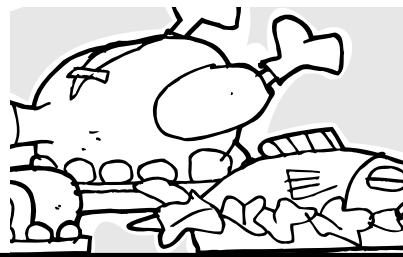


La dieta adecuada

2b.



Objetivos

Que los/as alumnos/as sean capaces de elaborar una dieta equilibrada y corregir los malos hábitos que hacen a una dieta inadecuada.

Áreas

Biología y Geología. Educación Física. Tutoría.

Desarrollo

El /la profesor/a lee a la clase los conceptos que aparecen en el material para el/la profesor/a comentando y explicando lo que crea necesario o los/as alumnos/as no entiendan. Posteriormente se reparte a cada alumno/a la Ficha 2b para que la rellenen individualmente.

Conceptos básicos

Ver página 79 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

Educación para la Salud, 1º. Ficha 14. Cuadernos de Secundaria "Saber Hacer". Santillana. Madrid-1996.

Doñate Moya, Roset Elías y Amatller Balada: *Técnicas alimentarias*. Biblioteca de Recursos Didácticos Alambra. Madrid-1990.



Ficha 2b

1. Analiza la tabla y contesta

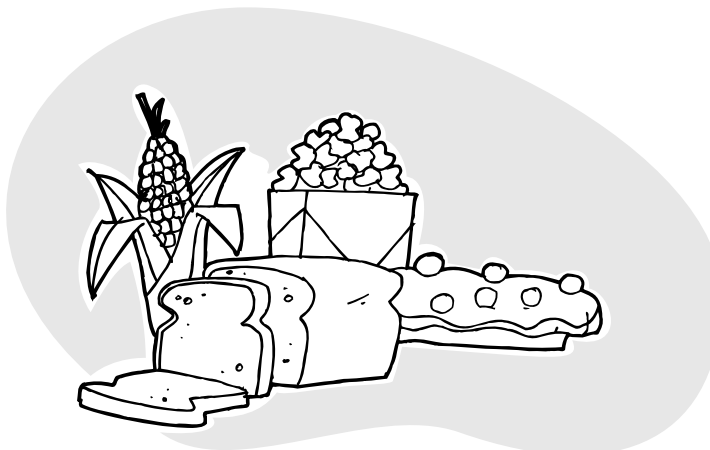
| | DÍA 1 | DÍA 2 |
|----------|---|---|
| DESAYUNO | Leche, galletas | Zumo, leche, bollo |
| ALMUERZO | Arroz con tomate, chuleta de cerdo | Puré de verduras, filete de pollo, pera |
| MERIENDA | Galletas de chocolate, refresco de cola | Bocadillo de queso, zumo de naranja |
| CENA | Huevos fritos con chorizo | Coliflor, pescadilla, natillas |

¿Tienen las comidas de los dos días la misma composición de principios inmediatos? Explica las diferencias.

▶ _____

¿Cuál de los dos menús es mejor para la salud? Contesta y razona teniendo en cuenta lo comentado en clase por el/la profesor/a.


▶ _____





Ficha 2b

2. Completa el cuadro con las comidas que has realizado los dos días antes de hacer esta actividad.

|  | Día 1 | Día 2 |
|---|-------|-------|
| Desayuno | | |
| Almuerzo | | |
| Merienda | | |
| Cena | | |

Ahora analiza el cuadro y explica si esta dieta es buena para tu salud y por qué.

▶ _____

¿Qué hábitos deberías cambiar en tu dieta?

▶ _____

Corrige con un bolígrafo rojo los fallos de tu dieta que aparecen en el cuadro.

