



GUÍA Y/O TALLER

CÓDIGO: GA-F10

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 1 DE 7

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO	X	DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

ESTUDIANTE							CURSO	301		
DIMENSIÓN	PENSAMIENTO CIENTÍFICO			ASIGNATURA		NATURALES				
DOCENTE							PERIODO			
Nº COMPETENCIA		Nº DESEMPEÑO	N/A	Nº EVIDENCIA	N/A	FECHA	DD	MM	AA	

Los tipos de dieta

Lee cada uno de los textos, encierra los alimentos más adecuados para la dieta y completa la tabla.

Dieta vegetariana

- Los vegetarianos estrictos basan su dieta en alimentos de origen vegetal, entre ellos: cereales, semillas, frutos secos, verduras y legumbres.
- Es posible que el no consumir algunos alimentos pueda aumentar el riesgo de deficiencia de algunos nutrientes importantes, pero la dieta vegetariana ayuda a prevenir la obesidad por el bajo aporte de grasas malas, esto protege el sistema circulatorio.
- Otra ventaja de la dieta vegetariana es el aporte de fibra al cuerpo.



Dieta vegetariana	
Ventajas	Desventajas



GUÍA Y/O TALLER

CÓDIGO: GA-F10

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 2 DE 7

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO	X	DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

Dieta frugívora

- También se denomina dieta frutívora. En esta, la alimentación es a base de frutos secos, frutas y bayas, estos alimentos aportan grandes cantidades de fibra.
- Con este tipo de dieta el sistema inmune se fortalece gracias a al aporte de sustancias como la vitamina c.
- Aunque esta dieta tiene algunas ventajas como la prevención a la obesidad, resulta completamente desequilibrada ya que carece de la mayoría de los nutrientes indispensables para el cuerpo.



Dieta frugívora

Ventajas	Desventajas



GUÍA Y/O TALLER

CÓDIGO: GA-F10

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

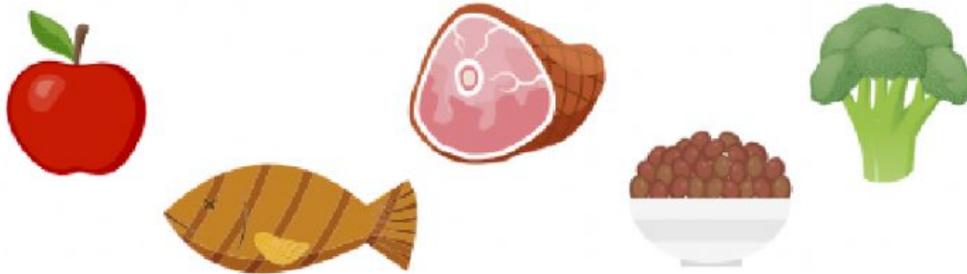
PÁGINA 3 DE 7

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO	X	DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

Dieta omnívora

- Dieta omnívora: se define por el consumo de alimentos de origen animal y vegetal, sin ningún tipo de restricción.
- Cuando esta dieta es equilibrada aporta los nutrientes necesarios para el organismo, además fortalece los sistemas del cuerpo evitando problemas de salud.
- Cuando esta dieta es desequilibrada el riesgo de sufrir diferentes enfermedades es muy alto.



Dieta omnívora

Ventajas	Desventajas



GUÍA Y/O TALLER

CÓDIGO: GA-F10

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 4 DE 7

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO	X	DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

Los hábitos saludables y los no saludables

Lee las siguientes frases y complétalas de la manera más adecuada posible.

- El primero es un hábito saludable, el segundo es un hábito no saludable:



- Tener una dieta desequilibrada, hacer ejercicio moderado.
- Consumir una dieta equilibrada, hacer ejercicio todos los días durante 7 horas.
- Alimentarse adecuadamente, ver televisión 7 horas al día.

- Los hábitos saludables a diferencia de los no saludables:



- Afectan el estado de salud.
- Favorecen el estado de salud.
- Generan cansancio y estrés.





GUÍA Y/O TALLER

CÓDIGO: GA-F10

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 5 DE 7

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO	X	DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

- Los hábitos no saludables :



- Pueden ser: hacer ejercicio y comer equilibrado.
- Aumentan el riesgo de adquirir alguna enfermedad.
- Fortalecen los sistemas del cuerpo.

- Es un hábito saludable:



- Comer grandes cantidades de dulces y gaseosas.
- Hacer ejercicio sin un calentamiento previo.
- Comer frutas y verduras.



GUÍA Y/O TALLER

CÓDIGO: GA-F10

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 6 DE 7

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO	X	DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

 **Actividad 3**

Los hábitos saludables y los no saludables

Marca con una **X** la respuesta que más se acomoda a tus hábitos.



• ¿Consumes frutas?

- A. Comer grandes cantidades de dulces y gaseosas.
- B. Nunca, máximo una vez por semana.
- C. Más de tres veces a la semana.

• ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

- A. Muy rara vez.
- B. Una vez por semana.
- C. Dos o más veces por semana.

• ¿Cuántas comidas consumes al día?

- A. Una principal, el resto dulces o paquetes.
- B. Tres principales.
- C. Tres principales y dos intermedias.





GUÍA Y/O TALLER

CÓDIGO: GA-F10

VERSIÓN: 2.0

FECHA: 20/02/17

PÁGINA 7 DE 7

"Formamos Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"

Seleccione con una X la Institución	SALESIANO SAN JUAN BOSCO	X	DIVERSIFICADO DOMINGO SAVIO	
	SALESIANO CESCAL		SALESIANOS DE DON BOSCO	

- ¿Cuántas veces a la semana comes paquetes o dulces?
 - A. Más de dos veces a la semana.
 - B. 1 – 2 veces a la semana.
 - C. Nunca o casi nunca.
- ¿Calientas tus músculos antes de hacer ejercicio?
 - A. Nunca o casi nunca.
 - B. Solo si el ejercicio es muy difícil.
 - C. Siempre.
- ¿Cada cuánto cepillas tus dientes ?
 - A. No me gusta cepillarme los dientes.
 - B. Solo en la mañana.
 - C. Después de cada comida.



Una vez termines de contestar el test suma la cantidad de respuestas de A, B y C que obtuviste y contrástalo con la siguiente información.

- Si la mayoría de tus respuestas fueron **A**, tienes muchos hábitos no saludables, revisalos y cámbialos por hábitos saludables.
- Si la mayoría de tus respuestas fueron **B**, tienes hábitos saludables pero puedes mejorar y tener aún más.
- Si la mayoría de tus respuestas fueron **C**, ¡Muy bien! Eres un niño con muchos hábitos saludables.

Elaborado Por	Revisado por	Aprobado Por
Nombre : ZULEIKA SALAMANCA BELTRÁN – JUAN MANUEL CORTÉS	Nombre: OSCAR GUTIERREZ	Nombre: MARIA ELENA SILVA.J
Cargo: DOCENTE TITULAR	Cargo: JEFE DE DIMENSIÓN	Cargo: COORDINADORA ACADÉMICA
Fecha : 03-08-2021	Fecha : 04-08-2021	Fecha : 05-08-2021