



# Escuela Secundaria Técnica 14

Ciclo escolar 2021-2022

Vida Saludable 2do. D, E y F

Docente Mireya Rivera Salgado, correo electrónico: mireya.risa@gmail.com

ACT. 23	Del 14 al 18 de febrero de 2022.
------------	----------------------------------

<b>Dimensión: salud</b> <b>Habilidad asociada:</b> alimentación	<b>Indicador de logro:</b> Reconoce la importancia del cuidado de la salud personal frente al cuidado de los demás
<b>Tema: La alimentación</b> <b>Actividades de andamiaje:</b> 1- Lee con atención la lectura de introducción 2- Analiza los cuatro factores de la alimentación <b>4.- completa el cuadro</b>  <b>5.- contesta las pre4guntas</b>  6.- Entrega tu trabajo antes de las 8 pm del martes	<b>Recursos</b> <b>Cuaderno, lectura electrónica o impresa</b> <b>Cámara, teléfono internet etc.</b>
<b>Escenario (medio de comunicación)}</b>  1. Blog Educativo de la secundaria. 2. WhatsApp, Messenger, Llamada telefónica 3. Clase en zoom el lunes	<b>Evaluación:</b> formativa

I.-Realiza la siguiente lectura con detenimiento, ya que se será necesario para realizar actividades

## Alimentación

La alimentación es la acción donde el organismo obtiene los nutrientes necesarios para la vida, considerando desde la producción de los alimentos, hasta su consumo y depende de factores económicos, geográficos, sociales y culturales.

Y el alimento es todo aquello que se puede comer, contiene nutrientes y no causa daño al organismo.

La dieta de una persona, no se refiere a un régimen especial para bajar de peso, la dieta se refiere a todo lo que se consume diariamente.

Una colación es una pequeña cantidad de alimento que se consume entre comidas

Nutrimiento.- es toda sustancia presente en los alimentos que sirve para la nutrición del organismo que la consume

Esta dieta habitual dependerá de los cuatro factores anteriormente mencionados.



**1-Económicos:** depende de la economía de tu familia para comprar ciertos alimentos, de mayor o de menor precio

2. **-Geográficos:** productos que se cultivan o se venden en tu localidad

3. **-Sociales:** un ejemplo son los alimentos que se compran porque son los que más le gustan a tu familia o a ti

4. **-Culturales:** es una tradición en tu localidad, país o dentro de tu familia consumir cierto alimento.

En la alimentación existen 6 leyes que debe tener la dieta la dieta diaria para considerarse correcta:

**1.- Completa, 2.- suficiente, 3.- equilibrada, 4.- variada, 5.-adecuada, 6.- higiénica.**

Completa.- que tenga todos los nutrimentos para lo cual se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

2.- Suficiente, que cubra los requerimientos de cada uno de los nutrimentos así como de energía, y además debe permitir el correcto crecimiento del niño y del adolescente, y en los adultos mantenimiento

3.- Equilibrada, que los nutrimentos guarden proporciones adecuadas entre sí.

4.- Variada, que incluya una diversidad de alimentos que permitan cambiar de una comida a otra, en cada grupo, que sea atractiva a los sentidos, y que se consuman todos los grupos de alimentos para evitar la monotonía

5.- Adecuada que vaya de acuerdo con la edad, sexo, tamaño corporal y actividad física.

6.- Higiénica, que no implique riesgos en la salud, desde la selección preparación y consumo

II.-Dibuja en tu cuaderno la tabla y anota de acuerdo a los cuatro factores su definición según la lectura pon cuatro ejemplos de cada uno de los alimentos se consumen en tu familia.

Alimentos y sus factores



Económicos	Geográficos	Sociales	Culturales
Definición	Definición	Definición	Definición
Cuatro ejemplos	Cuatro ejemplos	Cuatro ejemplos	Cuatro ejemplos

III.-Copia las preguntas en tu cuaderno y contesta después de haber leído

1.-¿Qué es alimentación?

2.- ¿cómo se define alimento?

3.-¿Qué es una dieta?

4.-¿ Cuántas veces debemos comer al día?