

A vibrant photograph of a basket filled with various fresh vegetables. In the foreground, there are several red tomatoes, a black bell pepper, and several red bell peppers. Behind them are yellow pumpkins, orange carrots, and ears of yellow corn. There are also green tomatoes, purple eggplants, and leafy greens like cabbage and lettuce. The basket is set against a background of green foliage.

**CONTEXTO GENERAL
DE LA
ALIMENTACIÓN
Y
EL DESARROLLO FÍSICO**

Introducción a la Unidad

Desde hace mucho tiempo, diversas investigaciones han demostrado la importancia de una buena dieta para mantener la salud.

Se sabe también que las modificaciones dietéticas son factor relevante en la prevención y tratamiento de muchos padecimientos. Asimismo, es innegable que la buena nutrición influye, de manera favorable, en el desarrollo mental y físico, en la productividad y en la duración de una vida activa.

Todo esto repercute en el potencial productivo y en el desarrollo psicosocial del hombre. Por estas razones, es fundamental que la población reciba orientación nutricional, pues el conocimiento de la relación entre una buena dieta y la salud, beneficiará al individuo a su estado de salud óptimo.

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Tener un panorama general sobre la nutrición, la salud, el desarrollo físico y los hábitos contra la salud.

Introducción a la Unidad

MAPA DE CONTENIDO



Introducción a la Unidad

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

EVALUACIÓN	PUNTOS
RELACIÓN ENTRE NUTRICIÓN Y SALUD	5
LA SALUD EN MÉXICO	5
EVALUACIÓN DE LA UNIDAD	5
TOTAL	15

ACTIVIDADES DE LA UNIDAD

TEMA	ACTIVIDAD
Nutrición y Salud	Relación entre Nutrición y Salud
Panorama actual de la salud en México	La Salud en México

EJERCICIOS DE LA UNIDAD

TEMA	EJERCICIO
Nutrición y Salud	Nutrición y Salud
Panorama actual de la salud en México	Salud y Obesidad