



# Fichas de hábitos de vida saludable

## 3° 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](mailto:dudas@aprendeencasa.mx)

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



# Ficha 1. Alimentación correcta



## Aprendizaje

Conocer la importancia de una correcta alimentación.

Conocer los componentes de un menú adecuado.

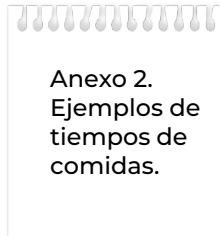


## Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.



Anexo 1.  
Plato del Bien Comer.



Anexo 2.  
Ejemplos de tiempos de comidas.



## A usar tu cuaderno

Lee y copia en tu cuaderno lo siguiente:

Si tomamos en cuenta las características de una alimentación recomendable, la regla central para una buena alimentación es, no olvidar incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada comida, y entre una comida y otra, variar lo más posible los alimentos que se usan en cada grupo, así como cuidar la forma en la que preparamos los alimentos.

Recordemos cada grupo de comida con el Plato del Bien Comer del Anexo 1.

Se puede utilizar más de un alimento por cada grupo, siempre que se combinen todos los grupos y se mantenga el equilibrio.

Y como ejemplo en el desayuno podría ser: 1 plato de melón (grupo de verduras y frutas), 2 tortillas (grupo de cereales) y 60 g de queso panela más un vaso de leche (grupo de leguminosas y alimentos de origen animal).

En el Anexo 2 podrás visualizar más ejemplos de tiempos de comida para un día completo.

Con base en el ejemplo del Anexo 2, realiza tu propio menú para un día completo donde incluyas: desayuno, lunch, comida, colación vespertina y cena. Recuerda que la base de esto, es combinar los diferentes grupos de alimentos.



## A compartir en familia

Pide a tu familia que también elabore un ejemplo de menú para un día completo, basándose en el Anexo 2.

Recuérdales la importancia de combinar cada grupo de alimentos.

Invita a tu familia a ver el video "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>



## Ficha 1. Alimentación correcta



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste la importancia de una correcta alimentación y los componentes de un menú adecuado.

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 divertirnos

Prepara el menú que hayas creado y degústalo con tu familia. Tómale fotos y pégalas en tu cuaderno, si no te es posible, dibújalo e ilumínalo. Escribe debajo de cada dibujo o foto los alimentos que tiene cada platillo.

Juega en familia con el juego de la Oca de alimentación de Aprende con Reyhan, si te es posible imprimirlo en casa.



### 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. Alimentación correcta

## Anexo 1. Plato del Bien Comer.



Se debe comer suficiente cantidad pero menor que el grupo de las verduras y frutas.

Nos aportan hidratos de carbono, los cuáles son nuestra principal fuente de energía.

Verduras y frutas: Procura comer 5 raciones al día.

Nos aportan más vitaminas, minerales y fibra que los otros grupos de alimentos. Son los únicos alimentos que nos aportan Vitamina C, la cuál nos ayuda a reforzar el sistema inmune.

Leguminosas: Comer buena cantidad.

Alimentos de origen animal: Comer menor cantidad.

Nos aportan proteínas que ayudarán a nuestro crecimiento y desarrollo. Son los únicos que nos aportan Vitamina B12, la cuál es esencial para nuestro organismo.





## Ficha 1. Alimentación correcta

Anexo 2. Ejemplos de tiempos de comidas.

### DESAYUNO

ALIMENTOS	GRUPO DE ALIMENTOS
1 plato de melón	Verduras y frutas
2 tortillas	Cereales
60 g de queso panela 1 vaso de leche	Leguminosas y alimentos de origen animal

### LUNCH

ALIMENTOS	GRUPO DE ALIMENTOS
1 manzana	Verduras y frutas
1 sándwich de jamón con queso	Cereales Leguminosas y alimentos de origen animal

### COMIDA

ALIMENTOS	GRUPO DE ALIMENTOS
Sopa de verdura	Verduras y frutas
2 tortillas	Cereales
Pollo con jitomate	Leguminosas y alimentos de origen animal

### COLACIÓN VESPERTINA

ALIMENTOS	GRUPO DE ALIMENTOS
1 naranja	Verduras y frutas
1 tortilla	Cereales
Queso	Leguminosas y alimentos de origen animal



# Ficha 1. Alimentación correcta

Anexo 2. Ejemplos de tiempos de comidas.



## CENA

ALIMENTOS	GRUPO DE ALIMENTOS
Fruta picada	Verduras y frutas
1 bolillo	Cereales
Frijoles y queso	Leguminosas y alimentos de origen animal



## 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/>
- Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Tiempos de comida. Disponible en: <https://youtu.be/be2YkAfP9vw>

