

Río Santiago Unidad #4 Alimentación saludable.
Dirigido a alumnas y alumnos de secundaria

1

PROPÓSITO

Fomentar estilos de vida saludables en la comunidad educativa y brindar a las alumnas y alumnos de primaria y secundaria las herramientas que les permitan optar por una alimentación saludable que fortalezca su sistema inmunológico.



APRENDIZAJE ESPERADO

Distinguir aquellos alimentos que aportan mayores beneficios para la salud y que contribuyan a tener una mejor calidad de vida.

MOMENTOS DIDÁCTICOS

La siguiente sección está diseñada para ayudar al adulto que va a mediar el proceso informativo, se brinda información sobre las actividades, recursos y el tiempo estimado de cada momento.

	ACTIVIDADES	RECURSOS	DURACIÓN
INICIO	Leer la lectura introductoria.	Lectura.	10 min.
	Ver el video: “Por qué debemos alimentarnos bien”.	Video.	2 min.
DESARROLLO	Contestar las siguientes preguntas: 1. ¿Qué le puede suceder a nuestro cuerpo si no nos alimentamos bien? 2. ¿Qué beneficios tenemos cuando nos alimentamos adecuadamente?	Preguntas.	15 min.

	ACTIVIDADES	RECURSOS	DURACIÓN
	Ver video: "Cómo debemos comer"	Video.	6 min.
DESARROLLO	Relacionar columnas según corresponda.	Texto.	15 min.
	Revisar infografías y observar las propuestas de menú para alimentarnos.	Infografía.	15 min.
CIERRE	Evaluación: Responder cuestionario.	Cuestionario.	10 min.



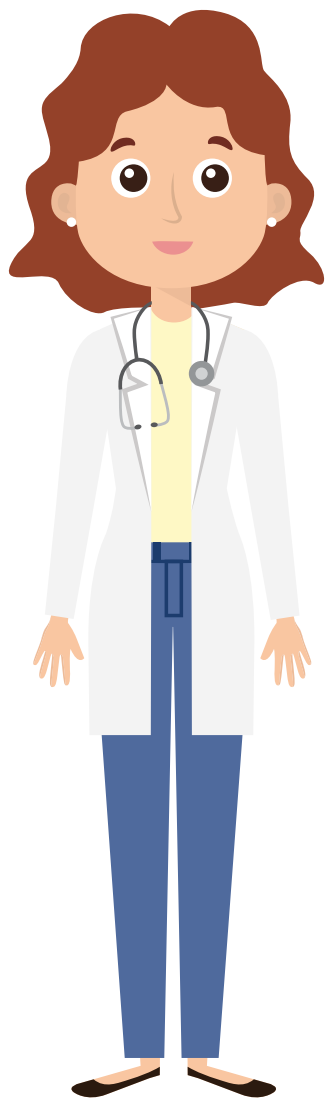
Lectura introductoria

Emy es una niña de 9 años que vive en una comunidad en la que se han identificado algunas niñas y niños que están enfermos y con frecuencia faltan a la escuela.

A su compañera Lucy sus papás le permiten comer de todo, la mayoría es comida chatarra, con alto contenido de grasa, sal y azúcar como papas fritas, galletas, refresco, jugos y dulces y eso provoca que Lucy se enferme con frecuencia, y que no pueda jugar con sus compañeros porque se cansa muy pronto.

En la Escuela Emiliano Zapata que es a la que acuden Emy y Lucy, llega una nutrióloga llamada Susanita, del centro de Salud, la cual se da cuenta que las niñas y niños se enferman con frecuencia, por lo que decide platicar con ellas y ellos para explicarles cómo es que una alimentación saludable tiene implicaciones en el crecimiento, desarrollo y salud adecuados, además de fortalecer el sistema inmunológico (defensas del cuerpo), las personas desnutridas tienen sistemas inmunes más débiles, que los ponen en mayor riesgo de enfermarse.

Susanita sabe que la infancia y la adolescencia son dos períodos de aprendizaje importantes. A lo largo de ellos se van adquiriendo los conocimientos y habilidades que en el futuro serán la base para el estilo de vida, además les ayudan a enfrentar las situaciones que se presentan en la vida.



Desde cómo aprendemos a peinarnos o bañarnos, pasando por cómo interaccionar socialmente, hasta aquellos conocimientos que adquirimos en el entorno escolar, el aprendizaje durante ambas etapas es constante y enriquecedor.

Teniendo en cuenta que comemos todos los días, que lo hacemos varias veces durante las 24 horas, y que, además, existe una relación directa entre nuestra alimentación y nuestro estado de salud, la educación nutricional se convierte en algo indispensable en esta etapa de aprendizaje.

Es importante mencionar que dentro de este proceso se debe considerar el aspecto económico, muchas personas pueden llegar a pensar que alimentarse bien es muy caro, pero se pueden buscar estrategias que hagan que nuestra alimentación sea saludable, como por ejemplo producir nuestra propia comida a través de los huertos en el hogar, comer fruta de temporada la cual es más económica, el seleccionar adecuadamente qué comer e identificar entre un alimento saludable y no saludable, por ejemplo hay familias que en lugar de elegir agua simple o hacer una agua fresca de frutas con poca o sin azúcar, optan por el refresco.

Alimentarnos adecuadamente es un factor que previene diferentes enfermedades.

Una niña o niño que aprenden a comer de forma saludable tienen más probabilidades de continuar manteniendo esa conducta durante la edad adulta y en consecuencia, es más probable que goce de mejor salud en el futuro.

Es por esto que la educación en alimentación cobra especial relevancia y se convierte en una experiencia de aprendizaje que nos aporta las mejores herramientas para cuidar de nuestra salud, bienestar y calidad de vida a lo largo del tiempo.



Video 1

¿Por qué debemos alimentarnos bien?

Después de ver el video contestar las siguientes preguntas

1. ¿Qué le puede suceder a nuestro cuerpo si no nos alimentamos bien?

2. ¿Qué beneficios tenemos cuando nos alimentamos adecuadamente?



Video 2

¿Cómo debemos comer?



Actividad

Después de ver el video relaciona las dos columnas según corresponda

1.-Una alimentación saludable.

2.-Alimento.

3.-Los alimentos realizan tres trabajos en nosotros.

4.- Tener una buena alimentación desde chicos nos ayuda.

5.- Los alimentos.

6.-El refrigerio.

7.- Grupo de alimentos que debemos comer en abundancia, en lo posible crudas y de temporada.

8.-El Desayuno es muy importante

9.- Durante la cena

10.- Es importante incluir por lo menos un alimento de cada grupo (verduras y frutas; cereales; leguminosas y alimentos de origen animal) en cada comida y variar en la medida de lo posible los alimentos que se usan de cada grupo.

11.- Características de una alimentación correcta.

12.-Consume de la gran variedad de frijoles, lentejas, alubias, garbanzo, soya, ya que son ricos en:

a) Nos dan energía construyen nuestro cuerpo y nos ayudan a crecer.

b) Nos dan los nutrientes para crecer sano y fuerte.

c) Deber ser: Completa, Equilibrada, Inocua Suficiente, Variada, Adecuada.

d) Hace que nos sintamos bien, que nos vaya bien en la escuela, que tengamos energía para jugar, correr, hacer deporte, leer, estudiar y nos ayuda a prevenir enfermedades.

e) Todo lo que comemos y que al ingerirlo nuestro cuerpo realiza un trabajo de digestión.

f) Verduras y frutas.

g) Es una porción de alimento más pequeña que las comidas principales, puede ser una porción de verduras y frutas, agua simple potable a libre demanda.

h) Debemos consumir alimentos ligeros y fáciles de digerir.

i) A construir un cuerpo sano y fuerte.

j) Porque nos permite comenzar el día. Así como el auto necesita combustible para arrancar nosotros necesitamos un buen desayuno.

K) Grupo: 1 Verduras y frutas.

Grupo 2: Cereales y tubérculos.

Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal.

L) Fibra y proteínas de origen vegetal.

Evaluación final

Preguntas

Respuestas

1. ¿Qué aprendí de este tema?

2. ¿Por qué es importante una alimentación Saludable?

3. ¿Qué le sucede a nuestro organismo si no nos alimentamos bien?

4. ¿Es posible compartir esto que aprendimos con los miembros de nuestra familia?

5. ¿Qué retos debo tener a partir de hoy con respecto a mi alimentación?

Nota:

Se subrayaron los elementos alineando contenido a lo establecido en:

- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Academia Nacional de Medicina 2015