



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Educación Secundaria



CIENCIAS 1

BIOLOGÍA

Exploración y Comprensión del Mundo
Natural y Social

“Dieta Correcta”

Primer Grado

¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje Sustantivo

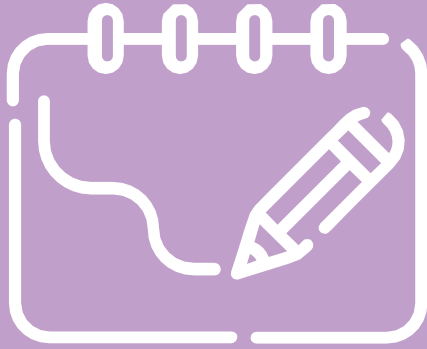
Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.

Menú sano

Identificarás cuáles tipos de alimentos son nutritivos y la importancia de una combinación balanceada de los alimentos.

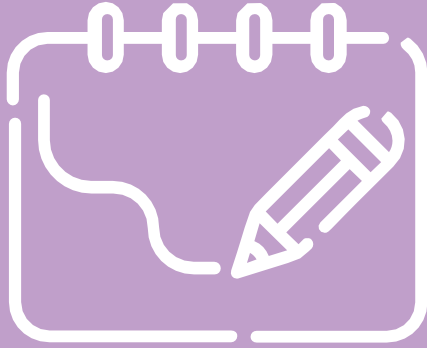


¿Qué necesito?



- ✓ Libro de texto
- ✓ Cuaderno de Biología
- ✓ Lápices
- ✓ Plumas
- ✓ Colores
- ✓ Reglas
- ✓ Computadora, tableta o celular
- ✓ Conectividad a internet

Recomendaciones generales



En esta ficha tendrás algunas sugerencias donde aprenderás a cuidar tu cuerpo alimentándote de una forma balanceada teniendo presente que debemos de seguir una "Dieta Sana".

Te invitamos a que una vez realizada la actividad compartas lo aprendido con todos los integrantes de tu casa, para que puedan tener una buena salud al consumir alimentos nutritivos y balanceados.

¿Qué necesito?

A continuación te presentamos lo que tendrás que realizar para aprender sobre una "Dieta Sana" y te pedimos que vayas poniendo una (a) en cada actividad que hayas terminado hasta que la completes.

Actividades	¿Ya lo realicé?
1.- ¿Qué fue todo lo que comiste ayer?	
2.- Descubriendo que alimentos me nutren.	
3.- ¿Cuánto me falta para comer balanceado?	
4.- Convirtiéndome en un Chef Fitness	
* Evaluando "Mi Menú Sano"	

Manos a la Obra



Actividad # 1 ¿Qué fue todo lo que me comí ayer?

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN TIEMPO DE PANDEMIA COVID-19

Una buena alimentación rica en nutrientes es indispensable para fortalecer las defensas de nuestro cuerpo, no hacerlo correctamente puede alterar tu desarrollo físico y mental, aumentando la posibilidad de que te enfermes.

¿Sabes lo que debe contener una alimentación rica en nutrientes?

¿Qué te pasaría si te faltará algún tipo de alimento nutritivo?

¿Sabes lo que es el plato del plato de bien comer y como se relaciona con una alimentación sana?

Recuerda

Una alimentación sana y saludable es aquella que es completa, equilibrada, y segura cubriendo todas las necesidades nutricionales de acuerdo a la etapa de la vida.

¡ Ahora vamos a averiguar cuánto conoces de tu alimentación!

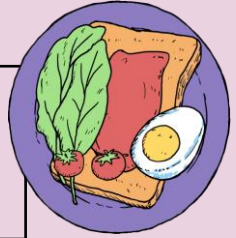
Actividad # 1

¿Qué fue todo lo que me comí ayer?

- Registra en tu cuaderno de Biología todos los alimentos y bebidas que consumiste el día de ayer.

Lo puedes hacer en una tabla como la que te mostramos del lado derecho.

Escribe el nombre de todos los alimentos que consumiste durante el día de ayer



Actividad #2

Descubriendo que alimentos me nutren

Dentro de tu libro de Biología encontrarás un tema denominado "El Plato del Bien Comer" que te explica la importancia de alimentarte sanamente para tener más defensas en tu organismo.

Uno de los aspectos relevantes es el aprender a comer de forma balanceada, para esto, existe un gráfico llamado el "Plato del Bien Comer" en el que puedes apreciar que porciones son las correctas para una buena alimentación.



Actividad # 2

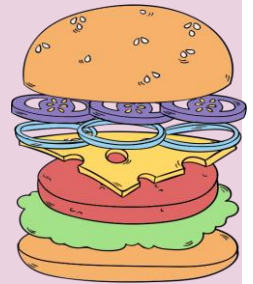
Descubriendo que alimentos me nutren

Con base a la tabla de alimentos que elaboraste anteriormente, **subraya con un color azul**, únicamente los **alimentos** que consideres **que son nutritivos**, apoyándote en la ilustración que tienes en tu libro de texto donde viene el Plato del Bien Comer.

Tienes que revisar muy bien que ingredientes contienen tus alimentos, si tenía crema, carne, verduras, etc.

Por ejemplo, si yo ayer comí una hamburguesa puedo distinguir qué fue lo que en verdad me nutrió.

NUTRITIVO	NO NUTRITIVO
Pan, carne, crema, mostaza, jitomate, cebolla, lechuga, jalapeño	Queso amarillo, catsup, papas fritas



Actividad # 2

Descubriendo que alimentos me nutren



Ya que identificaste cuales alimentos son nutritivos; elabora en tu cuaderno un esquema como el que se te muestra en esta lámina para que dentro de él, anotes los alimentos que ya clasificaste y así puedes descubrir si cumple con las porciones que muestra el Plato de Bien Comer para que puedas identificar ¿cuáles te hicieron falta?, pero también en ¿cuáles te excediste? y lo anotes en tu cuaderno.

Observa muy bien en tu libro de texto que porciones corresponden a las verduras y frutas, a los cereales y cuánto a las proteínas.

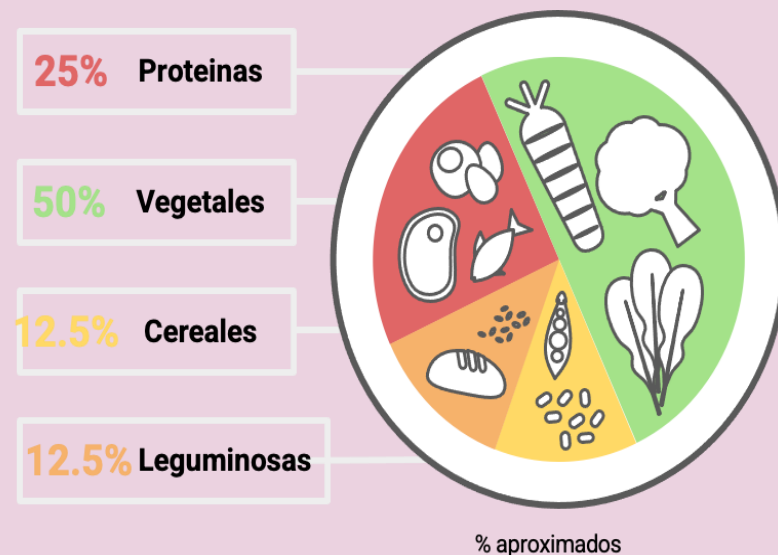
ALIMENTOS QUE ME HICIERON FALTA

ALIMENTOS QUE COMÍ EN EXCESO

Actividad # 3 ¿Cuánto me falta para comer balanceado?

Ahora, te invitamos a que compares qué porciones estás consumiendo de cada uno de los grupos de alimentos durante todo un día y si en verdad tiene relación con una Dieta Correcta y escribas en un párrafo en tu cuaderno donde observas que te hizo falta balancear tus alimentos.

¿Cuáles fueron tus porciones reales de cada grupo de alimentos que estuviste comiendo?

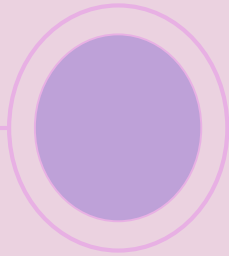


Actividad # 4 Convirtiéndome en un CHEF FITNESS

Pasos para elaborar un Menú Sano



Debe tener
variedad de
alimentos



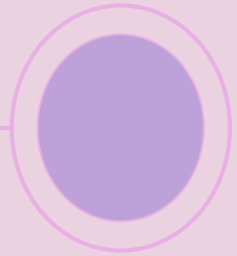
Las porciones para
cada grupo de
alimentos deben estar
balanceadas



Debes de cuidar que
aparte de que se
antoje sea nutritivo



Recuerda que
tiene que haber
un equilibrio en
las porciones
sin excederte de
las que son tus
favoritas.



Actividad # 4

Convirtiéndome en un CHEF FITNESS

Seguramente habrás notado que no todo lo que comemos aunque sea nutritivo, está balanceado.

Te pedimos que escribas en tu libreta de Biología un Menú para una única comida y describas qué ingredientes llevará de tal manera que esté balanceado con las características de una Dieta Correcta.

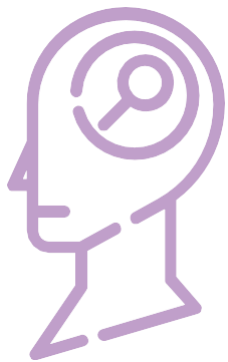
Basándote en el gráfico de la derecha, puedes hacer uno similar en tu cuaderno para que anotes en cada uno de los cuatro apartados lo que utilizarás para preparar tu menú del día.

**Recuerda que es muy importante las porciones de cada uno de los grupos para que éste, en verdad, sea un "Menú Sano."*

**Chef fitness: hace referencia a un cocinero que prepara alimentos nutritivos y balanceados.*



¿Qué aprendiste?



Cierre:

¿Reflexiona sobre tu desempeño en esta actividad? ¿Qué te gustó de lo que hicimos? (Escribe en tu cuaderno o en la guía imprimible).

¿Qué aprendiste?

Evaluando mi "Menú Sano"



Revisa si en el diseño de tu menú contemplaste todos estos puntos, para que tu trabajo este completo..

Puntos a Considerar	Si	No
En la descripción del "Menú Sano" viene señalado porciones adecuadas de PROTEINA		
En la descripción del "Menú Sano" viene señalado porciones adecuadas de FRUTAS Y VERDURAS		
En la descripción del "Menú Sano" viene señalado porciones adecuadas de CEREALES		
En la descripción del "Menú Sano" viene señalado porciones adecuadas de LEGUMBRES		
La combinación de todos los alimentos forma un "Menú balanceado"		



¿Qué aprendiste?



Si ya tienes tu menú,

te invitamos a **¡prepararlo y saborearlo!**

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno


- *¿Qué aprendí sobre la Dieta Correcta?*
- *Si le tuvieras que explicar a un integrante de tu familia, cómo se hace un verdadero Menú balanceado, ¿qué le dirías?*
- *¿Qué consideras que es lo más difícil al elaborar un menú sano?*



¿Para aprender
mas?

- Te invitamos a que este menú que diseñaste, lo compartas con los que viven en tu casa y averigües que tan buen Chef Fitness resultaste. También que te sugieran que otras combinaciones de alimentos puedes hacer para mejorar el sabor y que se vuelva parte de tus platillos favoritos. Incluso ahora con los que has aprendido, podrías hacer cambios a las recetas de los chef profesionales para que en verdad estén bien niveladas las porciones y sea nutritivo.
- Si puedes tener acceso a internet, revisa en YouTube, canales donde preparen alimentos nutritivos y estos te permitan tener una mejor alimentación, por ejemplo, te sugerimos este video que está muy interesante, se llama: "Conoce el Plato del Bien Comer".

¿Cómo apoyar las tareas desde casa?

1. Establecer una rutina diaria en familia, que incluya buenos hábitos de alimentación y de dormir.
 2. Destinar un lugar en casa y horario para hacer la tarea escolar.
 3. Revisar las tareas, deberes y proyectos.
 4. Hablar todos los días con su hijo/a sobre sus actividades.
 5. Expresarle a su hijo que tiene altas expectativas y estándares en su aprendizaje.
 6. Participar en las decisiones que afectan la educación de su hijo.
- 

- **Madres, padres, tutores o cuidadores:**

El tema de la nutrición, hoy en día se vuelve más relevante ya que un organismo sano tendrá más defensas para atacar al COVID-19.

Le recomendamos a que junto con su hijo(a) cuiden que su alimentación contenga una amplia variedad de frutas, verduras, legumbres, cereales, carnes, lácteos; debido a que nuestra comida mexicana es sumamente amplia, rica en variedad y, por lo tanto, podremos consumir de todo tipo de alimentos nutritivos y balanceados.

La Secretaría de Educación del Estado de Jalisco agradece tu atención y hace del conocimiento del público en general que varios recursos utilizados no le pertenecen a los creadores de la presente ficha, ya que se validó como videos libres, te invitamos a visitar los canales y/o redes de sus propietarios para que conozcas más recursos de apoyo.



Referencias

Aprende en casa 6^a de Primaria Historia La Prehistoria 14 de septiembre de 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=LdxBoXkj5SQ>

Reyes Carlos, Carpio Amícalar, Osornio Lidia, at. (2020). Historia sexto grado. Dirección General de Materiales Educativos de la Secretaría de Educación Pública.

Pérez J. Jesús (2012). Cuaderno de trabajo. <http://www.mediafire.com/file/aadu624w8hyj941/ActHistoria6toME.pdf/file>

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Marcela Briseño Villalvazo

Encargada del Despacho de la Coordinación de Educación Inicial

Inspección General de Educación Secundaria, Zona 2 Federalizada

Autor

Liliana Villanueva Tavares

Diseño gráfico



DIRECTORIO

Autores

Olga Margarita Polanco Durán

Sara del Rosario Valdez Pérez

Lilian Isabel Iñiguez Barragán

Gabriel Villafuerte Grajeda

Abel Alejandro Ramírez Uribe

Ma. del Refugio Camacho Navarro

Maritza Delgadillo Ceja

Zoila Navarro Navarro

Irma Griselda Adame Contreras





Educación

