

RECONOZCO LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA MANTENERME SALUDABLE

ACTIVIDAD 01: Hablemos sobre alimentación saludable y actividad física.

- Ahora, te invito a leer el siguiente texto:

Alimentación saludable Nuestro país tiene variadas prácticas alimenticias en cada una de las regiones. Sin embargo, es necesario conocer y reflexionar sobre dichas prácticas para tomar conciencia y asumir hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, para lograr el bienestar **considerando las posibilidades reales de cada familia**. En tal sentido, una alimentación saludable se da cuando existe disponibilidad y acceso a alimentos naturales, variados y de calidad para el consumo de la población.

Recomendaciones para la alimentación saludable:

Recomendaciones para una alimentación saludable, publicados por el Ministerio de Salud:

- Elige la variedad de alimentos disponibles en tu localidad** (preparar comidas con alimentos frescos y naturales. Consumir sin exagerar las cantidades. Evita la comida chatarra).
- Reduce el consumo de alimentos procesados** (Evita consumir diariamente alimentos procesados. Elige alimentos con menos contenido de azúcar y sal, revisando las etiquetas).
- Evita el consumo de alimentos ultra procesados** (gaseosas, jugos envasados, golosinas, galletas dulces y saladas, panes y queques empaquetados, etc.).
- Consume diariamente frutas y verduras** (es importante que la familia acompañe cada comida con una porción de fruta y verduras de colores variados).
- Fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal** (consume carnes rojas, vísceras o sangrecita al menos tres veces a la semana, pescado, pollo o pavo al menos dos veces a la semana y si se puede un huevo diario de preferencia sancochado).
- Que no falten las menestras** (lentejas, frijoles, arvejas, pallares, garbanzos, habas, son fuentes de proteína de origen vegetal y brindan energía al organismo).
- Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas** (acostúmbrate a disfrutar de infusiones y refrescos preparados en casa sin azúcar, reemplaza el consumo de gaseosas y jugos envasados por agua y jugos naturales).
- Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos** (en el desayuno puedes consumir hasta dos unidades de pan dependiendo de tu actividad física, consume en el almuerzo o en la cena uno de estos tres alimentos arroz, o fideos o pan, nunca los tres juntos. Evita servirte el plato lleno o repetirlo).

Practica un estilo de vida saludable:

- 😊 Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día
- 😊 Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas

Hábitos saludables:

Son aquellos comportamientos y prácticas permanentes que adopta una persona en su vida diaria para favorecer su bienestar físico, mental y social. Están relacionados con la alimentación e hidratación, con la actividad física, con la higiene y con la recuperación o descanso.

Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que has elegido para realizar la actividad, tómate el pulso antes de empezar y anótalo. Luego, practica tu activación corporal general (desplazamientos suaves, movilidad de todas las articulaciones, estiramientos suaves), que debe durar de 5 a 12 minutos.

¡Nivel primaria!

Ahora responde las preguntas.

1. ¿Qué bebidas puedes tomar para hidratarte: refresco envasado, gaseosa o agua? ¿Por qué?
2. ¿Qué tipo de nutrientes crees que debes consumir después de practicar actividad física?
3. ¿Qué idea tienes sobre la alimentación saludable?
4. ¿Por qué crees que una buena alimentación y la actividad física mantienen tu bienestar?
5. ¿Cuáles son los principales nutrientes que contienen los alimentos?

Menciona los alimentos que has a consumir durante esta semana (se sincero escribe lo que prepara tu mamá)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					
ALMUERZO					
CENA					

¡Nivel primaria!