



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

¿Por qué evitar el consumo frecuente de los alimentos ácidos?

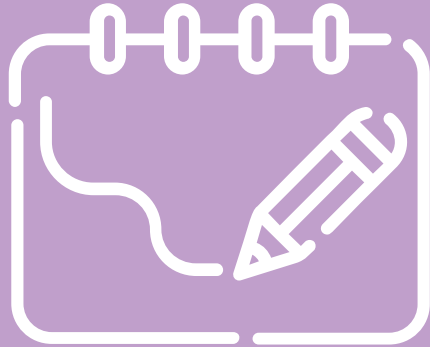
**Ciencias 3°.
Química**

OBJETIVO

Tomar decisiones informadas relacionada con la importancia de una dieta correcta.



Recomendaciones Generales



- **Lee detenidamente las instrucciones.**
- **Toma nota de tus observaciones y hallazgos.**
- **Comenta con tu familia los aprendizajes logrados en esta ficha.**
- **Relaciona el aprendizaje con tu vida diaria.**

¿Qué queremos lograr?

Bloque IV

Analizar los riesgos a la salud por el consumo frecuente de alimentos ácidos, con el fin de tomar decisiones para una dieta correcta que incluya el consumo de agua simple potable.

¿Qué contenidos conoceremos?

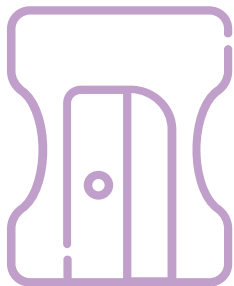
Contenidos:

¿Por qué evitar el consumo frecuente de los “alimentos ácidos”?

- Toma de decisiones relacionadas con:
 - Importancia de una dieta correcta.



¿Qué necesitamos?



Materiales

Para desarrollar las actividades de esta ficha necesitas lo siguiente:

- **Cuaderno.**
- **Lápiz o pluma.**
- **Libro de Ciencias de 3er Grado.**
- **Computadora.**
- **Conexión a internet.**
- **Teléfono móvil.**

¡Para Iniciar!



Recordemos lo que sabes...

Recuerda un poco tus conocimientos y trata de responder las siguientes preguntas:

¿Las sustancias con pH inferior a 7 son ácidas o bases?

¿Qué valor en pH tiene una sustancia neutra?

¿Qué causa la acidez estomacal?

¿Las sustancias con pH mayor a 7 son ácidas o bases?

¿Qué tanto sabes al respecto?

Escribe las respuestas en tu cuaderno, si no las sabes, no te preocupes, las abordaremos durante el desarrollo de esta ficha.

¡A Trabajar!



Realiza las
siguientes
actividades...

¡A investigar!

Con ayuda de los materiales de investigación (tu libro de texto, internet y materiales que tengas a la mano), indaga sobre los siguientes temas:



1. ¿Cuáles son las características de los alimentos ácidos?
2. ¿Cómo sientes cuando tienes acidez estomacal?
3. Identifica algunos alimentos naturales que neutralizan la acidez estomacal considerando sus propiedades.
4. ¿Qué ventajas tiene consumir una dieta balanceada que incluya glúcidos, lípidos, próticos, vitaminas, minerales y agua simple potable?

Organiza y registra la información de tu investigación con el fin de conocer como evitar el consumo frecuente de los alimentos ácidos.

¡A trabajar!

Con la información que hasta el momento has revisado completa la siguiente tabla.

Te invitamos a investigar el "pH de los siguientes alimentos", Colócalos según corresponda en la siguiente tabla:

PRODUCTO	pH	Ácido , Neutro o Alcalino o Base
Arroz.		
Leche.		
Calabaza.		
Apio.		
Manzana.		
Naranja.		
Piña.		
Limón.		
Carne.		

¡Recordemos!

Aunque no existen los alimentos milagrosos, la importancia de llevar una dieta equilibrada es indiscutible.

Alimentación sana ...Así se denomina a la que cubre todas las necesidades individuales de los distintos nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), minerales, vitaminas y agua. Al mismo tiempo que nos proporciona la energía que precisamos para realizar nuestras actividades y evitar enfermarnos.



¡Para saber más!

Alimentos ácidos y problemas gástricos

Otra razón por la que las personas pueden decidir evitar los alimentos ácidos es la preocupación de que puedan causar o agravar ciertos trastornos digestivos, como la enfermedad por reflujo gastroesofágico, también conocida como ERGE.

Mientras que las frutas y verduras ácidas, como las frutas cítricas, pueden irritar los trastornos gástricos superiores, estas condiciones también pueden verse exacerbadas por los alimentos con alto contenido de grasas.

¿Mito o realidad?

Contrario a la hipótesis de la ceniza ácida, no hay evidencia que sugiera que los alimentos ácidos sean perjudiciales para la salud. Simplemente no es posible alterar el pH de la sangre solo con la dieta. Un pH sanguíneo excesivamente ácido o alcalino indica un problema médico grave subyacente.

A pesar de esto, las llamadas dietas alcalinas —que consisten principalmente de frutas y verduras— son abundantes en vitaminas, minerales y antioxidantes. Las personas pueden lograr muchos beneficios para su salud general al aumentar el consumo de estos alimentos. Sin embargo, estos beneficios no están relacionados con alteraciones en el pH de la sangre.

Las personas que tienen más probabilidades de beneficiarse de una dieta baja en ácido son aquellas para las que se cree que los alimentos ácidos desencadenan un trastorno gástrico superior o sus síntomas.




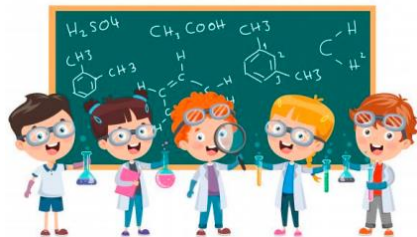
¡A trabajar!

Con la información que hasta el momento has revisado identifica de qué tipo es tu alimentación.

Después de todas tus consultas e investigaciones acerca de este apasionante tema de los ácidos en la alimentación , realiza un cuadro registrando los alimentos que consumiste el día de ayer, si por alguna razón omitiste alguna comida, no pasa nada... no escribas nada en ese espacio. Indica los alimentos que crees que son ácidos y bases.

Después de haber concluido tu cuadro reflexiona acerca del tipo de alimentación que estás consumiendo y si es ácida, es el momento indicado para cambiar de hábitos alimenticios, además de consumir agua simple potable.





¡Manos a la obra!



QUÉ TIPO ES MI ALIMENTACIÓN ALIMENTOS QUE CONSUMÍ AYER		
Etapa del día	Alimentos que recuerdas	
	Ácidos	Básicos
Desayuno.		
Comida.		
Cena.		
Otros.		



¡Consideraciones!

Para evitar la acidez estomacal.

Controla el consumo de alimentos picantes o muy especiados, las frituras o las grasas saturadas, presentes en alimentos como la comida rápida, pueden producir acidez de estómago. También algunas bebidas, como el té, café, refrescos azucarados y gaseosas entre otros...

- No te acuestes después de comer.
- Realiza comidas ligeras y repartidas durante todo el día.
- Mantén una dieta y peso saludable.

Comer de forma sana, controlando el consumo de aquellos alimentos que favorecen no solo la acidez sino también el sobrepeso, te ayudará a reducir la acidez estomacal. Recuerdas que es recomendable evitar la obesidad con el fin de reducir la presión en el esfínter esofágico y por tanto la presencia de acidez y reflujo.

Te invitamos a observar el video: "Trucos y remedios naturales - Contra la acidez gástrica", con duración de 2:11; publicado el 4 de mayo de 2020, en la plataforma YouTube.

Retroalimentación

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

Registra en tu cuaderno y busca las siguientes palabras

Agua simple.

Alimentación.

Bases.

Carne.

Chile.

Conservadores.

Dulces.

Frijol.

Huevos.

Lentejas.

Neutro.

Pan.

Reflexión.

Refrescos.

Tortillas.

Ácidos.

¡Para Cerrar!

Marca cada una de las siguientes oraciones con una **F** para Falso y con una **V** para Verdadero, según consideres:

Alimentos ácidos e irritantes generan en nuestro organismo mal estar... ().

Los alimentos alcalinos nos permiten evitar enfermedades comunes... ().

El agua potable se encuentra en el rango 7 de PH... ().

Los alimentos ácidos, tienen un PH valor inferior a 7... ().

Los alimentos alcalinos, tienen un PH valor mayor a 7... ().

Registra en tu cuaderno las siguientes preguntas.

¿Cuál es tu opinión respecto evitar alimentos ácidos e irritantes ?

Con tus palabras explica: ¿qué aprendiste acerca de la importancia de los ácidos y bases en el organismo?

Con tu investigación puedes contrastar las respuestas al respecto.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Álvaro Carrillo Ramírez

Encargado del despacho de la Dirección de Educación Secundaria

Carlos Ramiro Quintero Montaña

Encargado del despacho de la Dirección de Secundaria Técnica

Autores:

Carmen Margarita Castillo Ávila

Dante Larios Victoria

Diseño gráfico

Josué Gómez González



Educación

