

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	Página 1 de 3
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: JAIME MAURICIO CASTAÑO G		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO	
CLEI: 3	GRUPOS: 304. 305. 306. 307. 308	PERIODO: 3	SEMANA: 22
NÚMERO DE SESIONES: 1		FECHA DE INICIO Del 25 de julio.	FECHA DE FINALIZACIÓN Al 31 de julio. 2026

PROPÓSITO

- Actualizar conocimientos en nutrición y salud para establecer mejores recomendaciones en la dieta previniendo enfermedades y mejorar la salud.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

¿Qué importancia tiene la nutrición en la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la salud personal y social?

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

NUTRICION

La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera en que éstos funcionan en tu cuerpo. La nutrición incluye los elementos que contiene la comida, como las vitaminas, las proteínas, las grasas y demás.

SALUD

¿Cómo define la OMS la salud? «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

ENFERMEDADES NUTRICIONALES

Son enfermedades provocadas por ingerir alimentos que afecta nuestro sistema o, por el contrario, puede ser causado por la falta de nutrientes.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

Lo mejor es realizar una alimentación que contenga alimentos altos en fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas para reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2.

PIRAMIDE NUTRICIONAL

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.



ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Consulta los siguientes terminas de nutricio salud y enfermedades nutricionales.

- Nutrición
- Salud.
- Enfermedad
- Dieta.
- Alimento.
- Metabolismo.
- Comida.
- Bienestar.
- Digestión.
- Recomendación.

2. Con los conceptos consultados inventa un crucigrama nutricional..

Sopa de letras



NUTRICIÓN

para una vida saludable



Comer bien es invertir en salud hoy y mañana. ♥

Encuentra en la sopa de letras palabras clave sobre la nutrición.

S	A	L	U	D	X	Q	W	E	R	T	Y	U
A	Z	X	C	V	B	N	M	E	T	A	B	O
L	E	Ñ	D	I	G	E	S	T	I	Ó	N	P
U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L
D	E	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V
X	C	V	B	D	I	E	T	A	Q	W	E	R
F	G	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M
A	L	I	M	E	N	T	O	P	O	I	U	Y
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D
Z	X	C	V	B	N	M	L	K	J	H	G	F
C	O	M	I	D	A	T	Y	U	I	O	P	A
B	N	M	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Z
W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F
B	I	E	N	E	S	T	A	R	G	H	J	K
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Z	X	C

PALABRAS A ENCONTRAR

- **SALUD** 
- **ENFERMEDAD** 
- **DIETA** 
- **ALIMENTO** 
- **METABOLISMO** 
- **COMIDA** 
- **BIENESTAR** 
- **DIGESTIÓN** 



Una buena nutrición es la base de una vida plena y activa. ♥



 Come alimentos variados y naturales.
  Bebe suficiente agua todos los días.
  Mantente activo y cuida tu cuerpo.
  Descansa bien y maneja el estrés.