

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.		
Las personas con obesidad son muy simpáticas.		
Ninguna persona con sobrepeso hace ejercicio.		
Las personas que hacen ejercicio no tienen sobrepeso, aunque adquieran más energía de la que pueden consumir.		
Puede presentarse sobrepeso aun comiendo adecuadamente y haciendo ejercicio.		

Profesora Dulce Pilar Romero García