



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. Planificación de comidas saludables



Aprendizaje

Conocer las etapas que se deben seguir para una correcta planificación de comidas saludables.



A usar tu cuaderno

- 1.- Haz una lista de las comidas más saludables que consumen en casa.
- 2.- Posteriormente escribe un ejemplo de menú saludable para un día que te gustaría comer basándote en los alimentos recomendados en el Plato del Bien Comer.
- 3.- Copia la información del anexo 1 “Planificación de comidas saludables”, utiliza plumones o colores para remarcar la información más importante, puedes incluso hacer dibujos.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- Plumones o colores.



A divertirnos

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



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. Planificación de comidas saludables



Evaluación

Con esta ficha aprendiste los pasos que deben seguirse para planificar comidas saludables y algunos consejos para hacerlo de manera correcta.

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



A compartir en familia

Ayuda al encargado de planificar las comidas en tu familia para decidir qué preparaciones saludables les gustaría comer durante la semana, pueden involucrar a los demás miembros de la familia para que sea más divertido y puedan pasar tiempo juntos.



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 planificación de comidas saludables puedes descargar el video educativo “Tiempos de comida” de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Video “Tiempos de comida”
<https://youtu.be/be2YkAfP9vw>



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

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



Ficha 2. Planificación de comidas saludables

Anexo 1. Planificación de comidas saludables.

Para una alimentación adecuada de todos los integrantes de la familia es importante que se consideren las siguientes etapas:

Planificación



Planificar el menú semanal te permite:
Mejorar la alimentación, ahorrar tiempo, saber que se va a cocinar, no salir tan frecuentemente a comprar los ingredientes.

Selección de alimentos



Ofrecer comidas saludables a la familia también requiere saber dónde y cómo comprar alimentos adecuados a buenos precios, cómo hacer la mejor selección de ellos. Los alimentos deben seleccionarse cuidadosamente para obtener lo mejor en términos de nutrientes y variedad de acuerdo al presupuesto familiar; deben ser almacenados adecuadamente para prevenir todo tipo de contaminación con bacterias o mohos dañinos, químicos y/o animales.

Preparación de los alimentos



Los alimentos deben ser preparados y cocinados correctamente para reducir la destrucción de los nutrientes durante la cocción y evitar enfermedades transmitidas por alimentos.



Recuperado de: Carreras P, Cubas M, Cabrera A. Alimentar la mente para crecer y vivir sanos. Cuadernillo de trabajos prácticos. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2010. Sitio web: <http://www.fao.org/3/am289s/am289s00.pdf>

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). Tiempos de comida. Disponible en: <https://youtu.be/be2YkAfP9vw>

