

# ¿Cómo elaborar la dieta correcta?

2c.



## Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as entiendan que para mantener nuestra salud es imprescindible: Que la dieta sea completa; es decir, que contenga alimentos variados, de todos los grupos. Que sea equilibrada; es decir, que contenga las proporciones adecuadas de cada tipo de alimentos.

## 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 2c para que la rellenen individualmente.

## Conceptos básicos

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

## Bibliografía

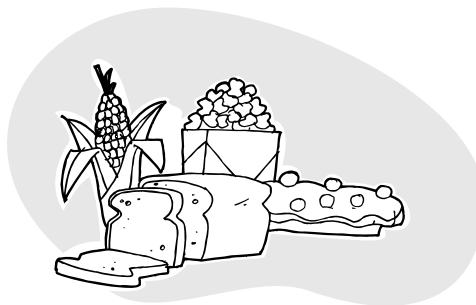
*Educación para la salud*, 1º. Ficha 10. Cuadernos de Secundaria "Saber Hacer". Santillana. Madrid-1996.

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



**Ficha 2c**

1. Observa los alimentos dibujados y clasifícalos en los siguientes grupos.



Grupo 1 lácteos y derivados	Grupo 2 pescado, carne, huevos y legumbres	Grupo 3 pan, cereales y pasta	Grupo 4 frutas y verduras

2.- Elabora una dieta para tres días con los alimentos dibujados. Ten en cuenta que la dieta debe ser completa y equilibrada.

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno			
Comida			
Merienda			
Cena			



Ficha 2c

3. Anota en el recuadro tu dieta de los dos últimos días.

a). ¿Crees que tu dieta ha sido completa?, ¿por qué?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b). ¿Crees que es una dieta equilibrada? Justifica tu respuesta.

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c). ¿Qué puedes hacer para mejorar tu dieta, si es necesario?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- Completa el cuadro con la información de las fichas anteriores y la de ésta.

Resumen de la dieta de un bebé de seis meses	Resumen de la dieta de un bebé de un año	Resumen de tu dieta

5. Analiza las dietas y responde:

a). ¿Cuáles son los alimentos principales a los seis meses de vida?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b). ¿Cómo ha cambiado tu dieta desde que eras un bebé hasta la actualidad?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_