



Fichas de hábitos de vida saludable 2° de Secundaria

Bloque 1
Ficha 1



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa”, este material educativo se elaboró con el objetivo de brindarte información sobre hábitos de vida saludable para que tú y tu familia mejoren su calidad de vida.

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

dudas@aprendeencasa.mx

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



Ficha 1. Alimentación correcta



Aprendizaje

Conocer la importancia de una correcta alimentación.

Aprender los principales conceptos que forman parte de los hábitos de vida saludable.



A usar tu cuaderno

Lee el material educativo de Aprende con Reyhan y sus amigos: En qué consiste una Alimentación Correcta. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/alimentacion-recomendable-slider/>

Y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Qué es la alimentación?
2. ¿Qué es un alimento?
3. ¿Qué es una colación?
4. ¿Qué es dieta?
5. ¿Cuáles son las leyes de la alimentación? y describe cada una.

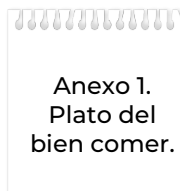
Todos estos términos, son conceptos básicos que forman parte de los hábitos de vida saludable y de una alimentación correcta.

Por último, haz un breve resumen sobre el Plato del Bien Comer, donde respondas la pregunta ¿por qué es importante consumir todos los alimentos que se incluyen en él? En el Anexo 1 podrás encontrar la imagen del Plato del Bien Comer.



Materiales

- Cuaderno.
- Lápiz.



A compartir en familia

Pregunta a tu familia los conceptos que acabas de revisar y en caso que no los conozcan, enséñalos e invítalos a leer el material educativo.

Invita a tu familia a ver el video “Hábitos de vida saludable” de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Video “Hábitos de vida saludable”

<https://youtu.be/2y-No1h66lc>



Ficha 1. Alimentación correcta



Evaluación

Con esta ficha aprendiste la importancia de una correcta alimentación y los principales conceptos que forman parte de los hábitos de vida saludable.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



A divertirnos

Escribe en tu cuaderno todos los alimentos que consumes en un día (incluyendo los vasos de agua que tomas). Al final del día, visualiza y reflexiona:

1. ¿Estoy incluyendo todos los grupos de alimentos?
2. ¿Cumplí con las leyes de la alimentación en los alimentos que consumí en todo el día?
3. ¿Hay algún alimento que deba dejar de consumir o consumirlo en menor cantidad porque es alto en grasas o azúcares?

Anota tus respuestas en tu cuaderno.

Si te es posible imprimir en casa, juega en familia con el juego de la Oca de alimentación de Aprende con Reyhan.



Para aprender más

Material educativo "Aprende con Reyhan y sus amigos: En qué consiste una Alimentación Correcta". Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/alimentacion-recomendable-slider/>



Juego de la Oca de alimentación de Aprende con Reyhan disponible en: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Oca-Alimentaci%C3%B3n-con-pleca-1.pdf>



Ficha 1. Alimentación correcta

Anexo 1. Plato del Bien Comer.

Cereales:

Se debe comer suficiente cantidad pero menor que el grupo de las verduras y frutas.

Nos aportan hidratos de carbono, los cuáles son nuestra principal fuente de energía.



Verduras y frutas: Procura comer 5 raciones al día.

Nos aportan más vitaminas, minerales y fibra que los otros grupos de alimentos. Son los únicos alimentos que nos aportan Vitamina C, la cuál nos ayuda a reforzar el sistema inmune.

Leguminosas: Comer buena cantidad.

Alimentos de origen animal: Comer menor cantidad.

Nos aportan proteínas que ayudarán a nuestro crecimiento y desarrollo. Son los únicos que nos aportan Vitamina B12, la cuál es esencial para nuestro organismo.



Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos: En qué consiste una Alimentación Correcta. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/alimentacion-recomendable-slider/>

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Hábitos de vida saludable. Disponible en: <https://youtu.be/2y-No1h66lc>

