

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

## Sesión 1

**3th**  
SECONDARY

¿Sabes lo que comes?



# Dinámica: Yo Reportero



En grupo de 4 integrantes interpretarán los siguientes roles:

- Un reportero
- Un niño
- Un adolescente
- Un adulto

El reportero realizará las siguientes consultas a los entrevistados:

1. ¿Qué alimentos saludables cree usted que consume?
2. ¿Cuántas veces a la semana consume frutas?
3. ¿Cuándo fue la última vez que consumió menestras?
4. ¿Toma gaseosa seguido?
5. ¿Consume frituras?



# ¿Sabes lo que comes?



## *¿Por qué es importante la lonchera?*

Una lonchera nutritiva es importante en la etapa escolar del adolescente, pues aporta energía y nutrientes necesarios para: Promover el crecimiento del adolescente y ayudar a recuperar la energía gastada en el estudio y en la actividad física.

La lonchera cubre el 15% aproximadamente del aporte de energía diaria; recordemos que NO REEMPLAZA AL DESAYUNO. En la etapa escolar, hay que tener en cuenta las horas que pasa el adolescente en el colegio, además si practica algún deporte, de ser así se tendrá que incrementar el aporte energético o enviar almuerzo.

# Sabes lo que comes?



## *¿Cómo se compone una lonchera nutritiva?*

Alimentos protectores: Frutas y verduras.

Líquidos: Agua pura, refrescos naturales.

Alimentos energéticos: Pan, papa, choclo, camote, yuca, mermelada, mantequilla, palta, cereales, frutos secos, aceitunas, barras energéticas, arroz, quinua, trigo.

Alimentos crecimiento: Yogurt, queso, pollo, atún, hígado, sangrecita, huevo, pescado, carne de res.

Alimentos protectores: Frutas y verduras.

Líquidos: Agua pura, refrescos naturales.



# Trabajo práctico



Realizar un ejemplo de lonchera saludable para toda la semana.

LUNES

---

---

---

MARTES

---

---

---

MIÉRCOLES

---

---

---

JUEVES

---

---

---

VIERNES

---

---

---



# Conclusión

Una lonchera saludable contribuye a un buen rendimiento y concentración durante la jornada de clases ya que nos suministran energía y nutrientes necesarios para nuestro crecimiento y desarrollo intelectual.

