



Fichas de hábitos de vida saludable

2° de Secundaria

Bloque 1
Ficha 2



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 2. Selección de alimentos



Aprendizaje

Aprender aspectos que debemos considerar al seleccionar alimentos.



A divertirnos

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



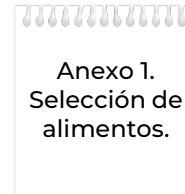
A usar tu cuaderno

Realiza las siguientes preguntas a la persona encargada de comprar los alimentos en tu familia, y escribe las respuestas en tu cuaderno:

- 1.- ¿Qué tipo de alimentos se compran con mayor frecuencia?
- 2.- ¿Qué aspectos se tienen en cuenta al seleccionar cada tipo de alimento?

Analiza si la respuesta a la pregunta número 2 coincide con la información del anexo 1.

Copia en tu cuaderno la información del anexo 1 "Selección de alimentos", utiliza plumones o colores para remarcar la información más importante, puedes incluso hacer dibujos.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- Plumones o colores.



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



Ficha 2. Selección de alimentos



Evaluación

Con esta ficha aprendiste cuáles son los aspectos que se deben verificar para seleccionar alimentos frescos percederos y alimentos no percederos.

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



Descarga el material educativo “En qué consiste una Alimentación Correcta”. Disponible en el siguiente enlace:

<http://aprendeconreyhan.org/alimentacion-recomendable-slider/>



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/>

Para que conozcas más sobre la selección de alimentos, puedes descargar el video educativo “Comida fuera de casa” de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



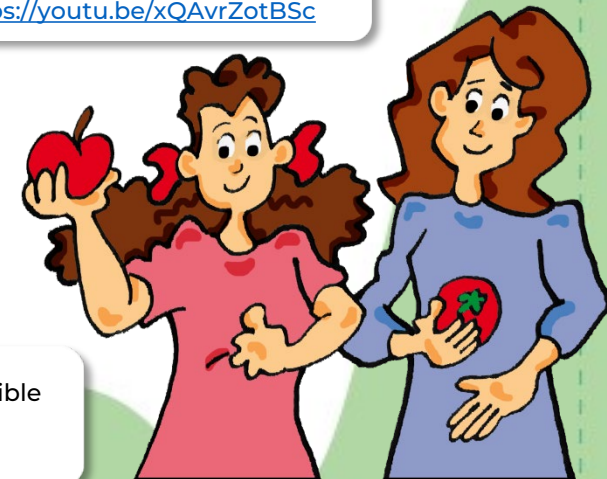
A compartir en familia

Comparte la información con la persona que se encarga de seleccionar los alimentos en casa para que tome en cuenta los aspectos que deben verificarse.



Video “Comida fuera de casa”

<https://youtu.be/xQAvrZotBSc>





Ficha 2. Selección de alimentos

Anexo 1. Selección de alimentos.

Al seleccionar los alimentos que vamos a comprar, debemos considerar la calidad de los productos, para asegurarnos de que en conjunto cubran los requerimientos nutricionales de los integrantes de la familia. Los aspectos que debemos considerar son:

Alimentos frescos como verduras y frutas:

- Deben estar a temperatura ambiente, en un espacio fresco y seco.
- Se debe escoger una gran variedad, principalmente los que estén de temporada.

Alimentos secos no perecederos como cereales, leguminosas, y semillas:

- Verificar que estén en un lugar limpio y seco, libre de insectos.
- Los productos a granel deben estar en envases con tapa, la pala para cargar el producto debe estar limpia y solo ser utilizada para ese fin.
- Los productos en lata no deben estar dañados, con orificios, ni oxidados, y se debe verificar siempre la fecha de caducidad.

Alimentos frescos perecederos como leche y sus derivados, carne y huevos:

- Deben estar almacenados bajo refrigeración en compartimentos separados por tipo de producto.
- En productos envasados se debe verificar la fecha de caducidad, y que los envases no estén dañados ni sucios.



Referencias

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2010. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am289s/am289s00.pdf>

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). Comida fuera de casa. Disponible en: <https://youtu.be/xQAvrZotBSc>

