

Escuela: CENS 25 de Mayo, Oscar H. Otiñano

Profesores: Rubio José Luis

Cursos: 1° año 1° y 2° división

Espacio curricular: Agroindustrial

Tema: Defectos y Alteraciones

Guía N° 6

Objetivos:

- Reconocer la importancia de seleccionar y consumir alimentos saludables.
- Que el estudiante reconozca la pirámide nutricional como información general y básica, interpretando cuales alimentos se deben consumir en mayor cantidad y frecuencia y cuales eventualmente.
- Que esa capaz de clasificar por grupos de alimentos y que aportan cada uno de estos.

\*Al finalizar la guía mandar por privado en fotos con nombre y apellido (individual o de todos los integrantes, si se realizó grupalmente), también: escuela, curso (año y división) y materia.

- WhatsApp: 264-4-988.605
- Email: [cheluis\\_1@hotmail.com](mailto:cheluis_1@hotmail.com)

### Actividades

18) Realiza un listado por grupos de alimentos, indicando que aportan en la nutrición y cuáles son los ejemplos que conforman ese grupo.

19) ¿Para una alimentación saludable, que debemos tener en cuenta?, realiza un listado de estos.

20) Realiza un dibujo de la pirámide nutricional, incluyendo los ejemplos en cada estrato.

21) la pirámide se interpreta como: en la base tenemos los ejemplos que debemos consumir con mayor frecuencia, y los de la punta, se encuentran los alimentos que debemos consumir eventualmente e incluso, evitar el consumo, ya que son los menos necesarios y/o los menos saludables.

Teniendo en cuenta los grupos de alimentos y las recomendaciones de la pirámide,

Diseña una rutina semanal de desayunos, almuerzos, meriendas y cenas desde el lunes hasta el domingo para consumir más variado y lo más sano posible.

Algunas consideraciones:

- El grupo de azúcar y dulces: al no ofrecer sustancias indispensables, se podrían eliminar o marginar a solo el desayuno, además aparecen en la cúspide de la pirámide, indicando que se deben consumir poco o directamente evitar su consumo.
- Los aceites son mucho más saludables que las grasas de origen animal. Y más sanos los aceites puros, considerar este orden: 1º Oliva (ricos oleico), 2º de maíz, 3º de girasol. Hay otros aceites difíciles de conseguir y/o mucho más caros.
- Las carnes son muy buenas en cuanto a proteínas, pero las carnes rojas generan ácido úrico cuando se consumen en gran cantidad, se recomienda un aporte de 3 o 3 veces a la semana, pero acompañado con frutas y verduras en ensaladas u otras preparaciones, también pueden acompañarse con legumbres y/o cereales (granos o procesados como los fideos), para completar el aporte de nutrientes de la comida en cuestión. El resto de los días carnes de pescado al menos 2 o 3 veces a la semana y carnes blancas (pollo o cerdo) 2 o 3 veces a la semana, siempre como en las carnes rojas complementadas con frutos y verduras legumbres, cereales.

Esto es básico para diagramar una buena alimentación, ya que del mismo modo se pueden generar 3, 4 o 5 listas utilizando otras preparaciones o combinaciones de estas, en diferentes listas y tener una variada y buena alimentación con 4 diagramas para 1 mes.

Director: Alfredo Gonzales.