
 <p><b>EDUCACIÓN</b> SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA</p>	<p>ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA N° 14 <b>Vida saludable 1.- ( E Y F )</b> Profa. Ruth B. Cruz Becerril Actividades a realizar en el periodo comprendido del 01– 05 nov 2021 (semana 10)</p>	 <p>INSTITUTO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA DEL ESTADO DE MORELOS</p>
---	---	---

**Tema:** La importancia de identificar alimentos saludables.

**Aprendizaje esperado:** Conocer el por qué mantener una dieta correcta y consumir agua simple purificada favorecen la prevención de algunas enfermedades como la anemia, el sobre peso, la obesidad, la diabetes, entre otros.

## PLATO DEL BIEN COMER.

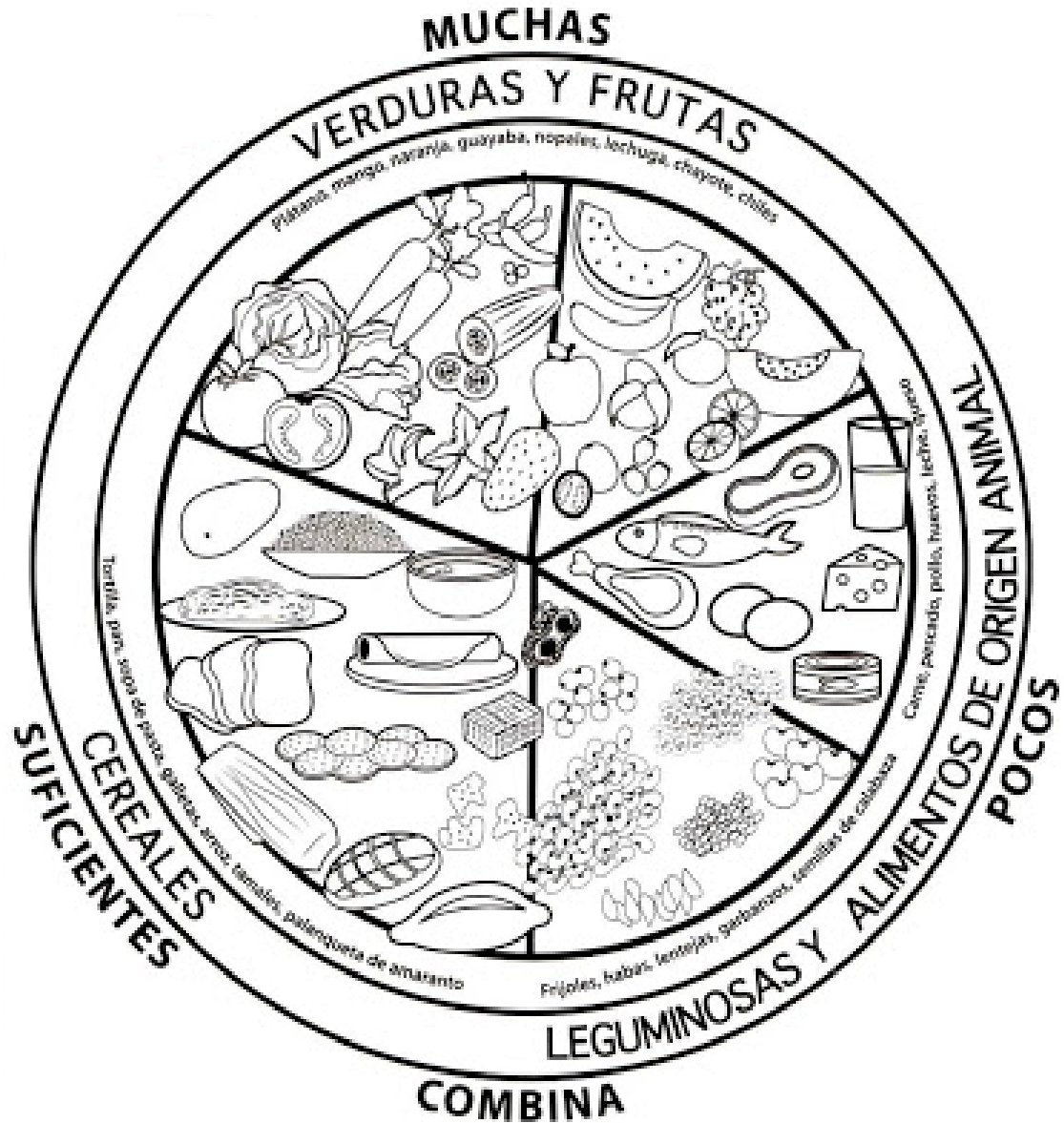
### **Actividad 1- Copia en tu cuaderno la siguiente información.**

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. El plato del bien comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta

Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa. Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser suficiente. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada. Por último, se indica que la alimentación debe ser higiénica y adecuada; en otras palabras, que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza y que sean preparados de acuerdo a los gustos, costumbres y disponibilidad de los alimentos en la región.



2.-Colorea, recorta y pega en tu cuaderno.



Todas tus actividades deben realizarse en el cuaderno de vida saludable y tienen que llevar tu nombre completo, grado y grupo, ya que se revisarán cuando regresemos a clases presenciales.

Es importante que entregues tus actividades a tiempo, para poder ser tomadas en cuenta, esta guía debe entregarse a más tardar **el viernes 05 de noviembre** vía **whatsaap** al



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA N° 14

**Vida saludable 1.- ( E Y F )**

Profa. Ruth B. Cruz Becerril

Actividades a realizar en el periodo  
comprendido del 01– 05 nov 2021

(semana 10)



INSTITUTO DE LA  
**EDUCACIÓN BÁSICA DEL  
ESTADO DE MORELOS**