

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b>		Versión 01	Página 1 de 3

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES: CESAR GARCIA ESTRADA</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: 3</b>	<b>GRUPOS: 304. 305. 306. 307. 308</b>	<b>PERIODO: 3</b>	<b>SEMANA: 22</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO Del 15 de julio.</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN Al 21 de julio.</b>	

### **PROPÓSITO**

- Actualizar conocimientos en nutrición y salud para establecer mejores recomendaciones en la dieta previniendo enfermedades y mejorar la salud.

### **➤ ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)**

**¿Qué importancia tiene la nutrición en la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la salud personal y social?**

### **ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

### **NUTRICION**

La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera en que éstos funcionan en tu cuerpo. La nutrición incluye los elementos que contiene la comida, como las vitaminas, las proteínas, las grasas y demás.

### **SALUD**

¿Cómo define la OMS la salud? «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

## ENFERMEDADES NUTRICIONALES

Son enfermedades provocadas por ingerir alimentos que afecta nuestro sistema o, por el contrario, puede ser causado por la falta de nutrientes.

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

Lo mejor es realizar una alimentación que contenga alimentos altos en fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas para reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2.

## PIRAMIDE NUTRICIONAL

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.



## ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Consulta los siguientes terminas de nutricio salud y enfermedades nutricionales.

- Nutricio.
- Salud.
- Enfermedad
- Dieta.
- Alimento.
- Metabolismo.
- Comida.
- Bienestar.
- Digestión.
- Recomendación.

2. Con los conceptos consultados inventa un crucigrama nutricional.

Ejemplo de crucigrama.

**Across**

5 Esto es alto en fibra y sabe rico con leche y pasas para desayuno.

7 El color del grupo de los granos.

10 El tomate no es un vegetal, en vez es una \_\_\_\_\_.

11 Espagueti y Penne son tipos de \_\_\_\_\_.

12 Los alimentos altos en fibra (frutas y vegetales) te hacen el estómago sentirse \_\_\_\_\_.

13 H<sub>2</sub>O es el símbolo químico para \_\_\_\_\_.

14 La avena y los frijoles son altos en \_\_\_\_\_.

15 Veggie es corto para \_\_\_\_\_.

**Down**

1 Rojo y Delicious es mi tipo favorito de \_\_\_\_\_.

2 Un sándwich necesita dos pedazos de \_\_\_\_\_ integral.

3 ¿Qué come la mayoría de los niños para desayuno?

4 Cheerios y Kix son altos en \_\_\_\_\_; lo mismo para el pan integral.

6 Pollo, arroz, y \_\_\_\_\_ hacen un gran taco también son altos en fibra también.

8 Chef \_\_\_\_\_.

9 El ingrediente principal del pan.

**FUENTES DE CONSULTA:**

- Googol.
- Conocimientos previos.