

# Asignatura: Vida Saludable

## MITO O VERDAD



**Énfasis:** Reconocer mitos y verdades acerca de la alimentación, la actividad física y la higiene.

A través de la historia de nuestra sociedad, se tiene información que se toma como verdad, aunque no tenga un fundamento sólido, pero tomamos como verdad por qué ha pasado de generación en generación y puede causar daños a nuestra salud, mencionaremos algunos de ellos que tal vez lo has escuchado o tal vez no, o conoces algunos otros.

Nuestra alimentación debe estar basada en el plato del bien comer, en donde si recuerdas es importante consumir todos los grupos alimenticios, carbohidratos, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas. En las proporciones que ahí se recomiendan. Si nos excedemos en el consumo de alguno de estos grupos o eliminamos alguno de nuestra dieta diaria causamos un desequilibrio en nuestro

organismo, por esta razón las dietas milagrosas que prometen bajar rápidamente de peso no están basadas en el plato del bien comer además de que una dieta para perder peso debe estar supervisadas por un nutriólogo que tomara en cuenta tu edad, actividad física y si tienes algún problema de salud.

En cuanto a la actividad física también debe realizarse conforme a tu edad, peso y alimentación ya que el exceso de ejercicio también puede causar un desequilibrio o una lesión y recuerda que al sudar se pierde agua y minerales principalmente pero nunca grasa no lo olvides. Además para realizar actividad física no es necesario gastar dinero, ni estar inscrito en un gimnasio, podemos salir a caminar o correr, hacer rutinas de ejercicio en casa, o simplemente ayudar a las labores del hogar como es barrer y trapear.

La higiene es de suma importancia y en especial ahora que estamos viviendo este momento de pandemia, aunque mantener siempre nuestra casa limpia y ventilada disminuye la posibilidad de contraer enfermedades. Ahora más que nunca debemos mantener higiene personal, como lavarse frecuentemente las manos, si tenemos que salir usar cubrebocas, mantener sana distancia de 1.5m a 2 m de distancia con las demás personas y si no nos es posible lavarnos las manos usar alcohol gel y así podemos evitar contagios no solo de covid-19 si no también de otras enfermedades.

La actividad de hoy consiste en identificar mitos y verdades !

## ACTIVIDAD

Indica si lo que se escribe en los siguientes textos es VERDAD o MITO.

## ALIMENTACIÓN

1. Comer pan engorda



2. No debo beber agua durante la comida



3. Es saludable hacer dietas de moda para bajar de peso, que me recomiendan mis amig@s



4. La fruta solo debe consumirse en el desayuno



5. La miel engorda más que el azúcar?



6. Debemos eliminar de nuestra dieta los carbohidratos para perder peso?



7. Si como de todo pero poquito no engordo



8. Si me voy a dormir sin cenar bajo de peso





## ACTIVIDAD FÍSICA

9. Mantener actividad física es muy caro



10. Si sudo mucho bajo de peso



11. Por naturaleza los niños y adolescentes tienen mayor energía



12. La actividad física solo es necesaria para las personas que viven en las ciudades



13. Si hago ejercicio en exceso es mejor para mi salud



14. Si hago ejercicio y dieta estricta bajo más rápido de peso



15. El ejercicio que hacen mis amigos o familiares también es bueno para mí?



16. Si hago mucho ejercicio puedo comer todo lo que quiera aunque no sea saludable



## HIGIENE

17. Las enfermedades de tipo respiratorio tienen más contagio a través de las manos?



18. El alcohol gel sustituye al agua y jabón?



19. Debo mantener limpia y ventilada mi casa para evitar enfermedades



20. Cuando salgo debo usar cubrebocas, mantener sana distancia y lavado frecuente de manos



Como podrás ver mucho de lo que creíamos resultó ser un mito y ahora tenemos la oportunidad de tener hábitos que beneficien nuestra salud!