

VIDA SALUDABLE



Asignatura:

Tema: ¿Cómo ampliar mis opciones de alimentación saludable?

Énfasis: Conocer menús de comidas saludables.

Muchas veces no tenemos tiempo para hacer todas nuestras comidas en un horario, tal vez por que tenemos muchas actividades y poco tiempo o por que a lo mejor somos desorganizados Upss! y ese es un buen pretexto para no comer saludable y comer lo primero que encontramos y lamentablemente y tal vez no tenemos el dinero suficiente para elegir alimentos saludables, pero aun con bajo presupuesto podemos alimentarnos saludablemente! Siii Solo es organizarnos, tomarnos el tiempo dando prioridad a nuestra salud como una de las actividades más importantes del día! Por ejemplo, comprar una bolsa de frituras cuesta más dinero que comprar una naranja y así varios ejemplos.

Actividad: Observa las imágenes algunas son saludables y otras no lo son, une con una línea el texto con la imagen según corresponda.

Imagen	Texto
	Esta es una opción saludable para cenar
	Estos son unos snacks deliciosos y saludable
	Cuando tengo antojo de algo dulce ¡Esta es una opción saludable!
	Esta es una comida saludable y suficiente para mitad de día
	Esta es una cena poco saludable
	Cuando quiero comer algo dulce será mejor que no piense en comer uno de estos!
	Este no es un desayuno saludable
	Esta es una comida fácil y rápida de acceder a ella para mitad de día pero no es para nada saludable.
	Estos snacks no son saludables
	Este sería un desayuno excelente para iniciar el día con energía

Responde las siguientes preguntas seleccionando la opción correcta!

1. Los siguientes grupos de alimentos son carbohidratos y nos dan energía!
Frutas y verduras
harinas, cereales y azúcares
carne, pollo, pescado, huevo, lácteos
crema, aceite, mantequilla, manteca
2. Los siguientes grupos de alimentos son lípidos o grasas que debemos consumir con moderación
Frutas y verduras
harinas, cereales y azúcares
carne, pollo, pescado, huevo, lácteos
crema, aceite, mantequilla, manteca
3. Los siguientes grupos de alimentos son proteínas y fortalece nuestros músculos pero no debemos consumirlos en grandes cantidades
Frutas y verduras
harinas, cereales y azúcares
carne, pollo, pescado, huevo, lácteos
crema, aceite, mantequilla, manteca
4. Los siguientes alimentos aportan a nuestro organismo vitaminas y minerales además fortalecen nuestro sistema inmunológico
Frutas y verduras
harinas, cereales y azúcares
carne, pollo, pescado, huevo, lácteos
crema, aceite, mantequilla, manteca

El tema que tratamos en esta ocasión nos lleva a pensar en el plato del bien comer! pero lo abordaremos en la siguiente ficha por lo tanto el tema continuará.....