



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 07 – 11 marzo 2022
(semana 26)



INSTITUTO DE LA
EDUCACIÓN BÁSICA DEL
ESTADO DE MORELOS

Tema: Alimentación y nutrición.

Aprendizaje esperado: diseñar una dieta familiar apegada a las recomendaciones y con los alimentos disponibles en su entorno.

LA DIETA FAMILIAR. (Semana 26)

Actividad 1. Copia en tu cuaderno el siguiente texto.

La dieta es el conjunto de alimentos que se consumen cada día. Para diseñar una dieta se recomienda utilizar el plato del bien comer y considerar los alimentos locales.

En el plato del bien comer se indican las raciones convenientes para elaborar los platillos; por ejemplo, incluir al menos un alimento de cada grupo.

Otra recomendación es incluir gran cantidad de frutas y verduras, suficientes cereales convalidados con leguminosas y porciones moderadas de alimentos de origen animal; así como consumir cantidades mínimas de sal, grasas, aceites y azúcares.

ACTIVIDAD 2.

Escribe cinco alimentos de cada grupo que se consumen en tu casa o en el lugar donde vives.

Verduras:

Frutas:

Cereales:

Leguminosas:

Alimentos de origen animal:





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 07 – 11 marzo 2022

(semana 26)



INSTITUTO DE LA
EDUCACIÓN BÁSICA DEL
ESTADO DE MORELOS

Actividad 3. Diseña un menú para cada comida con los alimentos que sueles comer en casa.

Desayuno	
Comida	
Cena	

Recuerda que tus actividades se realizan en el cuaderno de vida saludable y debes de llevar un orden por que se revisarán al regreso a clases presenciales, todas las hojas tienen que llevar tu nombre grado y grupo. Tienes hasta el **viernes 11 de marzo 2022** para enviarlas al WhatsApp:

777 215 11 27