



ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL ESTATAL 0775

BENITA GALEANA

C. ESTATAL 0711BSESUM0775 O.P. 1597881 TURNO MATUTINO CCT. 15EES1153B

CICLO ESCOLAR 2021-2022

GRADO:	1º, 2º, 3º	ASIGNATURA:	Vida Saludable	PERIODO	29 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE	FECHA DE ENTREGA	3 DE DICIEMBRE
TEMA:	¿CÓMO INCREMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES?				SEMANA	4	

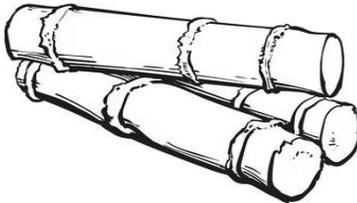
PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS

Aprendizaje: esperados

- CONOCER PROPUESTAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS.

ACTIVIDAD

1. RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.
¿Qué entiendes por una alimentación saludable?
¿Cómo reconoces una persona sana?
¿Qué alimentos saludables consumes en casa?
2. DIBUJA 5 FRUTAS Y 5 VERDURAS Y ESCRIBE CUÁL ES SU BENEFICIO.

FRUTA	BENEFICIOS PARA LA SALUD	VERDURAS	BENEFICIOS PARA LA SALUD
	Es una gran fuente de energía. Mejora la salud bucal. Aporta minerales como magnesio, potasio, hierro y calcio.		Esta planta es rica en calcio, Fósforo, potasio y sodio. Regula el nivel de azúcar en la sangre para los que padecen diabetes. Mantiene el balance del nivel de sangre y ayuda a controlar la Obesidad.

3.- REALIZA LAS ACTIVIDADES DE LAS HOJAS DIDACTICAS



Un menú saludable

Instrucciones: Lee con atención la siguiente información; después elige una comida típica mexicana, dibuja los ingredientes que lo conforman y clasifícalos en el plato del buen comer que se encuentra en la siguiente pagina.

Las verdades sobre qué tan saludable es la comida mexicana

Existe la creencia de que la **comida mexicana** no es tan saludable porque cuenta con un alto contenido calórico debido a la gran variedad de ingredientes con los que cuenta, que generalmente responden a los tres grupos alimenticios en un solo platillo. Sin embargo, estos ingredientes son muy nutritivos y las recetas, de hecho, responden a la necesidad de comer bien; de hecho, están muy balanceadas.



La clave está, por supuesto, en no excederse en el consumo de los platillos, sino de comerlos con moderación y acompañarlos de agua, de preferencia, y no de bebidas azucaradas como el refresco.

La comida mexicana tiene sus raíces en la época de las culturas indígenas donde la obesidad no solía ser un problema como lo es hoy porque se racionaban bien las porciones y se balanceaba lo que se comía.

Nuestros antepasados descubrieron y cultivaron ingredientes tan deliciosos como el tomate, el maíz, el frijol, el chile, el amaranto y el cacao. Su riqueza culinaria se extendió a más frutas, verduras y especias, y las recetas siempre tuvieron un toque especial sin resultar menos nutritiva. El chile, por ejemplo, contiene vitamina A, C y potasio, además de ser bajo en sodio. El maíz es un cereal que otorga calcio, aminoácidos, complejo B y fibra.





Hay que perderle el miedo a la **comida mexicana**, hay que pensar más bien que nos ofrece platillos muy completos que se pueden combinar muy bien. Para manejarnos en la vertiginosa vida de hoy, necesitamos muchos nutrientes y proteínas que podemos encontrar fácilmente en los platillos típicos de nuestra gastronomía nacional.

Incluye comida mexicana casera en tu dieta sin dudarla. El sabor es mejor, la experiencia de comerla es muy reconfortante y estarás alimentándote muy bien sin mucho esfuerzo. Tu paladar te agradecerá mucho que cuides de él mientras cuidas de tu salud.

Mi comida elegida es: _____

