

-Escuela: Centro Educativo de Nivel Secundario CENS RIM 22

-Docente: Cecilia Uliarte

-Grado: 2do Año División 1ra. Enfermería. Educación de Adultos.

-Turno: Tarde

-Área curricular: Nutrición

-Título de la propuesta: Conociendo nuestra Alimentación

Contenidos

Guías Alimentarias para la población argentina.

Interpretación de los mensajes y grafica correspondiente

Actividades

Primera Actividad

Realice un registro alimentario personal de un día de su vida cotidiana abarcando las comidas principales (si es que realiza todas ellas: desayuno, colación, almuerzo, merienda y cena).

Segunda Actividad

Haga click en el siguiente link: (<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>) e identifique e interprete la gráfica de las guías alimentarias para la población argentina y los mensajes que la acompaña.

Después de haber leído los mensajes y ver el video relacionado a las guías alimentarias para la población argentina:

- a) ¿Qué diferencias encuentras con tu registro alimentario?
- b) ¿Consideras que actualmente tienes una buena alimentación? Justifica tu respuesta

Tercera Actividad

Teniendo en cuenta la gráfica de las guías alimentarias de la población argentina y los mensajes, determina si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas y justifica en ambos casos:

a) Durante la niñez es conveniente ingerir alimentos ricos en calcio
.....
.....
.....

b) Las frutas y verduras aportan gran cantidad de proteínas, por ello se caracterizan por ser alimentos que cumplen la función plástica en el organismo
.....
.....
.....

c) El consumo excesivo de azúcares, fritos y sal favorecen la retención de líquidos y el aumento de peso
.....
.....
.....

d) Es bueno comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color
.....
.....
.....

e) Se ha comprobado que muchos nutrientes de las verduras se destruyen por acción del agua
.....
.....
.....

Cuarta Actividad

¿Qué alimentos son ricos en:

a) HIDRATOS DE CARBONO:

- b) PROTEINAS:
- c) GRASAS:

Bibliografía

<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

Directivo a Cargo: Victorina Gonzalez