

Clase: _____ Nombre: _____

Introducción

Observa las imágenes y responde las preguntas.



Plato de Emilia



Ensalada, frutas
y pescado.

Plato de Cristóbal



Gaseosa, un paquete de
papas, y muchos dulces.

• ¿De qué te alimentas tú?



• ¿Los alimentos que consumes son adecuados para mantenerte saludable?



 **Objetivo de Aprendizaje**

1. El estudiante estará en capacidad de establecer la relación entre alimentos y hábitos saludables.



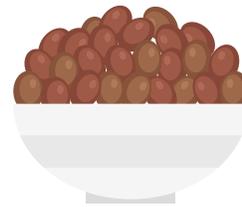
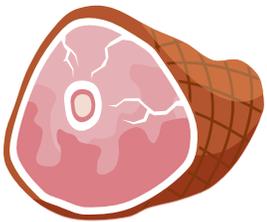
Actividad 1

Los tipos de dieta

Lee cada uno de los textos, encierra los alimentos más adecuados para la dieta y completa la tabla.

Dieta vegetariana

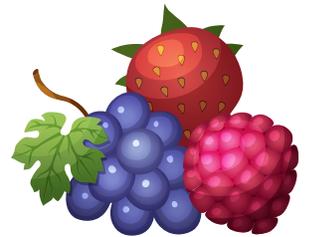
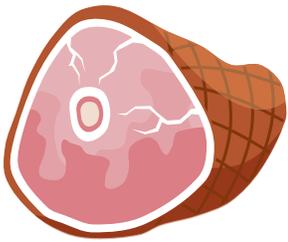
- Los vegetarianos estrictos basan su dieta en alimentos de origen vegetal, entre ellos: cereales, semillas, frutos secos, verduras y legumbres.
- Es posible que el no consumir algunos alimentos pueda aumentar el riesgo de deficiencia de algunos nutrientes importantes, pero la dieta vegetariana ayuda a prevenir la obesidad por el bajo aporte de grasas malas, esto protege el sistema circulatorio.
- Otra ventaja de la dieta vegetariana es el aporte de fibra al cuerpo.



Dieta vegetariana	
Ventajas	Desventajas

Dieta frugívora

- También se denomina dieta frutívora. En esta, la alimentación es a base de frutos secos, frutas y bayas, estos alimentos aportan grandes cantidades de fibra.
- Con este tipo de dieta el sistema inmune se fortalece gracias a al aporte de sustancias como la vitamina c.
- Aunque esta dieta tiene algunas ventajas como la prevención a la obesidad, resulta completamente desequilibrada ya que carece de la mayoría de los nutrientes indispensables para el cuerpo.



Dieta frugívora

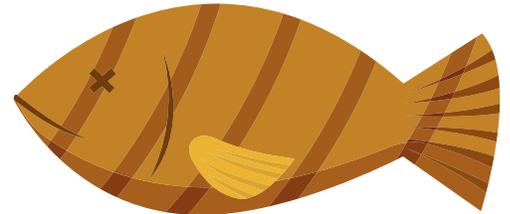
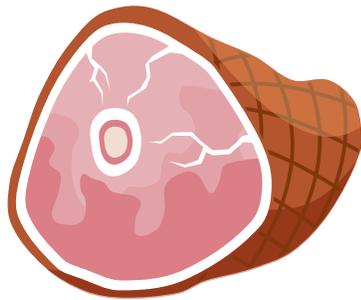
Ventajas

Desventajas

Ventajas	Desventajas

Dieta mediterránea

- Se caracteriza por el consumo de alimentos vegetales (frutas y verduras), aceite de oliva como fuente principal de grasa, y vino que acompaña las comidas. En esta se incluyen más pescados y mariscos en lugar de carne roja. Se consumen pocos productos lácteos.



Dieta mediterránea

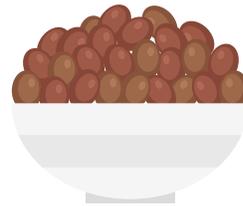
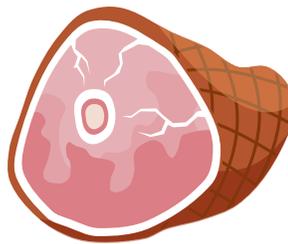
Ventajas

Desventajas

Ventajas	Desventajas

Dieta omnívora

- Dieta omnívora: se define por el consumo de alimentos de origen animal y vegetal, sin ningún tipo de restricción.
- Cuando esta dieta es equilibrada aporta los nutrientes necesarios para el organismo, además fortalece los sistemas del cuerpo evitando problemas de salud.
- Cuando esta dieta es desequilibrada el riesgo de sufrir diferentes enfermedades es muy alto.



Dieta omnívora

Ventajas

Desventajas

Ventajas	Desventajas

Actividad 2

Los hábitos saludables y los no saludables

Lee las siguientes frases y complétalas de la manera más adecuada posible.

- El primero es un hábito saludable, el segundo es un hábito no saludable:



- Tener una dieta desequilibrada, hacer ejercicio moderado.
- Consumir una dieta equilibrada, hacer ejercicio todos los días durante 7 horas.
- Alimentarse adecuadamente, ver televisión 7 horas al día.

- Los hábitos saludables a diferencia de los no saludables:



- Afectan el estado de salud.
- Favorecen el estado de salud.
- Generan cansancio y estrés.



• Los hábitos no saludables :



- Pueden ser: hacer ejercicio y comer equilibrado.
- Aumentan el riesgo de adquirir alguna enfermedad.
- Fortalecen los sistemas del cuerpo.

• Es un hábito saludable:



- Comer grandes cantidades de dulces y gaseosas.
- Hacer ejercicio sin un calentamiento previo.
- Comer frutas y verduras.



Socialización

Actividad 3

Los hábitos saludables y los no saludables



Marca con una **x** la respuesta que más se acomoda a tus hábitos.

• ¿Consumes frutas?

- A. Comer grandes cantidades de dulces y gaseosas.
- B. Nunca, máximo una vez por semana.
- C. Más de tres veces a la semana.

• ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

- A. Muy rara vez.
- B. Una vez por semana.
- C. Dos o más veces por semana.

• ¿Cuántas comidas consumes al día?

- A. Una principal, el resto dulces o paquetes.
- B. Tres principales.
- C. Tres principales y dos intermedias.





• ¿Cuántas veces a la semana comes paquetes o dulces?

A. Más de dos veces a la semana.

B. 1 – 2 veces a la semana.

C. Nunca o casi nunca.

• ¿Calientas tus músculos antes de hacer ejercicio?

A. Nunca o casi nunca.

B. Solo si el ejercicio es muy difícil.

C. Siempre.

• ¿Cada cuánto cepillas tus dientes ?

A. No me gusta cepillarme los dientes.

B. Solo en la mañana.

C. Después de cada comida.



Una vez termines de contestar el test suma la cantidad de respuestas de A, B y C que obtuviste y contrástalo con la siguiente información.

- Si la mayoría de tus respuestas fueron **A**, tienes muchos hábitos no saludables, revísalos y cámbialos por hábitos saludables.
- Si la mayoría de tus respuestas fueron **B**, tienes hábitos saludables pero puedes mejorar y tener aún más.
- Si la mayoría de tus respuestas fueron **C**, ¡Muy bien! Eres un niño con muchos hábitos saludables.

 **Tarea**

En casa, en familia, elaboren un plan de acción que les permita mejorar sus hábitos de vida y con ello, su salud. Juntos, completen la siguiente tabla:

Tipo de dieta actual:		
Hábitos alimenticios actuales	Hábitos de ejercicio actuales	Hábitos poco saludables actuales
Plan de acción:		

