



Fichas de hábitos de vida saludable

1º 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. ¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?



Aprendizaje

Conocer el significado de alimentación, alimento y la dieta.



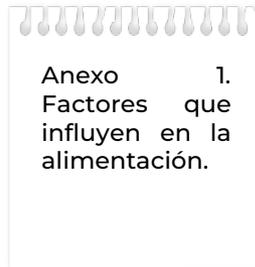
Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.



A usar tu cuaderno

Escribe en tu cuaderno lo siguiente:



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.

Esta dieta habitual dependerá de los cuatro factores anteriormente mencionados.

- Económicos: depende de la economía de tu familia para comprar ciertos alimentos, de mayor precio o de menor precio.
- Geográficos: productos que se cultivan o se venden en tu localidad.
- Sociales: un ejemplo son los alimentos que se compran porque son los que más le gustan a tu familia o a ti.
- Culturales: es una tradición en tu localidad, país o dentro de tu familia consumir cierto alimento.

Dibuja en tu cuaderno la tabla del Anexo 1 y anota de acuerdo a los cuatro factores, qué alimentos se consumen en tu familia. Esto te dará un ejemplo de cuál es tu dieta habitual.





Ficha 1. ¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?



A compartir en familia

Invita a tu familia a contestar juntos la tabla del Anexo 1, ya que además de ser tu dieta habitual también es la de ellos.



A divertirnos

Revisa tu refrigerador y alacena, posteriormente haz una lista de los alimentos que compraron en tu casa esta semana, pregunta a tus papás: ¿por qué compraron cada uno de ellos? También pregúntales y anota en tu cuaderno qué platillos preparan con esos alimentos o cómo prefieren consumirlos.

Esto te ayudará a reforzar la actividad que realizaste en tu cuaderno.

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



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer los significados de alimentación, alimento y dieta y a descubrir la dieta habitual de tu familia.

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



Para aprender más

Te recomendamos leer el 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: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Oca-Alimentaci%C3%B3n-con-pleca-1.pdf>



Ficha 1. ¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?



Anexo 1. Factores que influyen en la alimentación.

| ECONÓMICOS | GEOGRÁFICOS | SOCIALES | CULTURALES |
|------------|-------------|----------|------------|
| | | | |

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/>

