

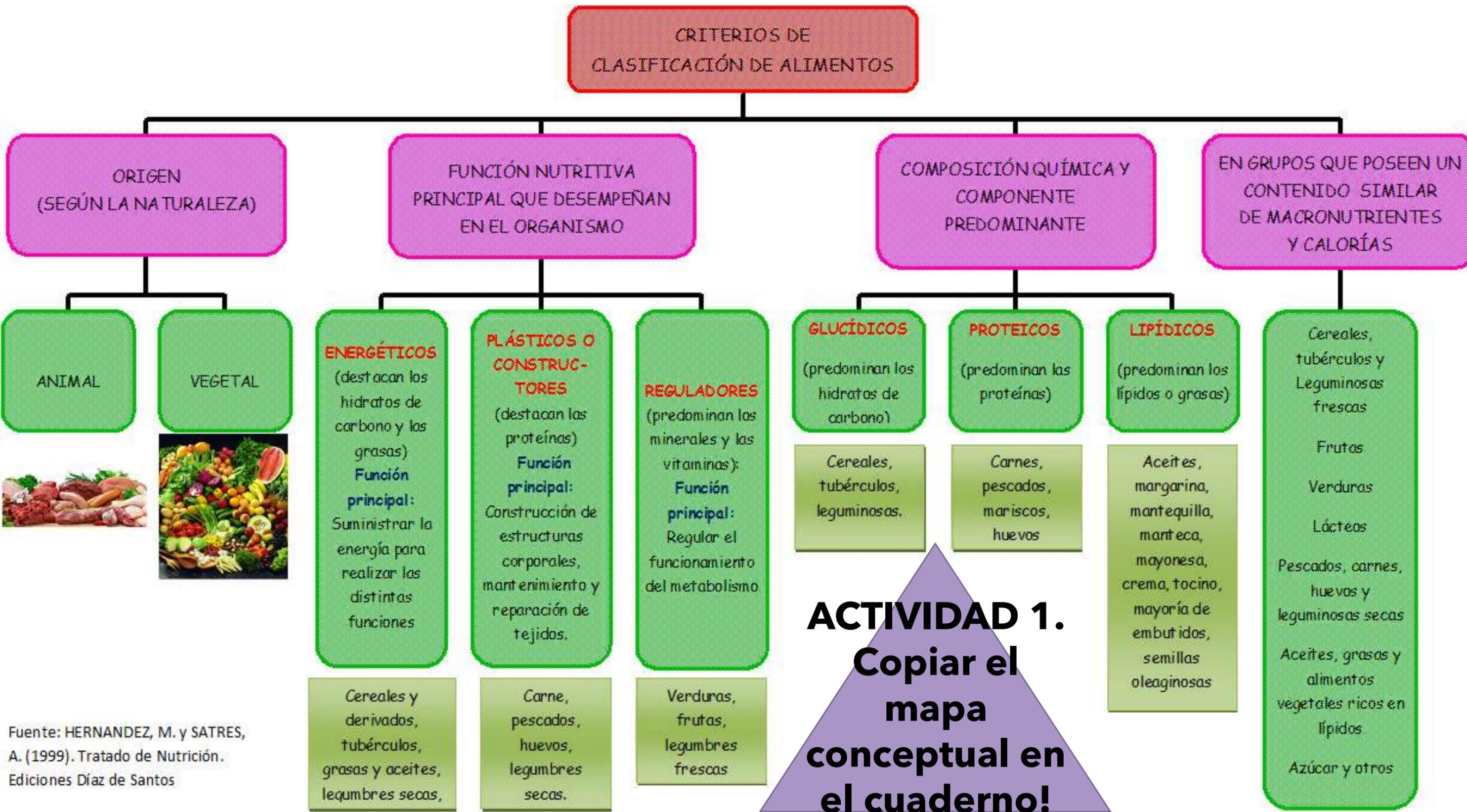
# NUTRICIÓN SALUDABLE

## El contenido de los alimentos



### **APRENDIZAJE ESPERADO**

Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas de la dieta.



**ACTIVIDAD 1.  
Copiar el  
mapa  
conceptual en  
el cuaderno!**

Fuente: HERNANDEZ, M. y SATRES, A. (1999). Tratado de Nutrición. Ediciones Díaz de Santos

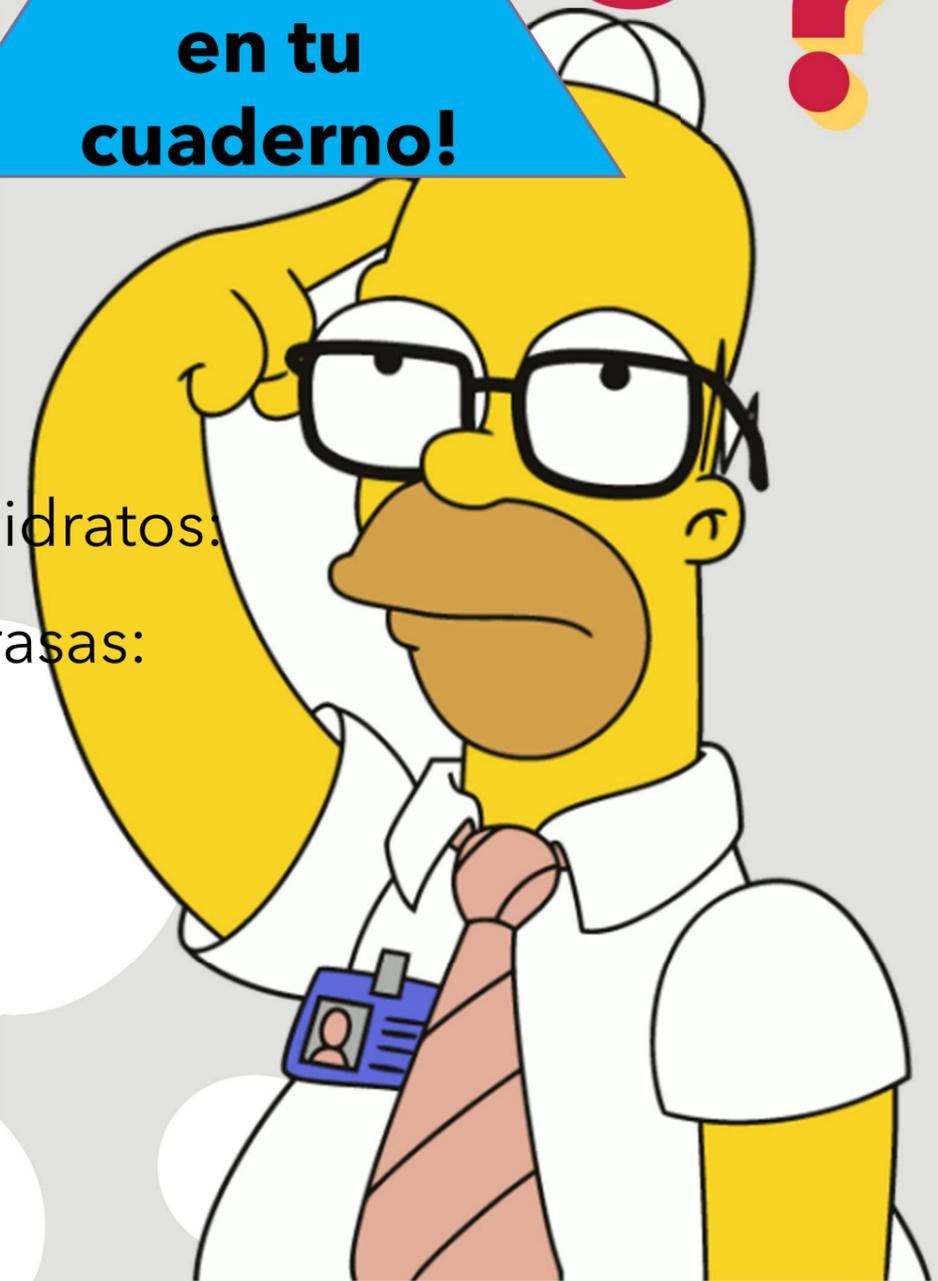
# Video: Alimentación saludable



# Cuestionario:

- 1.- ¿Cómo debe ser una alimentación saludable?
- 2.- ¿Qué parte de nuestro cuerpo absorbe los nutrientes?
- 3.- ¿Qué sistema distribuye los nutrientes a todo el cuerpo?
- 4.- ¿Cómo se clasifican los nutrientes?
- 5.- Menciona los alimentos saludables con que aportan carbohidratos.
- 6.- Menciona los alimentos saludables que aportan lípidos o grasas:
- 7.- Menciona los alimentos que aportan proteínas:
- 8.- Menciona alimentos con gran cantidad de vitaminas:
- 9.- ¿Qué alimentos nos aportan minerales?
- 10.- ¿Por qué es importante beber agua durante todo el día?

**ACTIVIDAD 2.**  
**Responde el**  
**cuestionario**  
**en tu**  
**cuaderno!**



# ¿Como puedo cuidar mi salud a partir de la alimentación?



Desde antes de nacer te alimentas, y lo haces en más de una ocasión al día (figura 2.30). Ingerir alimentos y consumir bebidas ayuda a que se cumpla una importante función en nuestro organismo. Participa en la siguiente actividad.

1. **Forma un equipo de cinco integrantes. Numérense del 1 al 5 y participen en la siguiente actividad.**
  - a) Recuerden lo que comieron y bebieron cinco días previos a esta actividad. Registren en su bitácora de laboratorio los datos y organícenlos en un cuadro como el siguiente. Háganlo de manera personal.

Alimentos ingeridos antes de la actividad					
Momento del día	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desayuno					
Medio día					
Comida					
Media tarde					
Cena					

**ACTIVIDAD 3.  
Responde las  
páginas 104 y  
105 de tu  
libro!**

- b) Compartan sus resultados y analicen cuáles fueron los 10 alimentos y las tres bebidas que consumieron con más frecuencia. Pueden elaborar en su cuaderno un cuadro como el que se muestra en seguida.

Alimento o bebida	Frecuencia

- c) Con base en los resultados del cuadro anterior, representen sus resultados en una gráfica de barras.

- Recuerden que cada dato (alimento o bebida) se representa en una barra y que la altura de cada barra indica su frecuencia.
- Después, con base en la gráfica, reflexionen las siguientes preguntas:
  - » ¿Cuáles son los alimentos y bebidas de mayor consumo?

\_\_\_\_\_

- » ¿Y los menos consumidos?

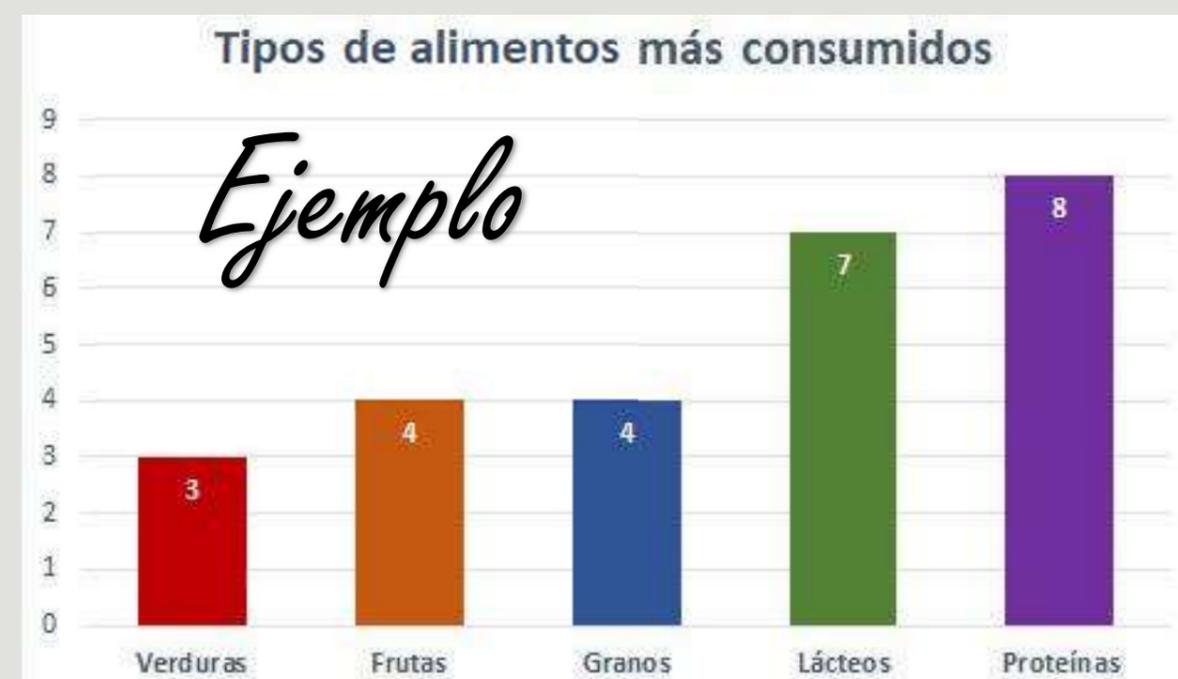
\_\_\_\_\_

- » Con base en tus resultados, ¿cómo es tu alimentación? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

## 2. Comenta con el grupo, y en tu cuaderno escribe las conclusiones.

- a) ¿Por qué necesitas alimentarte? ¿Qué diferencias hay entre alimentación y nutrición?
- b) ¿Qué te sucede cuando tienes hambre y tardas en ingerir algún alimento? ¿Y si no bebes agua?



## Gráfica de barras