

Nombre: _____ Grado: _____: Grupo: _____ Fecha: **11 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 10 Pág. 122 Para terminar

SESIÓN 10 Pág. 122 Para terminar

INICIO

Lee lo siguiente:

■ Para terminar

En este tema aprendiste que los carbohidratos, las proteínas y los lípidos aportan diversas cantidades de energía. Revisaste que tu cuerpo consume energía ininterrumpidamente para mantener todas las funciones vitales, pero que el exceso en la ingesta energética y la falta de actividad física generan problemas de sobrepeso y obesidad. Reconociste que puedes calcular el aporte energético de los alimentos y, con base en ello, tomar decisiones para mejorar tu dieta y la de tu familia.

DESARROLLO

1. Revisen la siguiente información y lleven a cabo lo que se pide.
En México se consumen más de 500 especies de insectos; unos se consumen frescos, otros secos, o bien son ingredientes de salsas y guisados. Algunos insectos proporcionan muchas proteínas (ver tabla), por eso se consideran de alto valor nutrimental, además de que proporcionan importantes cantidades de calcio, magnesio, algunas vitaminas y contienen poca grasa.

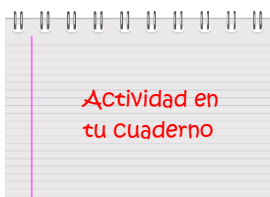
Animal	Proteínas	Grasa
Chapulines	53 g	4 g
Atún	24 g	23 g
Borrego	17 g	3 g
Cerdo	19 g	13 g
Vaca	20 g	12 g

Fuente: Tabla elaborada con información de *Víctimas sentimentales de la evolución*.

Cantidad contenida de proteínas y grasa (valor nutrimental), en alimentos diversos por cada 100 g.



- a) Los chapulines que más se consumen en México son de la especie *Sphenarium purpurascens*. b) Los chinicuiles son los gusanos rojos del maguey y también tienen un alto valor nutrimental.



2. Diseñen un menú para cada día de la semana con las siguientes características:
 - a) Incluir un platillo, por día, elaborado con alguno de los alimentos de la tabla anterior.
 - b) Incorporar alimentos como frijol, chile, nopales, maíz, pescados, mariscos, amaranto y otras semillas.

- c) Verificar que siga las características de una dieta balanceada. Para ello, consulten el Plato del Bien Comer.
- d) Vigilar que cumpla los requerimientos energéticos de acuerdo con su edad, sexo y actividad física.

Envía tu producción a tu maestr@.

CIERRE

De manera individual, reflexiona acerca de tus aprendizajes y marca con una (✓) la casilla correspondiente.

Habilidades	Desempeño		
	Requiero apoyo	Lo hago parcialmente	Puedo hacerlo bien
Identifico la presencia de carbohidratos en los alimentos.			
Explico a otras personas lo que es una caloría.			
Sé el procedimiento para calcular cuántas calorías consumo al día.			
Reconozco los alimentos que contribuyen al sobrepeso y la obesidad.			