

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

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: JAIME MAURICIO CASTAÑO G		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO	
CLEI: 3	GRUPOS: 304. 305. 306. 307. 308	PERIODO: 3	SEMANA: 22
NÚMERO DE SESIONES: 1		FECHA DE INICIO Del 19 de julio.	FECHA DE FINALIZACIÓN Al 25 de julio.

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)

NUTRICIÓN

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 H₂O 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.