

La dieta correcta



Contenido curricular indispensable: Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.



Antes de empezar

1. Describe tus hábitos alimenticios, incluyendo el número de veces que comes al día, las horas en las que comes, las porciones, el tipo de alimentos y líquidos que consumes.

2. Describe la actividad física que realizas durante una semana, especifica el tipo, los tiempos y la frecuencia.

3. Explica cuáles son las principales consecuencias de no llevar una buena alimentación y de no realizar suficiente actividad física.



Repaso lo que aprendí

Una triada para la salud: dieta, agua y ejercicio, ¿te suena conocido?

La dieta es el conjunto de alimentos que consumes durante todo un día, sin importar si la planeaste o no. Una dieta correcta implica generar un hábito, planear qué vas a comer, en qué cantidad y en qué momento.

Quienes realizan actividad física disfrutan de una mayor calidad y esperanza de vida, cuentan con un mejor estado de ánimo y confianza en sí mismos y tienen, en general, un mayor bienestar psicológico.



Asimismo, el consumo de agua simple potable es vital; de hecho, la vida sería imposible sin este líquido, que resulta esencial en todos los procesos metabólicos de tu cuerpo, como la respiración, la digestión, el movimiento, la regulación de la temperatura corporal, etcétera.

1. Utiliza las palabras del recuadro para completar las descripciones de las características de una dieta correcta.

Inocua	Completa	Adecuada	Suficiente	Equilibrada	Variada
--------	----------	----------	------------	-------------	---------

Concepto	Descripción
	Que incluya los nutrimentos que necesita cada persona de acuerdo con su edad y sexo.
	Que contenga alimentos de todos los grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.
	Que no represente riesgos para la salud debido a la presencia de microorganismos o toxinas.
	Que incluya todos los nutrimentos que el cuerpo necesita.
	Que se adecue al presupuesto familiar y a los gustos de las personas que viven en cada región del país.
	Que no predomine un solo tipo de alimento y que ninguno esté de más ni de menos.

2. ¿Por qué es importante tener una dieta con estas características?



Quiero saber más

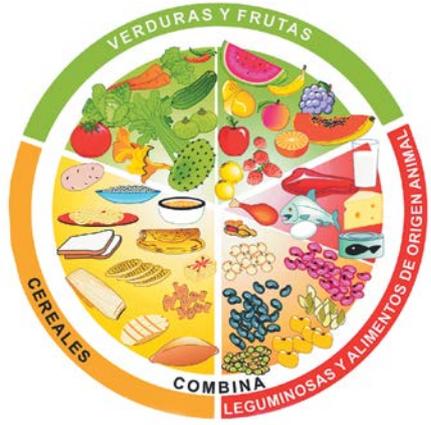
¡Explora esta guía de nutrición para adolescentes creada por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) para tener información completa sobre una alimentación correcta! Está disponible en: bit.ly/3JqilMG

Aprende en casa



bit.ly/3Bz90pc

3. En México se han creado dos instrumentos para orientarnos sobre el tipo de alimentos que debemos consumir y sobre las porciones adecuadas: el Plato del bien comer y la Jarra del buen beber. ¿Los conoces? En equipos de tres personas indaguen en fuentes confiables y completen la tabla.

	Jarra del buen beber	Plato del bien comer																		
	 <table border="1"> <tr> <td>Refrescos y aguas de sabor</td> <td>Nivel 6</td> <td>0 vasos</td> </tr> <tr> <td>Jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas</td> <td>Nivel 5</td> <td>0-1/2 vaso</td> </tr> <tr> <td>Bebidas no calóricas con endulzantes artificiales</td> <td>Nivel 4</td> <td>0-2 vasos</td> </tr> <tr> <td>Café y té sin azúcar</td> <td>Nivel 3</td> <td>0-4 tazas</td> </tr> <tr> <td>Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada</td> <td>Nivel 2</td> <td>0-2 vasos</td> </tr> <tr> <td>Agua potable natural</td> <td>Nivel 1</td> <td>6-8 vasos</td> </tr> </table>	Refrescos y aguas de sabor	Nivel 6	0 vasos	Jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas	Nivel 5	0-1/2 vaso	Bebidas no calóricas con endulzantes artificiales	Nivel 4	0-2 vasos	Café y té sin azúcar	Nivel 3	0-4 tazas	Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada	Nivel 2	0-2 vasos	Agua potable natural	Nivel 1	6-8 vasos	
Refrescos y aguas de sabor	Nivel 6	0 vasos																		
Jugos de frutas, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas	Nivel 5	0-1/2 vaso																		
Bebidas no calóricas con endulzantes artificiales	Nivel 4	0-2 vasos																		
Café y té sin azúcar	Nivel 3	0-4 tazas																		
Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada	Nivel 2	0-2 vasos																		
Agua potable natural	Nivel 1	6-8 vasos																		
Características																				
Utilidad																				

4. Y tú, ¿ya guías tu consumo alimentario con el Plato del bien comer y la Jarra del buen beber? Menciona cómo. En caso de que no los uses aún, reflexiona y explica de qué manera te beneficiarías si decidieras incorporarlos en la planeación de tus comidas.

Tipos de nutrimentos

Todos los alimentos nos proporcionan los nutrimentos que requerimos para estar sanos, por eso es muy importante consumir una gran variedad de ellos. Además, los alimentos nos proporcionan calorías, que son la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades.

Los principales nutrimentos son: proteínas, que reparan tejidos corporales; lípidos o grasas, los cuales proporcionan combustible al cuerpo; carbohidratos o glúcidos, que cumplen una función energética; vitaminas (como la A, el complejo B, C, D y K), que defienden y mantienen al cuerpo, y minerales (como el hierro, el calcio, el sodio, el potasio, el fósforo, el magnesio, el manganeso, el flúor, el yodo, el azufre, el cloro, el selenio, el cobalto y el zinc), que contribuyen en la regulación de ciertos procesos como el balance de fluidos.

1. **Analiza la información de las siguientes descripciones y coloca el nombre del tipo de nutrimento que corresponde.**

Indispensables para construir membranas celulares y para fabricar hormonas; son reservas de energía, mejoran el funcionamiento de las neuronas y ayudan a que el cuerpo absorba las vitaminas A, E y K.

Algunos forman parte de la estructura del cuerpo, pero otros regulan funciones como la coagulación de la sangre o la contracción de los músculos.

Se requieren para la formación de células de la sangre, de tejidos y de hormonas, y para regular varias funciones del cuerpo.

Son la base principal de los músculos. Ayudan en la producción y reparación de nuevas células. Son esenciales para el crecimiento. Contribuyen a evitar infecciones y enfermedades.

Proveen al cuerpo de energía inmediata para que realice sus funciones vitales.

2. **En equipos de cinco personas, analicen los alimentos que comen con más frecuencia y determinen cuál es el tipo de nutrimento principal en cada uno de ellos. Integren un esquema digital con imágenes y preséntenlo a sus compañeros. Retroalimenten el trabajo de los demás.**



Quiero saber más

Para conocer más sobre los nutrimentos y su clasificación, analiza la información que se explica en el video "Alimentación saludable para niños", que está disponible en: bit.ly/3OUCfFV

Necesidades energéticas adolescentes

De acuerdo con su sexo, talla, edad y actividad física, cada persona tiene requerimientos diferentes de calorías. Si consume más de las que gasta al día, corre el riesgo de padecer obesidad; por el contrario, si ingiere menos, se debilitará y puede padecer agotamiento.

De esta manera, los requerimientos energéticos de una persona constituyen la cantidad mínima de energía que su organismo necesita para su funcionamiento, determinados por su actividad física, su edad y su salud.



Durante la adolescencia hay un segundo periodo intensivo de crecimiento y por eso hay requerimientos nutricionales específicos.

Tú realizas muchas actividades: vas a la escuela, practicas algún deporte, juegas, caminas o corres y para todo eso necesitas energía. ¿Estás consumiendo la que necesitas?

1. Ingresa al primer enlace propuesto en la sección “Quiero saber más” y calcula las calorías que necesitas cada día. Anota tu resultado y utiliza la guía de alimentos que está en el segundo enlace para elaborar la dieta de un día. Llena la tabla en tu cuaderno.

Comida	Alimentos con cantidad(es)	Calorías
Desayuno		
Colación		
Comida		
Colación		
Cena		
		Total



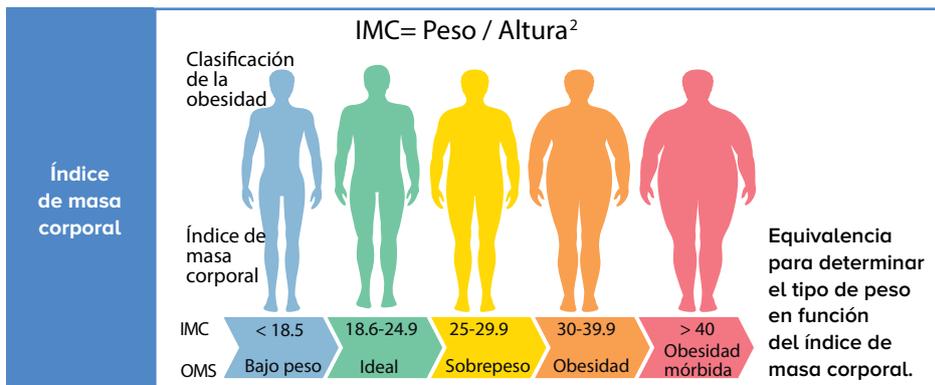
Quiero saber más

¿Sabes cuánta energía gastas cada día? Utiliza la siguiente calculadora diseñada por el IMSS para descubrirlo: bit.ly/3d40153 y conoce una guía de alimentos completa para que puedas elaborar una dieta en este enlace: bit.ly/3d40d7q

Sobrepeso y obesidad

Algunas personas piensan que los términos *sobrepeso* y *obesidad* son sinónimos y no saben cuándo es apropiado usar uno u otro. El sobrepeso es la condición en que una persona pesa más de lo considerado normal para su altura, edad y sexo, mientras que la obesidad es un padecimiento en el que existe un acumulación excesivo y generalizado de grasa corporal. Ambos estados son nocivos para la salud.

1. **¿Sabes si tienes sobrepeso u obesidad? Utiliza la fórmula del índice de masa corporal o mide tu cintura para saberlo. También puedes entrar al enlace de la sección “Quiero saber más” para hacer el cálculo.**



Mide tu cintura

	Mujeres	Hombres	Riesgo para la salud *
Menos de 80 cm	Menos de 94 cm		Normal
Entre 80 y 88 cm	Entre 94 y 102 cm		Riesgo alto
Más de 88 cm	Más de 102 cm		Riesgo muy alto

*Riesgo aumentado de diabetes, hipertensión, colesterol e infarto cardiaco y cerebral

Tabla para determinar el riesgo para la salud en función de la medida de la cintura.

2. **Ahora que has trabajado en analizar tu dieta, tus necesidades energéticas y tu estado de salud, es necesario que valores las decisiones que tomas al elegir tus alimentos, ¿son las mejores para mantenerte saludable? Compara tus respuestas de la sección “Antes de comenzar” con lo desarrollado en esta ficha. ¿Tu dieta es correcta? En caso de que no, ¿qué debes modificar?**



Quiero saber más

El IMC es una relación entre el peso y la estatura y nos ayuda a conocer la categoría a la que pertenecemos. En el siguiente enlace puedes calcular el tuyo: bit.ly/3zBj7rc

Para profundizar en este aprendizaje puedes consultar:

Ciencias y Tecnología 1. Biología, Espacios Creativos, Editorial Santillana, páginas 54 a 65.
Ciencias y Tecnología 1. Biología, Norma Ediciones, páginas 107 a 115.