

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD
APRENDIENDO A ALIMENTARME SANAMENTE.



COORDINADO POR:
IBQ. FÁTIMA GUADALUPE MÉNDEZ MENDOZA.

COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO, PLANTEL 16.

TACOTALPA, TABASCO.



Se presentó el tema en línea, durante 2 sesiones, utilizando la plataforma Meet, a través de una presentación en Power Point.

Grupo 3ro. A, Matutino.

1366x768 Monitor 1 REC Fatima Guadalupe Mendez Mendoza

Archivo Inicio Insertar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Revisar Vista Ayuda Nitro Pro ¿Qué desea hacer? Compartir

Pegar Nueva diapositiva Restablecer Sección

Fuente Párrafo Organizar Estilos rápidos Dibujo Relleno de forma Contorno de forma Efectos de forma

Buscar Reemplazar Seleccionar Edición

GRUPOS DE ALIMENTOS



- 1. Verduras y frutas:** incluyen todos los vegetales y frutas comestibles. Contienen una cantidad importante de: Fibra, Minerales y Vitaminas.
- 2. Cereales y tubérculos:** Son fuente principal de hidratos de carbono y fibras. Se pueden **COMBINAR** con las leguminosas.
- 3. Productos de origen animal y leguminosas:** Proporcionan Proteínas y lípidos. Las leguminosas combinadas con los cereales, tienen valor proteico semejante a los alimentos de origen animal.

VERDURAS Y FRUTAS
Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento, desarrollo y estado de salud del organismo.

CEREALES Y TUBÉRCULOS
Son fuente principal de la energía y fibra si se consumen integrales y de grano entero; que el organismo utiliza para sus actividades diarias.

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
Proporcionan proteínas, necesarios para el crecimiento de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

PLATO DEL BIEN COMER

Haga clic para agregar notas

meet.google.com está compartiendo una ventana. Dejar de compartir Ocultar

Diapositiva 10 de 17 Español (México) Comentarios 68%

1366x768 Monitor 1 REC Fatima Guadalupe Mendez Mendoza


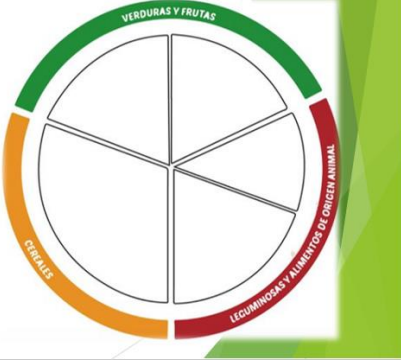
Archivo Inicio Insertar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Revisar Vista Ayuda Nitro Pro ¿Qué desea hacer? Compartir

Pegar Nueva diapositiva Restablecer Sección

Fuente Párrafo Organizar Estilos rápidos Dibujo Relleno de forma Contorno de forma Efectos de forma

Buscar Reemplazar Seleccionar Edición

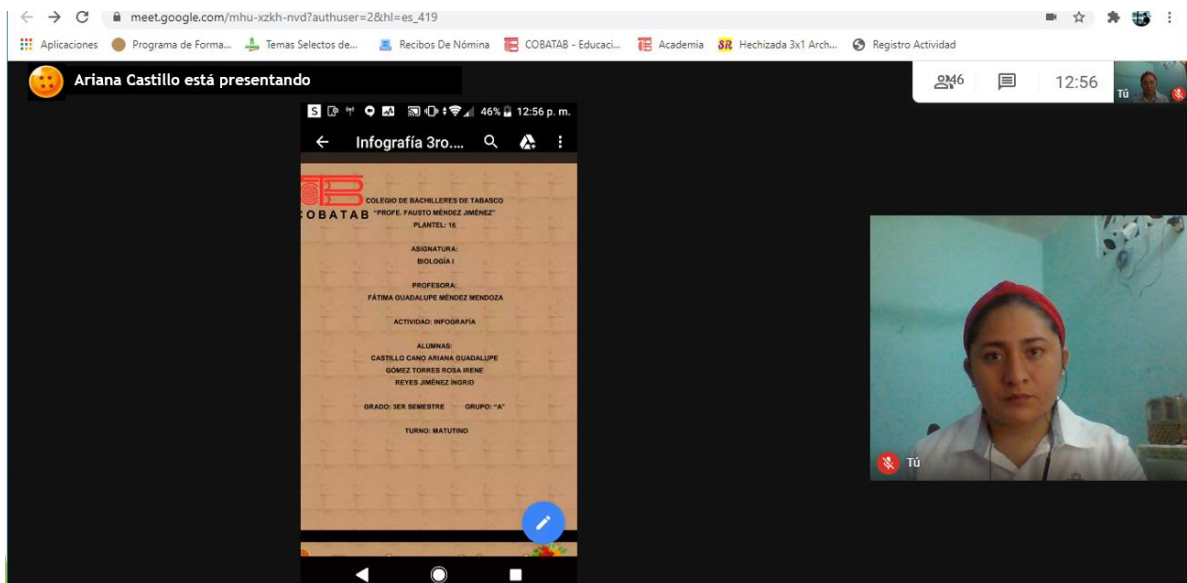
Dibuja en el Plato del Buen Comer los alimentos que enlistaste al inicio de la clase, identificando el grupo al que pertenecen. Al finalizar, realiza un análisis de tus hábitos alimenticios, considerando tu IMC y tu estado de nutrición.

Haga clic para agregar notas

meet.google.com está compartiendo una ventana. Dejar de compartir Ocultar

Diapositiva 16 de 17 Español (México) Comentarios 68%



En la segunda sesión los jóvenes expusieron sus infografías, en las que realizaron una propuesta de un platillo saludable, de igual forma graficaron el IMC de su grupo.