

# 13. Dieta correcta, ejercicio y salud

Sesión  
1

## ■ Para empezar

¿Alguna vez te has preguntado en qué consiste una dieta?, ¿o qué la caracteriza? En este tema aprenderás cómo se puede llevar una dieta correcta, a partir de reconocer los aportes de cada grupo de alimentos para evitar problemas de salud, como la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición.



### Actividad 1

#### ¿Qué comes?

1. Observa los alimentos de la figura 3.1 y selecciona aquellos que más se acercan a tu dieta cotidiana.



**Figura 3.1** ¿Cuáles de los alimentos que consumes diariamente son nutritivos?

2. En equipo, elaboren un menú para un día; consideren alimentos para el desayuno, la comida y la cena. Escríbanlo en una hoja aparte.

3. Respondan las siguientes preguntas:

- a) ¿Consideran que el menú que elaboraron es saludable? ¿Por qué?
- b) ¿Existen alimentos que ayuden a mantener la salud?, ¿cuáles son?

c) ¿Existen alimentos que dañen la salud?, ¿cuáles?

4. Revisen sus respuestas en grupo y juntos elaboren conclusiones que les ayuden a mantener o mejorar su salud.

Guarda tus respuestas en tu carpeta de trabajos. Las usarás más adelante.








## Manos a la obra

### El secreto para conservar la salud está en la dieta

Para llevar una dieta correcta debes considerar que al comer no sólo satisfaces tu apetito, también estás nutriendo tu cuerpo al brindarle los materiales que lo constituyen y la energía necesaria para llevar a cabo todas sus funciones, como son: respirar, crecer y moverse.

Para ello, es importante incluir en nuestra dieta diaria alimentos que nos permitan obtener aquellos nutrientes, en cantidades necesarias y suficientes, como puedes ver en la tabla.

Tipos de nutrientes y algunos alimentos que los proporcionan	
Tipo de nutriente	Alimentos que los contienen
<p><b>Proteínas</b> De origen animal y de origen vegetal.</p>	<p>Pescados, carne de pollo y de res, lácteos, huevos y frijol de soya.</p> 
<p><b>Lípidos</b> De origen animal y de origen vegetal.</p>	<p>Mantequilla, manteca de cerdo, cacahuete, aguacate y aceites.</p> 
<p><b>Carbohidratos</b> Principalmente son de origen vegetal y algunos de ellos se conocen como azúcares.</p>	<p>Pan bolillo, galletas, pastas, papa y betabel.</p> 
<p><b>Vitaminas</b> Hay una gran variedad de vitaminas y se designan con una letra (A, B, C, D y K).</p>	<p>Frutas, verduras, leche y vísceras, como el hígado.</p> 
<p><b>Minerales</b> El calcio y el hierro son ejemplos de estos nutrientes.</p>	<p>Huevo, leche, espinacas, lentejas, entre muchos otros.</p> 

Sesión  
2

