



PLANIFICACIÓN PARA EL AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA 9 del 25 al 29 de Mayo año 2020

ASIGNATURA /CURSO	RELIGIÓN / SEXTO AÑO A
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Sara Pérez Miranda
CONTENIDO	Alimentación saludable
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	Identificar y practicar, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	Observan video https://www.youtube.com/watch?v=wRXZAfwEyuA DESARROLLO DE GUIA
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ticket de salida (saca foto solo a las respuestas del ticket de salida y envíamela) (no olvides escribir tu nombre y la fecha) ¿Es relevante la alimentación en nuestro crecimiento? ¿Qué tan importante es establecer una alimentación equilibrada? ¿Qué nos puede producir una mala alimentación?
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Saca una foto a tu cuaderno con las respuestas del ticket de salida y envíalas a Santasara63@gmail.com



¿A qué nos referimos con Alimentación saludable?

Son aquellos donde los alimentos que son consumidos aportan todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Se refiere a la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No es lo mismo que nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento.

El proceso consiste en la transformación y aprovechamiento de los alimentos, en términos del funcionamiento integral del cuerpo en este caso de los seres humanos. Lo cual traerá como beneficio, brindar salud al incluir la gran diversidad de alimentos con valor nutrimental

Quiere decir que una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Para ello debes aprender a planear tus comidas y colaciones inteligentemente, de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías.

Beneficios:

- Ayuda para el desarrollo pleno del individuo, física, química y biológicamente.
- Contar con una vida saludable
- La sana alimentación nos ayudará para el desempeño de nuestro aprendizaje y trabajo físico diario
- Protegerse de enfermedades.

A su vez previene enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones

Para tener una alimentación saludable es necesario contar con todos o la mayoría de los alimentos que nuestro el cuerpo requiere y por otro lado una mala alimentación consiste en una dieta mal equilibrada.

No variar los alimentos, ingerir demasiadas grasas o demasiadas proteínas, las consecuencias son graves aunque no se le se la importancia adecuada.

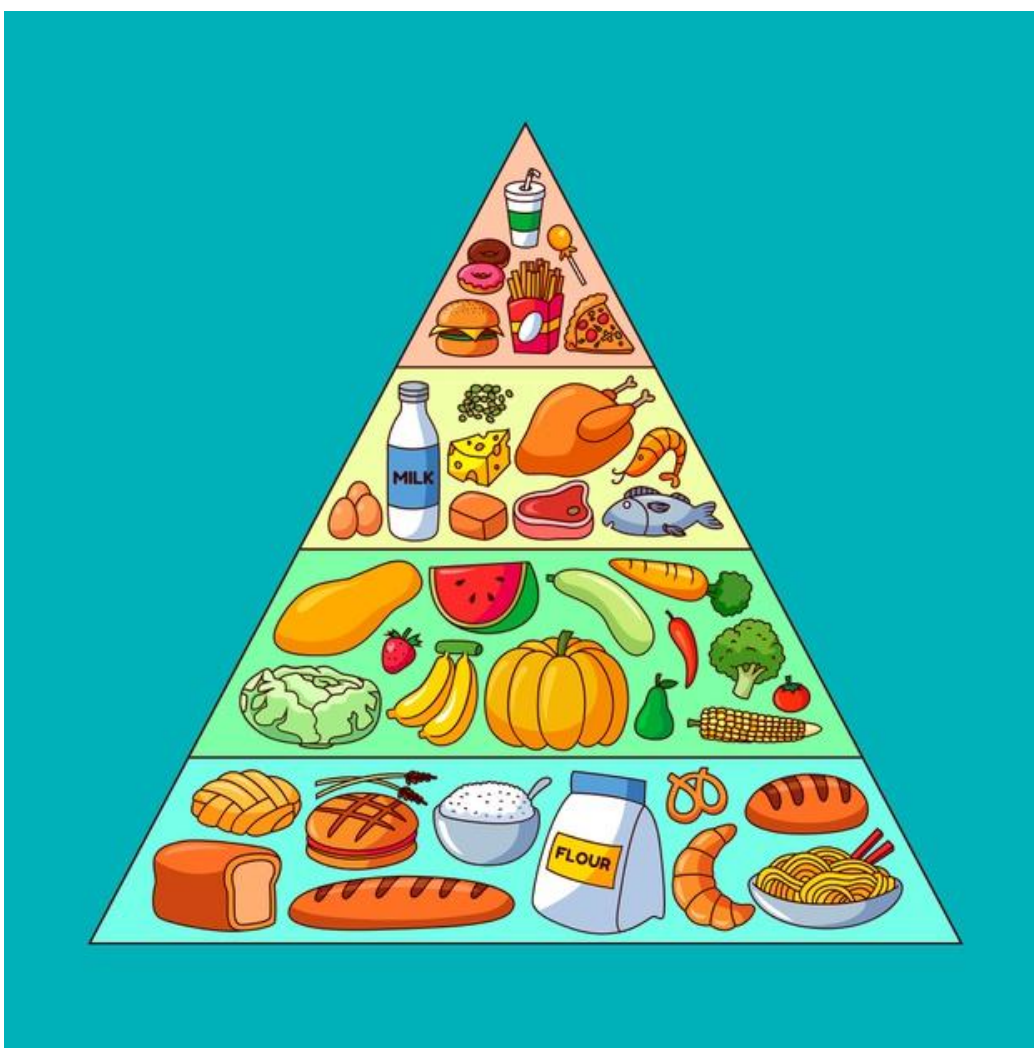


RESPONDE EN TU CUADERNO

1.- Según el texto, ¿qué tan beneficioso es la alimentación saludable? Y ¿qué podemos prevenir?

2.- En esta imagen te presentamos la “PIRAMIDE ALIMENTICIA”, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.

Investiga de que se trata cada grupo, ¿cuál es la función que cumple en nuestro organismo?



¡¡ÉXITO EN TU ACTIVIDAD!!