

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 1

5th
SECONDARY

Nuestra Alimentación Saludable



COLEGIO
SACO OLIVEROS
SISTEMA HELICOIDAL

NORMAS DE CONVIVENCIA

- Pedir la palabra antes de hablar.
- Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- Expresarse a través de un lenguaje educado.
- La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir “Por favor” y “Gracias”
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.

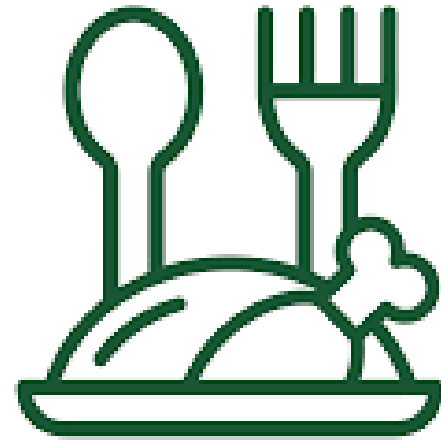


PRESENTACIÓN

TAG

DE

LOS



ALIMENTOS





Según el Instituto Nacional de Salud (INS), en el Perú, cerca del 70 % de adultos padecen sobrepeso u obesidad y solo el 10.9 % de personas mayores de 15 años consumen al menos 5 porciones de fruta y/o ensalada de verduras al día.

¿Qué es Alimentación Saludable?

La alimentación es una de las acciones de mayor importancia que afecta el bienestar de las personas de modo considerable. Una **buena dieta** proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.



FOTO: UNALM

¿Por qué nos alimentamos mal?

- El tiempo
- Malos Hábitos
- Lo encuentran más sabroso
- Desconocimiento



¿Cómo afecta mi salud los malos hábitos?

- Aumento de peso
- Incremento de colesterol, triglicéridos
- Diabetes
- Hipertensión
- Anemia
- Neoplasias (cáncer)



¿Por qué es importante alimentarnos saludablemente?

Porque va a garantizar el aporte de vitaminas, minerales y fibra que necesitan las niñas, niños y adolescentes y que contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial o diabetes entre otros.

... y los **Colores**



¿Cómo se que me estoy alimentando sanamente?

- ✓ Edad
- ✓ Talla
- ✓ Peso
- ✓ Índice de Masa Corporal o IMC
- ✓ Grasa Corporal
- ✓ Circunferencia de cintura/cadera
- ✓ Pliegues cutáneos
- ✓ Análisis de laboratorio



Cuales son tus Recomendaciones



Recomendaciones



Nuestra alimentación debe basarse en alimentos menos procesados, con más antioxidantes, fibra, agua.



Hay que motivarse para que llevar una vida activa y dedicar parte del tiempo de ocio a la práctica de algún deporte.



Los escolares tienen que comer de todo, pues cuanto mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan.



En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse nunca.

... entre otras

Responde:



¿Cómo se sintieron en la sesión de hoy?

¿Qué aprendieron hoy?

COME



SALUDABLE