

NOMBRE DEL ALUMNO (A) _____

VIDA SALUDABLE

Mi cuerpo cambia, mi comida, también

Línea estratégica: Orientación alimentaria.
Alimentación en la infancia y en la adolescencia.

Mente sana en cuerpo sano

Habilidad: Comparar las necesidades nutricias de los niños y de los adolescentes.



Las necesidades de nutrientes y energía varían según la edad de las personas. Por ejemplo, a diferencia de los niños, las necesidades nutricias de los adolescentes están determinadas por el aumento de la masa de los huesos y los músculos, entre otros aspectos; por eso requieren alimentos que les provean de energía.

Si es tu caso, considera modificar tus comidas. Consulta el **Plato del bien comer** y combina tus alimentos. Varía tus desayunos, procura una comida consistente y una cena ligera. Estos cambios prepararán mejor a tu cuerpo para tus actividades cotidianas.



Anota algunos cambios físicos que hayas experimentado hace dos años y compáralos con la actualidad.

Hace dos años

En la actualidad

Estatura
Peso
Habilidad física

Rodea el inciso que contenga la comida que se ajusta a la descripción.

Desayuno: se requiere un alimento muy energético porque harás un poco de ejercicio y te ayudará a desempeñarte mejor en la escuela.

- a) Un paquete de galletas y un vaso de leche b) Leche, un huevo estrellado, fruta al gusto y medio panqué c) Agua, dos almendras y una hoja de lechuga

Comida: es un alimento completo para el mediodía, ya que resuelve adecuadamente tu demanda de energía.

- a) Una quesadilla y agua de limón b) Una hamburguesa con papas fritas, un refresco y un flan o helado c) Consomé de pollo, bistec con papas y espinacas, una manzana y agua

Cena: los alimentos son ligeros, ideales para una digestión ágil y descansar adecuadamente.

- a) Cereal con leche y frutas picadas b) Dos rebanadas de pizza, medio plato de pasta y refresco c) Dos piezas de pan dulce mediano, un vaso de leche con chocolate y un tamal



Cada persona tiene características que la hacen única; por ejemplo, *Ofelia es una chica delgada y alegre, es la mayor de dos hermanos y es una gran dibujante.*

Respetar y apreciar las **diferencias** que nos distinguen nos permite valorar las cualidades de los demás.

Por esto, es importante evitar prejuicios hacia las personas que son muy altas o pequeñas, muy delgadas u obesas.

Recuerda: lo que realmente distingue a cada uno es su empeño y dedicación en lo que desea.

- **Marca con una palomita el espacio que corresponde.**

	Falso	Verdadero
Todas las personas con sobrepeso son muy agresivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las personas con obesidad son muy simpáticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ninguna persona con sobrepeso hace ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las personas que hacen ejercicio no tienen sobrepeso, aunque adquieran más energía de la que pueden consumir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puede presentarse sobrepeso aun comiendo adecuadamente y haciendo ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Profesora Dulce Pilar Romero García