

# TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

## Sesión 1

1st  
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 brindaran sugerencias de alimentos saludables que se pueden consumir en el día.

**DESAYUNO**

---

---

---

**MERIENDA**

---

---

---

**ALMUERZO**

---

---

---



**CENA**

---

---

---

# REFLEXIONANDO



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