



PREVIENES TRASTORNOS NUTRICIONALES MEDIANTE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Nombre del alumno: _____

Profesor: _____ Fecha: _____

2. Espacio sugerido: Laboratorio polifuncional o salón de clases.

3. Desempeños y habilidades:

- Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad.
- Analiza y aplica el conocimiento sobre la función de los nutrientes en los procesos metabólicos que se realizan en los seres vivos para mejorar su calidad de vida.

4. Marco Teórico:

Los seres vivos requieren de un permanente suministro de materia, de donde obtienen la energía necesaria para realizar sus diversas funciones vitales. La materia que los organismos toman del medio externo recibe el nombre de alimento y está formada por compuestos orgánicos (Carbohidratos, Lípidos, Proteínas) e inorgánicos (Agua, y sales minerales).

Las células aprovechan cierta proporción de los alimentos denominado nutriente. El proceso por el cual los organismos obtienen la materia y la energía de su medio para efectuar sus funciones se llama **Nutrición**.

La alimentación es el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención de nutrimentos por el organismo, comprende desde la ingestión de alimentos, su digestión, la absorción de los nutrimentos y su transporte hasta la célula.

Alimentos energéticos:

Hidratos de Carbono: Son los alimentos más baratos considerados económicamente, lo que explica su gran participación en la mayoría de los regímenes; los azúcares y los almidones son las principales fuentes de energía del régimen alimenticio humano.

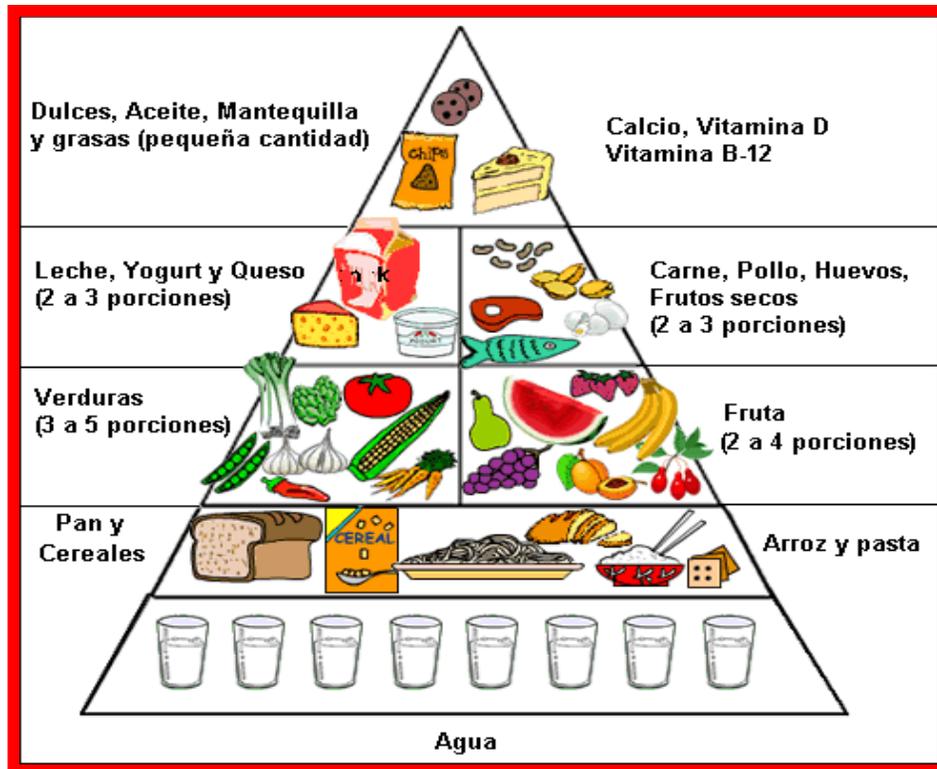
Grasas: Las grasas sólidas y aceites son los alimentos más concentrados, pues no solo proporcionan más del doble de calorías por gramo que las proteínas y los hidratos de carbono sino que contienen menos agua. Se dirigen y absorben más lentamente que otros alimentos lo que se explica que no se sienta apetito tan pronto después de comer grasas.

Proteínas: Desde el punto de vista económico las proteínas son los alimentos más caros de modo que en muchos casos se regula su ingestión. Las proteínas se requieren en la dieta,

aun para adultos cuyo crecimiento ha cesado incluyendo a mujeres gestantes y niños en crecimiento.

Caloría: Cantidad de calor necesario para elevar la temperatura de un gramo de agua un grado centígrado.

Estudios indican que los adolescentes consumen, menos alimentos nutritivos que cualquier otro grupo de edad.



Piramide Nutricional

EL PLATO DEL BIEN COMER





Cuestionario:

1. ¿Cuál es la función más importante de las proteínas? _____

2. ¿Menciona en cuales alimentos encontramos proteínas? _____

3. ¿Qué proporcionan los carbohidratos a nuestro organismo? _____

4. ¿Menciona en cuales alimentos encontramos los carbohidratos? _____

5. ¿Qué función tienen los lípidos? _____

6. ¿Menciona que nutrimentos nos aporta el consumo de frutas y verduras?

7. ¿Alimentos más completos?

- Bistec con frijoles y ensaladas
- Un choco milk
- Jugo de frutas con pastel
- Papas y refrescos



MATERIALES Y METODOS

-  Hoja para registro de alimentos que consumas en 24 hrs.
-  Tabla de cálculo de calorías y nutrientes
-  Bascula y cinta métrica

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

-  Registra todos los alimentos que consumiste el día anterior desde la mañana hasta la noche y en cada alimento escribe el número de piezas. (2 vasos, 3 raciones, etc.)

6. Resultados y Observaciones.

1. ¿Cómo te sientes con tu talla?

-  Bien
-  Regular
-  Mal

2. ¿Cómo te sientes con tu peso? _____

3. ¿Qué te gustaría modificar de tus hábitos alimentarios? _____

4. ¿Qué debo hacer para modificarlos? _____

5. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas que existen al tomar los alimentos fuera de casa?

6. ¿El consumo de los alimentos chatarra nos producen?



Buenos Hábitos



Malos Hábitos



7. ¿Por qué es importante beber agua natural_____

8. ¿Qué cantidad debes consumir de agua al día?

2 Vasos de Agua

8 Vasos de Agua

12 Vasos de Agua

9. ¿Qué aporta a tu vida diaria estos conocimientos?_____

10. ¿Cómo aplicarías este conocimiento a tu vida diaria?_____

11. ¿Estas dispuesto a promover este conocimiento en tu comunidad?

Sí No

12. ¿Cómo lo harías ?_____

7. Conclusiones:



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Desempeños y habilidades	Nivel de logro			Calificación
	Total (1)	Parcial (.5)	Nulo (0)	
Participa de manera efectiva en equipos de trabajo respetando los espacios asignados por el profesor				
Responde de manera correcta las preguntas del cuestionario, apoyándose en fuentes confiables de información.				
Reconoce las medidas de prevención y seguridad y las ejecuta correctamente				
Define el concepto de Nutrición y calorías correctamente				
Explica cuales son los bioelementos necesarios para la vida				
Analiza de manera adecuada la pirámide nutricional				
En su conclusión:				
<ul style="list-style-type: none"> • Valora el plato del buen comer 				
<ul style="list-style-type: none"> • Argumenta la importancia de introducir en su dieta frutas y verduras al día 				
<ul style="list-style-type: none"> • Detecta las enfermedades que se contraen por no alimentarse correctamente 				
<ul style="list-style-type: none"> • Discute cuales son las enfermedades causadas por ingerir alimentos por la falta de higiene en el consumo de alimentos contaminados 				
Suma de puntos				

Fuentes de información.

<http://www.flickr.com/photos/karenett/3102580689/>

http://natuhealthlife.com/Piramide_Nutricional.html

<http://www.nutreymuevetuvida.uady.mx/articulos/plato.php>

<http://www.alimentacion-chile.com/articulos/5aldia.htm>