambición?

El actual sistema de producción de alimentos es considerado como una de las principales causas que provocan daños ambientales, entre ellos, el cambio climático y la pérdida de recursos naturales (5). La agricultura por sí sola es responsable de hasta el 30% de las emisiones humanas de gases de efecto invernadero (GEI) y del 70% del consumo de agua (3, 6). Es la principal causante de la deforestación, el cambio de uso de la tierra, la pérdida de biodiversidad, así como una fuente importante de contaminación del agua y de consumo de agua dulce (6). El resto de actividades relacionadas con la producción y el consumo de alimentos, como la cría de ganado, el transporte, el envasado y el desperdicio de alimentos, son también responsables del impacto ambiental.

Lograr un sistema sostenible de producción de alimentos y reducir las pérdidas y el desperdicio de alimentos son retos mundiales importantes que pueden ayudarnos a hacer frente al aumento de la demanda de alimentos y a producir de forma sostenible suficientes alimentos nutritivos para todas las personas

Los pasos a seguir para lograr una dieta saludable y sostenible pueden resultar confusos a primera vista. A pesar de la complejidad, cabe destacar tres cambios se pueden introducir para lograr una dieta más sostenible: consumir menos, reducir el desperdicio de alimentos y comer menos alimentos de origen animal sustituyéndolos por otros de origen vegetal.

**ACTIVIDAD:**

1. INVESTIGA LOS TRES CAMBIOS QUE SE PUEDEN REALIZAR PARA LOGRAR UNA DIETA MÁS SOSTENIBLE (CONSUMIR MENOS, REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS Y COMER MENOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL)

2. Elabora una campaña digital o con materiales reciclados sobre Dieta saludable, sostenible y ecológica

Recuerda mandar tu tarea desarrollada al correo [cienciaspulmahue@hotmail.com](mailto:cienciaspulmahue@hotmail.com), este jueves 28 de mayo