



# Fichas de hábitos de vida saludable

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

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



## Ficha 2. Comidas principales



### Aprendizaje

Conocer cómo deben estar compuestas las 3 comidas principales del día.



### A divertirnos

Lleva a la práctica el menú de un día descrito en tu cuaderno, prepara el desayuno, la comida, y la cena con las indicaciones y alimentos recomendados en esta ficha y que tengas disponibles en casa.

Si puedes imprimir en casa, juega el juego de la Oca de alimentación de Aprende con Reyhan



### Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- Plumones o colores.



### A usar tu cuaderno

De acuerdo a la información que leíste en el anexo 1, escribe en tu cuaderno un ejemplo de menú que te gustaría consumir durante un día. Debe incluir el desayuno, la comida y la cena con los alimentos que se recomiendan en cada uno de estos tiempos de comida.



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. Comidas principales



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste cómo deben ser el desayuno, la comida, y la cena, además de los alimentos que se recomiendan consumir en cada uno de estos tiempos de comida.

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/>

Para que conozcas más sobre la planificación de comidas principales saludables puedes descargar el video educativo "Importancia del desayuno" de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



### A compartir en familia

Invita a tu familia a realizar el menú de todo el día. Recuerda que todo es más divertido si se hace y comparte en familia.



Video "Importancia del desayuno"

<https://youtu.be/RIOf03dZNhs>



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

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





## Ficha 2. Comidas principales

### Anexo 1. Comidas principales.

La importancia del desayuno radica en contribuir a realizar nuestras tareas diarias en mejores condiciones físicas e intelectuales. El desayuno debe ser rico en hidratos de carbono complejos, y con un moderado aporte de grasas y proteínas.

Se debe incluir en el desayuno una porción de cereales o pan, una porción de leche, una pieza de fruta, y agua.



Una comida saludable debe estar compuesta por una gran variedad de alimentos, para cumplir nuestras necesidades de energía y nutrientes.

La estructura básica de un menú puede estar formada por un primer plato con leguminosas, arroz o pasta. Un segundo plato con carne magra, pescado, o huevos. Las verduras pueden comerse en el primer plato o como guarnición del segundo. El postre puede ser una fruta, y debemos incluir también agua.



La cena respecto a la comida debe ser más ligera en cantidad, para que la digestión sea más fácil y no alterar el sueño. Se debe procurar consumir los alimentos del Plato del Bien Comer que no hayamos consumido durante el día.

Se debe incluir ensalada o verduras cocidas, arroz y pastas integrales o leguminosas, pescado, huevo, o aves, pan y lácteos.



## Referencias

Gadis. Manual alimentos para docentes de educación primaria. S.f. . Sitio web:  
[https://www.gadis.es/pdf/alimentos/manual\\_alimentos.pdf](https://www.gadis.es/pdf/alimentos/manual_alimentos.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). Importancia del desayuno. Disponible en:  
<https://youtu.be/RIOf03dZNhs>

