

Secundaria

Primer grado

Ciencias 1. Biología

Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social.

“Comida Mexicana Nutritiva”



¿Qué voy a aprender?

Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base a las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<p>En esta ficha tendrás la oportunidad de identificar comidas nutritivas en la dieta del mexicano que aportan los nutrimentos que el cuerpo necesita al combinar alimentos variados, sufrientes e higiénicamente elaborados.</p> <p>Te invitamos a realizar las actividades de esta ficha en compañía de tu familia con toda la responsabilidad y entusiasmo, pues esto es garantía de que adquieras más conocimientos y luego puedas compartirlos.</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Libro de texto✓ Cuaderno de Biología✓ Lápices✓ Lapiceras✓ Colores✓ Ingredientes necesarios para elaborar la receta de un alimento rico y nutritivo.✓ Computadora, tableta o celular✓ Conectividad a internet



Organizador de actividades:

A continuación te presentamos lo que tendrás que realizar para conocer un poco más sobre alimentos nutritivos en la dieta de los mexicanos. Te pedimos que marques con (X) las actividades cuando las completes, pues esto te permitirá tener la certeza de que has cumplido correctamente con tu tarea.



Actividades	¿Ya lo realicé?
1.- Elaboración de yogurt casero	
2.- Preguntas de reflexión personal	
3.- Sopa de letras sobre la Jarra del Buen Beber	



¡Manos a la obra!

Nos Introducimos al Tema

Las recomendaciones en el consumo de alimentos, se basan en las necesidades energéticas de nuestro cuerpo para tener un adecuado funcionamiento de él.

La cantidad de energía requerida por las personas depende de la edad, sexo, actividad física, entre otros.



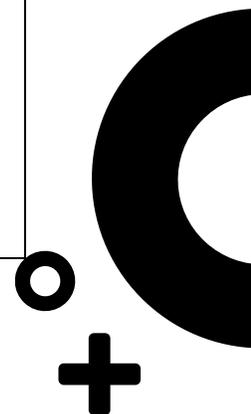
Tomando como referencia el “Plato del Bien Comer”, es importante comer MUCHAS frutas y verduras, SUFICIENTES cereales y tubérculos, comer MODERADAMENTE algunas leguminosas y alimentos de origen animal, además que se debe COMBINAR las leguminosas y cereales porque mejora las propiedades de las proteínas que se consumen.

Actividad 1. Elaboración de Yogurt Casero

¿Como Elaborar Yogurt Casero?

Ingredientes y Utensilios

- ❖ Un litro de leche entera
- ❖ Una unidad de yogurt natural 125g (comercial)
- ❖ 3 Cucharadas soperas de leche en polvo (cualquier marca)
- ❖ Estufa
- ❖ Una olla de aluminio, peltre o barro mediana
- ❖ Una cuchara soperas
- ❖ Una bolsa de plástico mediana
- ❖ Una manta de cocina limpia



Procedimiento

1. Poner la leche en una olla y se calienta hasta alcanzar los 60-70 °C aproximadamente y se mantiene en esta temperatura durante 5 minutos evitando que llegue a hervir.
2. A continuación se deja enfriar hasta que alcance los 40-45 grados.
3. Cuando la leche está tibia se le agrega tres cucharadas soperas de yogurt natural y se remueve bien para que se disuelva, a continuación, se le agrega también, 3 cucharadas soperas de leche en polvo (cualquier marca comercial) y se agita hasta que se incorpore bien.

4. Se cubre el recipiente con una tapa o con un paño limpio y se envuelve en una bolsa de plástico y se cierra con un nudo, dejándose reposar durante 10 horas, manteniendo la misma temperatura y evitando que se enfríe.

Colocar el recipiente en un lugar donde no varíe la temperatura, por ejemplo: arriba del refrigerador o cerca del piloto de la estufa o unas horas expuesta al sol.

5. Pasado este tiempo, la leche debe haber coagulado de forma homogénea. De no ser así, si la leche está poco coagulada y su sabor es ligeramente ácido es que le falta reposar un poco más. Se vuelve a tapar bien y se deja reposar un par de horas más.
6. Cuando el yogurt está listo desprende un suave aroma láctico típico del yogurt. Entonces se pone en el refrigerador y listo para su consumo.



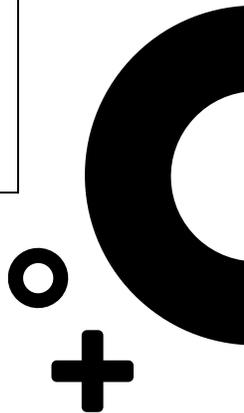
NOTA: una vez en el refrigerador el yogurt dura aproximadamente una semana.

Actividad 2. Preguntas de Reflexión Personal

¿Como Elaborar Yogurt Casero?

(Contesta las preguntas en tu cuaderno de Biología)

1. ¿Cuál fue tu aprendizaje al elaborar ésta actividad?
2. ¿Qué importancia tiene el prepara los alimentos en casa?
3. ¿Por qué necesitas una alimentación completa, variada y equilibrada?
4. ¿Consideras que la comida mexicana es nutritiva? ¿Por qué?



Sugerencias para degustar el yogurt casero

El yogurt es un alimento lácteo de consistencia cremosa, que contiene una gran cantidad de nutrientes como carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas.



YOGURT NATURAL

YOGURT CON FRUTA Y/O GRANOLA



GELATINA DE YOGURT DE FRESA

EL YOGURT COMO COMO ADEREZO

Receta “Gelatina de Yogurt de Fresa”

Ingredientes y Utensilios

- ❖ Un litro de yogurt natural, elaborado en casa
- ❖ 30 gramos o 3 cucharadas soperas o 3 sobres de grenetina
- ❖ 3/4 de litro de agua
- ❖ 10 cucharadas soperas de azúcar
- ❖ 300 gramos de fresas naturales u otra fruta como guayaba, durazno, mango, manzana, etc.
- ❖ Una licuadora
- ❖ Un molde engrasado con aceite de cocina
- ❖ Un tazón
- ❖ Una cuchara sopera
- ❖ Una olla para calentar el agua

Procedimiento

1. Colocar una taza de agua en la olla para calentarla hasta que éste a punto de soltar el hervor. Después de esto, se le agrega la grenetina para ser hidratada y disuelta. Se debe de batir continuamente, hasta que desaparezcan los grumos y en seguida se le añade el resto del agua. Después reservar.
2. Se deberá machacar muy bien las fresas (la fruta debe estar limpia y desinfectada) para luego incorporarlas con el yogurt natural en el vaso de la licuadora y licuar por unos minutos.
3. Posteriormente, se vierte en el tazón el yogurt mezclado con las fresas y se le agrega la azúcar hasta que quede muy bien integrada.



4. A continuación, se añade poco a poco la grenetina disuelta en el agua al yogurt con la fresa y se revuelve bien hasta que todo este integrado.
5. La mezcla se vierte al molde con la cuchara y se mete al refrigerador hasta que este completamente cuajada o dura.
6. Después de unas horas se desmolda en una charola o platón y se decora con fresas y nueces.



Actividad 3. Jarra del Buen Beber



Esquema de la Jarra del Buen Beber			
Nivel	Vasos	Color	Bebida
I	6-8	Azul	Agua potable
II	0-2	Verde	Leche semidescremada al 1% y descremada.
III	0-4	Morado	Café y té sin azúcar
IV	0-2	Anaranjado	Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales
V	0-1/2	Dorado	Jugo 100% de frutas, leche entera y bebidas alcohólicas

Elabora o imprime la sopa de letras y localiza los siguientes conceptos y oraciones en ella:

- bebidas no calóricas
- agua natural
- leche de soya
- refrescos
- leche entera
- agua de sabor
- leche semidescremada jugos de fruta
- café y té
- café y té sin azúcar



g	l	e	g	u	p	k	l	ñ	ñ	r	t	g	h	j	k	o	l
h	e	p	a	p	e	j	i	t	o	m	e	t	y	h	c	v	b
w	c	c	a	f	e	y	t	e	s	i	n	a	z	u	c	a	r
z	h	d	f	r	t	p	w	e	r	v	a	s	e	r	r	l	b
n	e	n	j	u	g	o	s	d	e	f	r	u	t	a	k	e	m
a	s	r	a	d	g	i	j	k	e	r	o	p	u	j	k	c	z
d	e	g	h	k	o	p	e	r	t	y	f	h	n	f	v	h	n
a	m	c	a	g	u	a	s	d	e	s	a	b	o	r	x	e	b
r	i	f	e	i	p	w	e	v	n	h	j	l	r	f	h	e	j
s	d	a	s	w	r	g	i	y	o	j	l	t	s	e	j	n	u
l	e	f	r	e	s	g	h	k	q	o	l	p	ñ	m	o	t	u
j	s	v	a	g	u	a	n	a	t	u	r	a	l	e	j	e	s
n	c	a	l	p	e	f	g	e	r	i	n	u	r	f	v	r	b
j	r	s	i	y	u	f	r	e	f	r	e	s	c	o	s	a	j
q	e	s	j	k	l	w	e	g	y	c	b	t	g	h	l	r	c
e	m	e	l	e	c	h	e	d	e	s	o	y	a	j	u	h	a
d	a	d	g	y	h	n	u	o	p	e	r	t	v	n	h	j	K
h	d	g	n	k	p	z	x	e	f	g	y	p	c	b	j	u	p
ñ	a	t	z	x	t	a	m	a	n	y	g	j	p	h	r	e	d
b	e	b	i	d	a	s	n	o	c	a	l	o	r	i	c	a	s

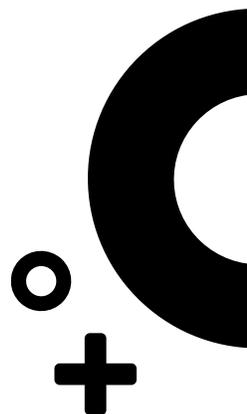


¿Qué aprendí?

Evaluando lo aprendido

Revisa si al realizar tus actividades, éstas cumplen con los siguientes aspectos:

Puntos a considerar	Si	No
1. ¿Utilizaste los ingredientes necesarios para elaborar el yogurt en casa?		
2. ¿Seguiste el procedimiento que se mencionó, para elaborar el yogurt?		
3. ¿El yogurt, fue higiénicamente preparado?		
4. ¿Recibiste el apoyo de un adulto?		
5. ¿Contestaste las preguntas reflexivas, sobre la forma fácil, rápida y divertida de cocinar una comida saludable como el yogurt?		
6. ¿Realizaste la sopa de letras relacionada a la Jarra del Buen Beber?		





Para aprender más...

El agua proporciona vida y salud. Para el consumo cotidiano, el agua debe ser de buena calidad y muy limpia.

El agua que ingerimos se requiere potabilizar; siendo éste un proceso de limpieza del agua para que sea apta para el consumo humano y que no cause riesgo para la salud.

Las características del agua potable son:

- ✓ Debe ser incolora (sin color).
- ✓ Debe ser inodora (sin olor).
- ✓ Debe ser insípida (sin sabor).
- ✓ Carecer de elementos en suspensión.
- ✓ Y libre de contaminantes.

Te invitamos a revisar los siguientes videos para saber más sobre la cocina mexicana

- ✓ Cocina Mexicana 1: Raíces de una tradición
<https://www.youtube.com/watch?v=HUuQfzmCOLM>
- ✓ Cocina Mexicana 2: Patrimonio de la humanidad
<https://www.youtube.com/watch?v=mEssXLx29zk>



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

Madres, padres, tutores o cuidadores:

El haber obtenido conocimientos sencillos sobre el tema de la comida mexicana, permite a sus hijos conocer más sobre la gastronomía de México que es muy variada, rica y nutritiva; siendo considerada un patrimonio cultural de la humanidad

Para un mejor desempeño durante las actividades, se recomienda lo siguiente:

- ✓ Establecer horarios para la realización de las actividades de esta ficha.
- ✓ Brindar un acompañamiento cercano por medio de la revisión de las actividades realizadas por su hijo (a) y/o en el esclarecimiento de dudas.
- ✓ Darse un espacio para cocinar en familia y que usted complemente lo que conoce en relación al tema revisado en esta ficha.



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Álvaro Carrillo Ramírez

Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Secundaria

Responsable de contenido

Inspección de Educación Secundaria General Zona ó Federalizada

Lilián Isabel Iñiguez Barragán

Abel Alejandro Ramírez Uribe

Zoila Navarro Navarro

Maritza Delgadillo Ceja

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

La Secretaría de Educación del Estado de Jalisco agradece tu atención y hace del conocimiento del público en general que varios recursos utilizados no le pertenecen a los creadores de la presente ficha, ya que se validó como videos libres, te invitamos a visitar los canales y/o redes de sus propietarios para que conozcas más recursos de apoyo

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación


Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO

