



## LA SALUD DEL ADOLESCENTE

# 11. ¡CUIDADO CON LAS GRASAS QUE COMES!

### OBJETIVOS

Reconocerás los alimentos que por el tipo de grasa contenido se considera conveniente incluirlos en la dieta.

Identificarás los alimentos cuyo contenido de grasa los hace no recomendables en la dieta, o solamente de consumo ocasional y moderado.

Comprenderás los riesgos que existen en reusar en forma repetitiva las mismas porciones de aceites y grasas comestibles.

Valorarás la selección de alimentos con contenidos de grasas poliinsaturadas y la restricción de alimentos con contenido de grasas saturadas.

Influirás en la decisión familiar para la aplicación cotidiana de estas recomendaciones en tu hogar.

### MARCO TEÓRICO

Se tienen identificadas las diferentes clases de grasas contenidas en los alimentos, sus efectos favorables o perjudiciales que ejercen sobre el organismo humano y su repercusión en la salud. Así se sabe que las grasas de procedencia animal (como manteca, crema, mantequilla, etc.) contienen grasas saturadas, a diferencia de las grasas de procedencia vegetal (como aceites de granos: soya, girasol, maíz, algodón, nueces, etc.) que contienen predominantemente grasas poliinsaturadas. Éstas son benéficas a la salud, a diferencia de las grasas saturadas que se depositan en las paredes endoteliales de los vasos sanguíneos, provocando graves consecuencias para la salud como aterosclerosis, hipertensión arterial, etc.

### BREVE DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

La actividad consiste en señalar por equipos, las clases de grasas contenidas en los alimentos y el efecto de su consumo en el organismo humano, para concluir cuáles son los alimentos que contienen grasas y son recomendables, y cuáles deben restringirse o evitarse.

### MATERIALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DEL EJERCICIO

Lápiz  
Cuaderno de Trabajo

Lecturas sobre nutrición incluidas en el blog mencionado en bibliografía recomendada.  
Lectura sobre “El consumo de grasas y la salud”.  
Pizarrón, gis y borrador.

## PROCEDIMIENTO A SEGUIR

Previo al ejercicio se habrá analizado la lectura “El consumo de grasas y la Salud”, que se presenta en el blog recomendado.

Se formarán equipos de cinco alumnos y procederán a comentar la lectura sobre el tema de “El consumo de grasas y la Salud”. Llegarán a conclusiones prácticas en las que se precise los tipos de alimentos que son favorables para la salud y aquellos que deben restringirse o evitarse. También comentarán los riesgos que implica la reutilización repetitiva de grasas y aceites en la preparación de los alimentos.

## RESULTADOS

Escribe los tipos de grasas contenidos en los alimentos, que se expusieron en el grupo.

---

---

---

---

---

Anota los alimentos que conteniendo grasas son recomendables para su consumo y enlista los que deben restringirse o evitarse. Redacta brevemente las razones fundamentales en las que se fincan estas indicaciones.

## ALIMENTOS RECOMENDABLES:

---

---

---

---

---

## ALIMENTOS NO RECOMENDABLES:

---

---

---

---

---

## COMENTARIOS Y CONCLUSIONES PERSONALES

---

---

---

---

---

### EVALUACIÓN

- Por el alumno

---

---

---

---

---

- Por el profesor

---

---

---

---

---

