

Prof. Humberto Virués Díaz

ASIGNATURA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA “BIOLOGÍA”

TEMA PROGRAMACIÓN TV “Eres lo que comes”

APRENDIZAJE ESPERADO: Valorar la importancia de la alimentación saludable para fortalecer las defensas del cuerpo y mantener la salud

Fecha: jueves 24 de abril de 2020 (8:25 hr)

APRENDIZAJE COLABORATIVO EN FAMILIA

PREGUNTAS RELIZADAS PROGRAMACIÓN INGENIO TV

1.- ¿Qué hacen y qué más podrían hacer en cuanto a la dieta correcta?

Recuerdas el concepto de DIETA... Son los alimentos que consumes en día determinado, estos alimentos deberán estar conformados en las características de una dieta correcta:

COMPLETA: Se refiere a que debemos incluir TODOS los grupos de alimentos, es decir, incluir todos los días verduras, frutas, cereales (no son los de cajita), leguminosas, alimentos de origen animal, oleaginosas (grasas saludables), etc.

HIGIÉNICA (inocua): Los alimentos deben estar fuera de riesgo de presentar microorganismos patógenos, es decir, lo más higiénica posible.

ADECUADA: Se refiere a que se debe adaptar al entorno social, económico, geográfico y cultural de cada persona, por ejemplo.

VARIADA: Debe ser variedad de cada grupo alimentario, es decir, sí comer frutas, pero dentro de ese grupo, variarle en diferentes frutas, por ejemplo, variar entre manzana, pera, plátano, mango, papaya, melón, etc., del grupo de alimentos de origen animal, variar entre pescado, pollo, res, cerdo, huevo, leche, queso, etc.

EQUILIBRADA: Las proporciones que debe tener cada uno de los grupos de alimentos a lo largo del día.

SUFICIENTE: Los alimentos sean en calidad y cantidad suficiente para cubrir las necesidades de cada persona con base en su edad, actividad, sexo.

Se recomienda evitar el consumo excesivo de alimentos azucarados, harinas, grasas, comida chatarra, disminuir el sobre peso y obesidad que son factores que provocan enfermedades como la diabetes

2.- ¿Qué hacen y qué más podrían hacer respecto a la actividad física?

Se recomienda tener una actividad física de al menos 30 minutos al día (brincar la cuerda, bajar subir escalera, ejercicio con tu propio peso, es el momento de hacerlo en familia y de forma divertida

3.- ¿Qué hacen y qué más podrían hacer acerca del consumo de agua simple potable?

Se recomienda tomar 2 litros de agua simple potable al día, si es de frutas, sin azúcar, es mejor tomar el agua simple y la fruta que sea tu postre