

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 1

2nd
SECONDARY

Alimentación saludable y no
saludable



NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente esta realizando la explicación



Levantar la mano para participar o preguntar



Respetar la opinión de los compañeros.

Observa el siguiente video



Participa y responde

1. ¿Qué alimentos tú consideras que son saludables?
2. ¿Cómo crees que debería ser una alimentación saludable en la adolescencia?
3. ¿Cuáles podrían ser los riesgos en la adolescencia de no tener una alimentación saludable?



Alimentación saludable



Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo.



La alimentación cobra un papel importante debido a los cambios emocionales, sociales y fisiológicos en la adolescencia y es importante asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar ocasionar alteraciones en la salud.

Grupo de alimentos saludables

GRANO

Arroz, avena,
harina de maíz,
cebada.

VERDURAS

Espinaca, brócoli,
cebolla, zanahoria,
tomate, alverjas
papa

FRUTAS

Manzana, palta,
plátano, cítricos, uva,
fresas, sandia

LACTEOS

Leche, yogur, queso,
mantequilla,

PROTEINA

Pescados, frutos secos,
semillas, frijoles, carne
de pollo, huevos.



Alimentos no saludables

REFRESCOS



PAPAS FRITAS



IMPORTANTE: El consumo de estos alimentos en exceso podría ser perjudicial para la salud.

ADEREZOS Y SALSAS ALTAS EN GRASA



PIZZA

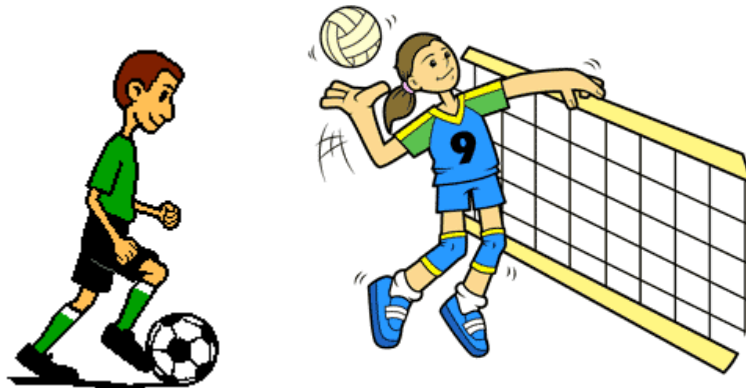


El ejercicio físico

Es un complemento para promover la salud.



Se puede estimular a través de la práctica de actividad física de acuerdo a las aficiones, habilidades y capacidades de cada adolescente



Es importante formar hábitos saludables practicando ejercicio físico para evitar el sedentarismo.



Actividad Práctica

Por equipos brindarán sugerencias de alimentos saludables que se pueden consumir en el día.

DESAYUNO

MERIENDA

ALMUERZO



CENA

REFLEXIONANDO



- ✓ ¿Hoy aprendí.....?
- ✓ ¿Cómo puedo promover una alimentación saludable?