

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

## Sesión 2

1st  
SECONDARY

**Cultivando Hábitos para  
una Vida Saludable**

---





# **NORMAS DE CONVIVENCIA**



**ESCUCHO CUANDO LOS DEMÁS HABLAN.**



**LEVANTO LA MANO PARA PARTICIPAR.**



**REALIZO LO QUE ME INDICAN.**



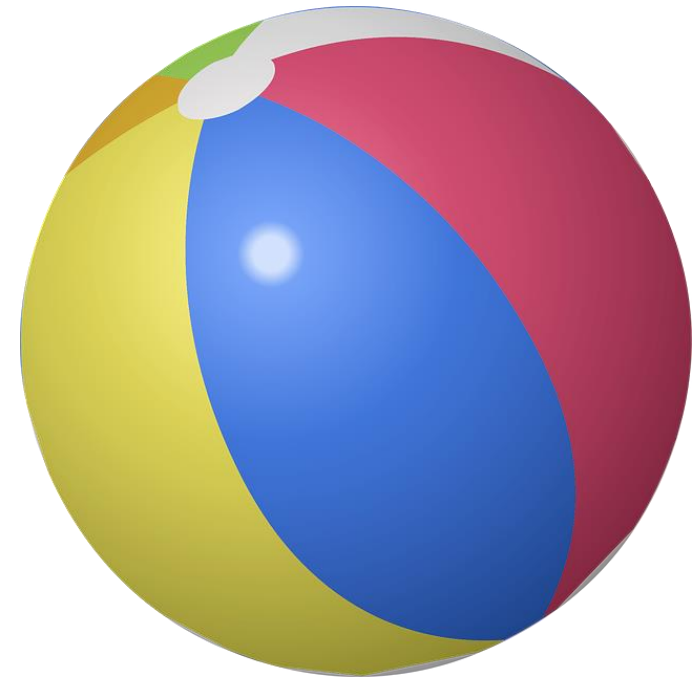
**MUESTRO MI ENTUSIASMO.**



# Pelota Preguntona



1. ¿Qué celebramos el primero de abril?
2. ¿Qué hábitos saludables prácticas?
3. ¿Cómo crees que deberían ser los hábitos de un adolescente?



# Observa el siguiente video



# 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

## GRANOS

Arroz, avena,  
harina de maíz,  
cebada.

## VERDURAS

Espinaca, brócoli,  
cebolla, zanahoria,  
tomate, arvejas  
papa

## FRUTAS

Manzana, palta,  
plátano, cítricos, uva,  
fresas, sandía

## LÁCTEOS

Leche, yogurt,  
queso, mantequilla,

## PROTEÍNA

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 el día de hoy?
- ✓ ¿Cómo puedo promover una alimentación saludable?