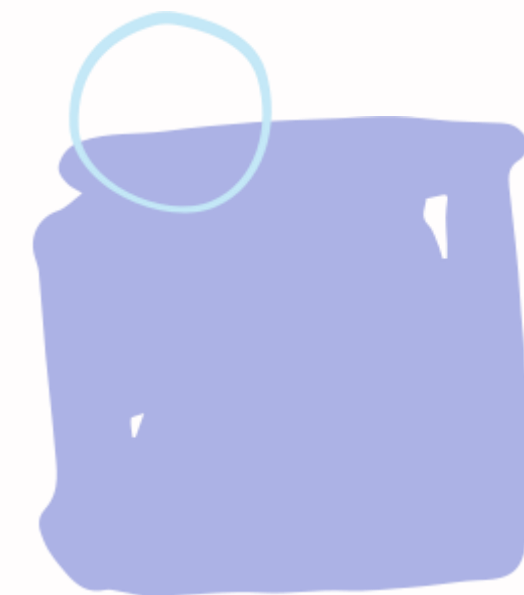
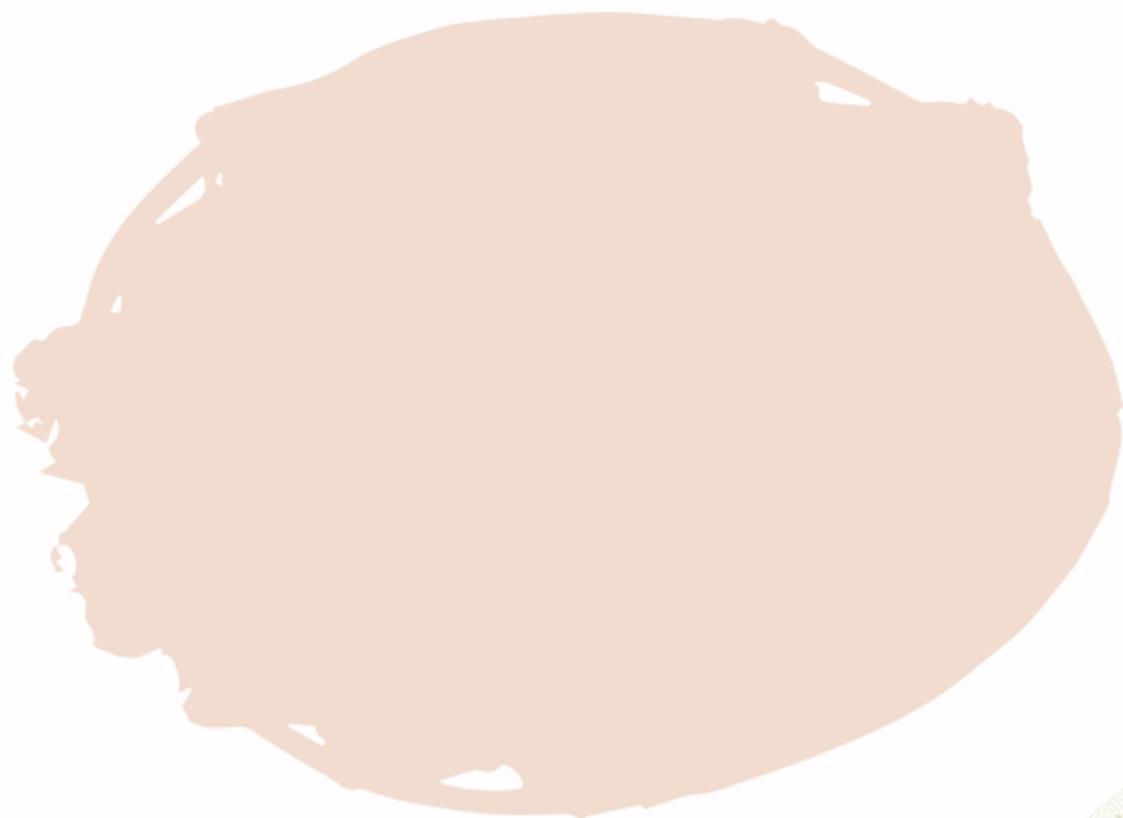


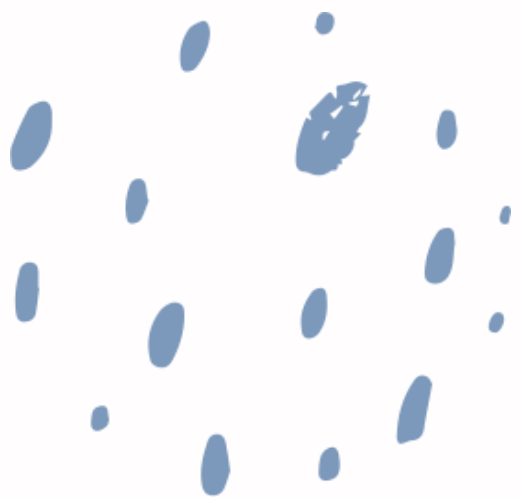
# S5 L2

## LA DIETA CORRECTA Y LA SALUD





INICIO:







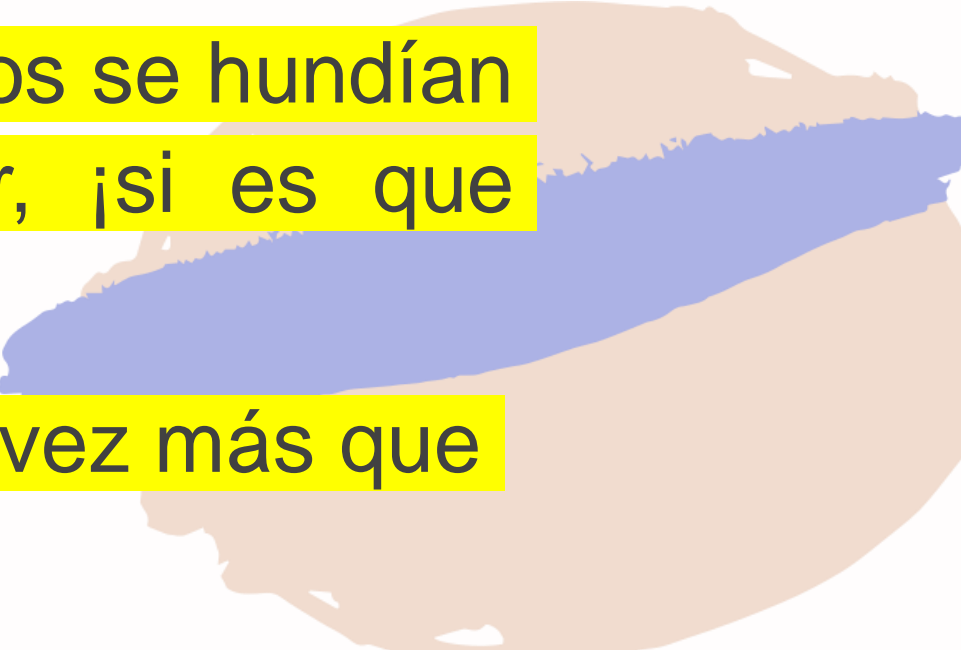
Lee la historia y responde lo que se pide en plenaria.

### Una travesía que podía costar la vida

Cuenta la historia de los siglos **xv y xvi** que en las **largas travesías marinas** era frecuente que, después de **varios meses de viaje**, los **tripulantes se sintieran tristes, deprimidos y empezaran a enfermarse**. El malestar era más intenso mientras más duraba el viaje y **escaseaba más el alimento fresco**. Los **marineros se alimentaban de carne seca y poco o nada de verduras y frutas frescas, fuentes importantes de vitaminas**.

Poco a poco **los más enfermos se iban inmovilizando y presentaban heridas que supuraban, perdían dientes y sufrían de hemorragias bajo la piel**. Conforme avanzaba la enfermedad, algunos marineros tenían **sangrados de encías difíciles de contener, sus ojos se hundían y sus heridas tardaban demasiado tiempo en sanar, ¡si es que sanaban!**

Esta enfermedad, el **escorbuto**, cobró muchas vidas, tal vez más que **las grandes batallas de aquellas épocas**



a).- ¿Por qué se enfermaban los marineros?

---



¿Qué saben sobre el escorbuto?

---

b).- Era frecuente que a los piratas les faltaran dientes, ¿qué otras enfermedades padecían?

---

¿por qué piensan que era así?

---



**ACTIVIDAD :**

ELABORAR UNA TABLA, ENLISTANDO TODO LO QUE CONSUMEN EN UN DÍA COMÚN, PARA COMPARARLA CON EL PLATO DEL BIEN COMER.

ALIMENTOS		
DESAYUNO	COMIDA	CENA



CONCLUSIÓN: ¿CONSIDERAS QUÉ TÚ DIETA ES CORRECTA?, SÍ, NO, ¿PORQUÉ?

NOTA: CONTINUAR LA LECTURA DEL TEXTO EN LA SECCIÓN DE DESARROLLO PARA CONTESTAR LO SIGUIENTE:

## DESARROLLO:

# ¿Qué es una dieta correcta?

¿A QUÉ SE LE DENOMINA DIETA?

Conjunto de alimentos que consume una persona en un día

¿A QUÉ SE LE DENOMINA RÉGIMEN ALIMENTARIO?

Modificación en la dieta con fines específicos, como bajar o subir de peso o controlar alguna enfermedad

¿CUÁL ES LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN SANA EN MÉXICO DE ACUERDO A LA SECRETARÍA DE SALUD DESDE 2006?

Plato del Bien Comer

¿A QUÉ SE REFIERE EL TÉRMINO DIETA CORRECTA?

Es la que cubre las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida de cada persona de acuerdo a su edad, su sexo y sus actividades.

¿QUÉ LES PERMITE A JÓVENES Y ADULTOS LA DIETA CORRECTA?

Conservar su peso ideal, además de prevenir el desarrollo de enfermedades y otras alteraciones

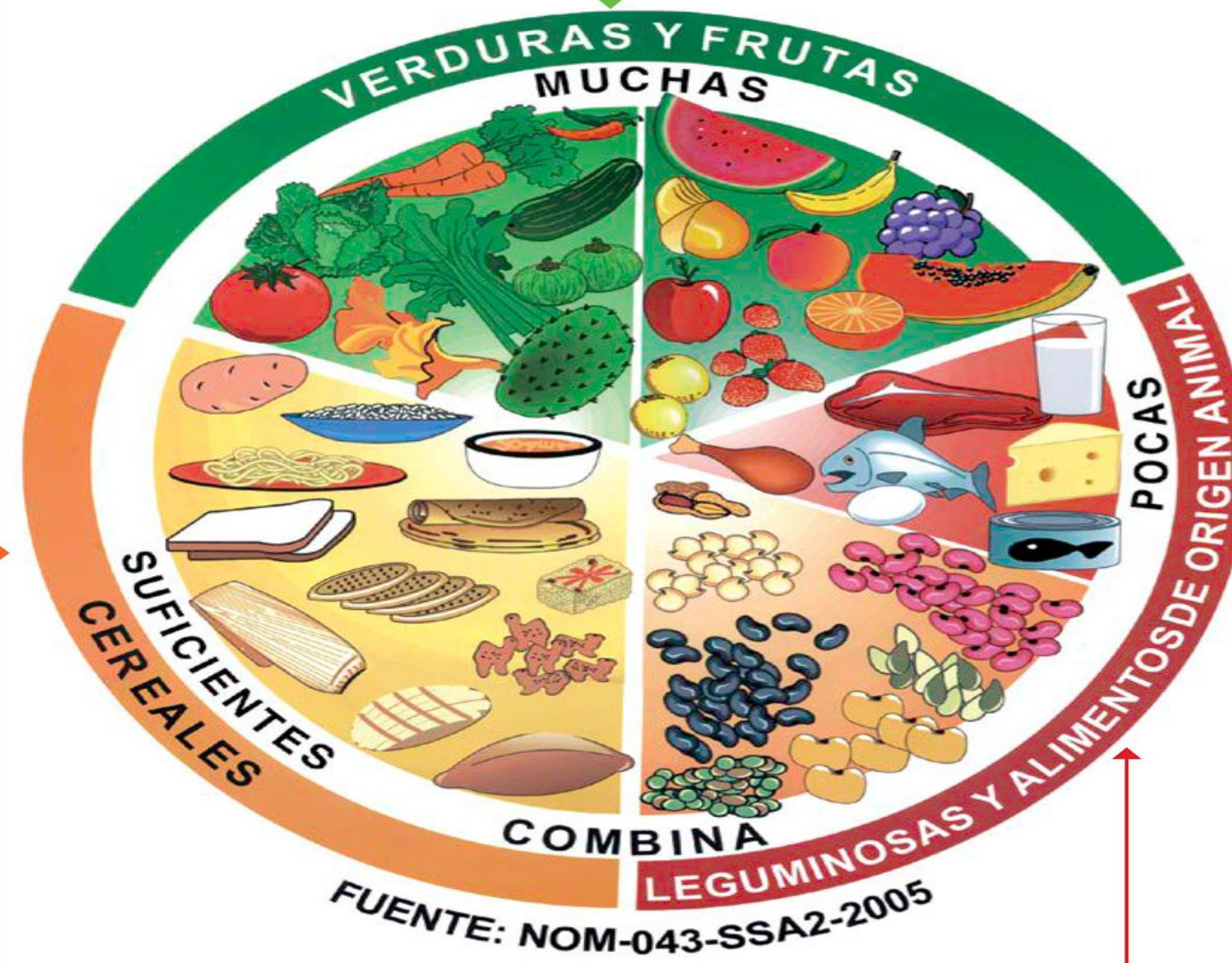
¿CUÁL ES EL PROGRAMA NACIONAL DE APOYO PARA CUIDAR LA SALUD ALIMENTARIA?

“Chécate, mídete y muévete”





Son la fuente principal de vitaminas y minerales y aportan carbohidratos y fibra. Debemos consumir diariamente frutas y verduras (las regionales y de estación son más baratas), y si se consumen crudas y con cáscara conservan mejor sus propiedades alimentarias.



Contienen principalmente carbohidratos, pero también vitaminas y minerales, y algunos contienen proteínas y lípidos. Es recomendable comer cereales integrales porque aportan, además, fibra.

Este grupo de alimentos aporta básicamente proteínas. Las leguminosas (frijoles, lentejas, chícharos, habas) proporcionan, además de proteínas, fibra y minerales. Los distintos tipos de carnes, queso, yogur y huevo contienen también lípidos, que desempeñan importantes funciones en el organismo, entre ellas proveer energía, ayudar a regular la temperatura corporal, participar en la absorción de algunas vitaminas y promover la formación de hormonas.





## Características de la dieta correcta

Para tener buena salud es indispensable llevar una dieta correcta, basada en *El Plato del Bien Comer* y que cumpla además con los siguientes principios:

- **Completa**: que cada comida incluya alimentos de los tres grupos de *El Plato del Bien Comer* y agua simple.
- **Equilibrada**: que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas de acuerdo con la edad, el género y la actividad de cada persona.
- **Inocua**: que esté libre de virus, microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consuma con moderación.
- **Suficiente**: que cubra lo que se requiere de cada nutrimento y, en el caso de los niños, adolescentes y jóvenes, favorezca su crecimiento y desarrollo.
- **Variada**: que incluya diversos alimentos de cada grupo en todas las comidas.
- **Adecuada**: que considere los gustos y la cultura de las personas y se ajuste a sus recursos económicos.

## CEISVA

De acuerdo con los principios de la dieta correcta, los **adolescentes que practican algún deporte** deben **incluir en su dieta una mayor cantidad de alimentos que proporcionen energía.**





## CIERRE:

### EVIDENCIAS:

#### CLASE:

1. Prepara un día de *lunch* para comer y beber presentándolo a la hora de la clase. Elijan sus alimentos de acuerdo con lo que han visto hasta ahora. (Plato del Bien Comer)

Expliquen por qué eligieron cada alimento y concluyan si pueden mantener una dieta adecuada.

#### EVIDENCIAS: ENVIAR:

2. Resuelve la actividad: Dime qué comes y te diré si estás sano

3. Resolver las páginas 11 y 12

