

Nombre: _____ Grado: _____: Grupo: _____ Fecha: **07 mayo 2021**

Aprendizaje esperado: Analiza el aporte calórico de diferentes tipos de alimentos y utiliza los resultados de su análisis para evaluar su dieta personal y la de su familia.

Secuencia 13 La energía de los alimentos Sesión 8 Pág. 120-121 ¿Cuánta energía para cada día?

SESIÓN 8 Pág. 120-121 ¿Cuánta energía para cada día?

INICIO

Lee y analiza la siguiente tabla, tratando de ubicarte en los cuadros donde realices tus actividades diarias.

1. Analicen la tabla de requerimientos energéticos diarios por edad y género.

Requerimientos energéticos diarios (en kilocalorías) por edad y género				
Edad (años)	Hombres		Mujeres	
	Actividad ligera*	Actividad pesada**	Actividad ligera*	Actividad pesada**
9 a 13	1 675 a 2 175	2 275 a 2 925	1 575 a 1 925	2 125 a 2 625
14 a 18	2 550 a 2 900	3 450 a 3 925	2 075 a 2 125	2 825 a 2 875
19 a 30	2 100 a 2 950	2 750 a 4 200	1 650 a 2 550	2 200 a 3 600

* Actividades cotidianas que no alteran la respiración ni el ritmo cardiaco.

** Actividad física que altera la respiración y el ritmo cardiaco de manera que es difícil sostener una conversación sin perder el aliento.

Fuente: M. E. Valencia, en Anabelle Bonvecchio Arenas et al., eds., *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*. Documento de postura.

DESARROLLO

Con base en la información anterior, identifiquen el consumo energético, en kcal y kJ, que les corresponde diariamente de acuerdo con su edad, género y tipo de actividad física.

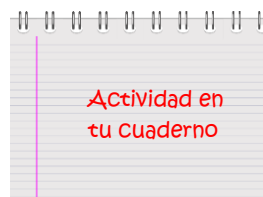
Responde lo siguiente:

¿Por qué algunas personas tienen mayores requerimientos energéticos que otras? Argumenten su respuesta.

¿Qué considerarían modificar en su consumo diario de alimentos, si el resultado de su consumo energético es menor o mayor que el indicado para su edad y actividad física? Expliquen para cada caso.

Determinen cuánta energía aportan los alimentos que consumen individualmente al día. Consideren lo siguiente:

- Supongan que en alguna de sus comidas incluyen una porción de enfrijoladas. ¿A qué porcentaje de su requerimiento energético diario corresponde una porción?
- Anoten los alimentos que consumen en todas las comidas de un día incluyendo el contenido de azúcar de las bebidas.



CIERRE

Concluye la actividad leyendo el siguiente texto; y envía tus respuestas de los problemas y de la última pregunta a tu maestr@.

La obesidad y el sobrepeso en las personas se deben a la correlación que existe entre el aporte energético de los alimentos que ingieren y el gasto energético diario que tienen dadas sus actividades. Por eso, además de llevar una dieta acorde a su dinámica de vida y de practicar ejercicio, es preferible beber agua simple, evitar consumir bebidas azucaradas (refrescos, jugos envasados, bebidas energéticas) y controlar —o evitar— el consumo de alimentos ultraprocesados. De esta manera se puede mantener un peso saludable.

¿Qué considerarían modificar en su consumo diario de alimentos, si el resultado de su consumo energético es menor o mayor que el indicado para su edad y actividad física? Expliquen para cada caso.

