



## 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            |