

5. Observa tus respuestas y responde:

- a) ¿Cómo valoras tu alimentación?
- b) ¿De cuál grupo de alimentos consumiste más?
- c) Según el plato, ¿qué podrías hacer para mejorar la forma en que te alimentas?, ¿qué cambiarías?

6. Comparte lo que has aprendido de tu alimentación con tu familia, propón acciones puntuales para llevar cabo, por ejemplo, comer más vegetales, y apóyalos para mejorar su dieta en conjunto.

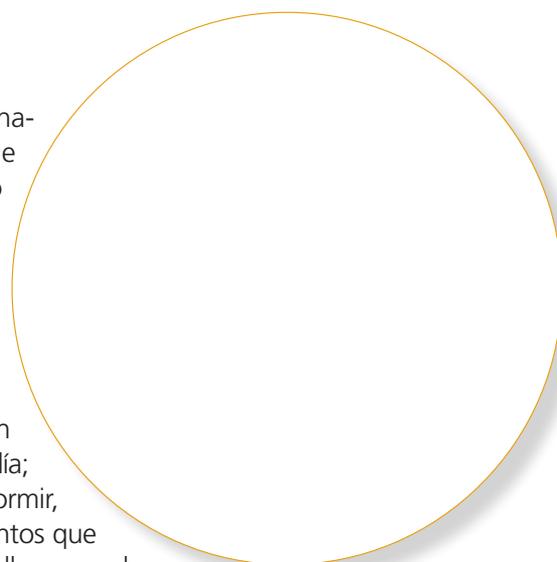
## Necesidades energéticas

Cada alimento proporciona al cuerpo una cantidad determinada de energía que se mide en calorías. Una caloría se define como la cantidad de energía necesaria para elevar un grado Celsius (°C) la temperatura de un gramo de agua. Una kilocaloría (Kcal) equivale a 1 000 calorías. Estas expresiones son las que comúnmente encontrarás cuando se habla de temas de nutrición.

El consumo de calorías está determinado por el gasto de energía que tienen las personas. Por ejemplo, una persona adulta en descanso consume aproximadamente 1 500 kilocalorías por día; si anda en bicicleta, consume 500 kilocalorías por hora; y al dormir, consume 76 kilocalorías por hora. La cantidad y tipo de alimentos que se consuman deben ser acordes a las actividades físicas que se lleven a cabo.

En la siguiente tabla se identifican las necesidades energéticas de los adolescentes según edad y sexo. A partir de estos datos puedes determinar qué dieta debes seguir para tener buena salud.

Es importante consumir energía suficiente, pero no más, ni menos, sino la adecuada a tu edad y cantidad de actividad física. El exceso de calorías se acumula en forma de grasa y puede contribuir a diferentes padecimientos, y el bajo consumo de calorías se asocia con la desnutrición.



**Figura 3.4** En este espacio diseña tu Plato del Bien Comer.

Requerimientos energéticos promedio para adolescentes					
Edad (años)	Energía (Kcal/día)		Alimento	Porciones sugeridas <sup>a</sup> (1800 Kcal)	Porciones sugeridas <sup>a</sup> (2300 Kcal)
	Mujeres	Hombres			
9 a 10	1712.5	1825	Verduras	3	4
10 a 11	1850	1987.5	Frutas	2	3
11 a 12	1987.5	2175	Cereales	7.5	10
12 a 13	2100	2362.5	Leguminosas	2	2.5
13 a 14	2200	2562.5	Alimentos de origen animal	3	3.5
			Agua simple	3 a 8 vasos al día (750 a 2000 ml)	

<sup>a</sup> Una porción equivale a ½ taza (250 ml aproximadamente).

Fuente: *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*, en [https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf](https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf) (Consultado el 10 de octubre de 2019).



**¡Cuidado con los alimentos de alto valor calórico!**

1. En tu cuaderno elabora una tabla con los alimentos que son parte de tu dieta cotidiana y marca con una palomita el cuadro que corresponda al contenido calórico de cada uno. Considera que los alimentos fritos o con alto contenido de azúcar son más calóricos que los alimentos asados, hervidos o sin azúcar añadida al prepararlos. Guíate con el ejemplo.
2. Reflexiona en torno a las siguientes preguntas y escribe una conclusión en tu cuaderno:
  - a) ¿Qué sucede cuando es excesivo el consumo de calorías?
  - b) ¿Qué alimentos podrían sustituir a los de alto contenido calórico?
3. Revisa las respuestas que diste a las preguntas de la actividad 2. ¿Cambiarías alguna? ¿Por qué?

Alimentos y bebidas	Contenido calórico		
	Bajo	Medio	Alto
Frijoles con quelites		✓	
Pescado con verduras	✓		
Frutas en almíbar			✓
Agua con fruta natural y poca azúcar añadida		✓	
Refrescos			✓



Para evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas de la persona, puedes ver el recurso informático **Mantén la línea comiendo bien**.



**Figura 3.5** El asado de boda es un platillo que en dichas celebraciones lo ofrenda la familia del novio para honrar a la familia de la novia.

**Mismos principios de alimentación, otras regiones**

La comida mexicana ofrece gran variedad de ingredientes, de tradiciones **gastronómicas** y de sabores que pueden integrarse a la dieta correcta de diferentes comunidades y regiones. Por ejemplo, mientras en Zacatecas se acostumbra consumir en alguna fiesta popular el “asado de boda” (figura 3.5), en el estado de Yucatán se comen los “panuchos” (figura 3.6). ¿Qué platillos son típicos en tu región? En México contamos con una gran variedad de alimentos de origen vegetal y animal, lo cual permite hacer combinaciones balanceadas en beneficio de la salud.

Conoce los orígenes e importancia de la alimentación en nuestra cultura en el recurso audiovisual **La dieta mesoamericana**.



**Glosario Gastronómica**

Término relacionado con el arte de hacer buena comida.