

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



Algunas de las funciones de los nutrimentos se presentan en la siguiente tabla:

Nutrimento	Sabías que...
Las proteínas forman parte importante de nuestra estructura y proporcionan los materiales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo.	tu cabello está hecho de proteínas.
Los lípidos y los carbohidratos aportan energía y también forman parte de nuestra estructura.	debajo de la piel hay una capa de células que contienen grasa y nos protegen del frío.
Las vitaminas son imprescindibles para que funcionen bien todos los sistemas del organismo.	la carencia de vitamina A puede causar ceguera nocturna.
Los minerales forman parte de nuestra estructura, por ejemplo, el calcio es un importante componente de los huesos.	la carencia de hierro puede provocar <b>anemia</b> , la cual está relacionada con dificultades en el aprendizaje.

Como puedes ver, una dieta adecuada implica consumir alimentos que contengan los nutrimentos que necesitamos. Recupera el menú que elaboraron en equipo y valora si los alimentos considerados son nutritivos.

Actividad **2**

### ¿Cuál es la dieta correcta?

1. Visita la biblioteca de la escuela o de la comunidad o indaga en los libros con los que cuentas en casa información relacionada con la nutrición y responde las siguientes preguntas en hojas aparte:



a) ¿Consideras que todas las personas deberíamos consumir los mismos alimentos? ¿Por qué?

b) ¿Qué cantidad de alimentos sería la adecuada?

c) ¿Por qué es o no es saludable comer siempre lo mismo? Explica.

Guarda tus respuestas en tu carpeta de trabajos. Te serán útiles más adelante.



#### Glosario **Anemia**

Escasez en la sangre de la proteína conocida como hemoglobina. Esta proteína se encarga de transportar oxígeno.

### La dieta correcta

Para que tu dieta sea correcta, debes asegurarte que cubra todas tus necesidades nutricionales de acuerdo con la etapa en la que te encuentras; es diferente la energía que requiere un niño a la que demanda un adolescente como tú que se encuentra en pleno crecimiento. La figura 3.2 te permitirá conocer algunas características de la dieta correcta.