

**Martes
05
de Octubre**

Quinto de Primaria Ciencias Naturales

Hábitos alimentarios para cuidar mi salud

Aprendizaje esperado: Describe causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad, y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física.

Énfasis: Valorar el consumo de alimentos nutritivos, de agua simple potable y la actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

¿Qué vamos a aprender?

Analizarás las características de tu dieta y el tiempo que dedicas a la actividad física, para que tomes acciones encaminadas para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Una dieta saludable si cumple con determinadas características completa, equilibrada, variada, suficiente e inocua. Para ser completa debe incluir alimentos de tres grupos del Plato del Bien Comer; para que sea equilibrada dichos alimentos debe estar en proporción adecuada.

Recuerda que cada persona tiene hábitos de alimentación distintos, por lo tanto, debes combinar tus bebidas y alimentos sin tener periodos muy largos de ayuno.

Secretaría de Educación Pública (2019). *Ciencias Naturales. Quinto grado.* México, SEP, página 16

En las páginas 21 a 24 del libro de *Ciencias Naturales. Quinto grado*, encontrarás más información relativa al sobrepeso y la obesidad.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P5CNA.htm?#page/20>

Si no tiene el libro a la mano, no te preocupes, puedes investigar en otros textos que tengas en casa o también en internet. Revisalos para saber más sobre el tema.

¿Qué hacemos?

Para iniciar con la clase de hoy, quiero presentarte un experimento sencillo que nos servirá para identificar la cantidad de azúcar que tienen algunas galletas. La idea es comer pocas galletas de las que tienen menos azúcar y en cambio comer muchas frutas y cereales integrales.

Para realizar este experimento se requieren los siguientes materiales:

- Cuatro vasos de plástico transparentes; cuatro galletas diferentes; agua simple potable; una cuchara de metal; yodo.

Procedimiento:

1. Vaciar agua en los vasos, la misma cantidad.
2. Moler cada una de estas galletas.
3. Añadir la galleta molida a cada vaso y mezclarla con la cuchara.
4. Añadir 10 gotas de yodo en cada vaso y mezclar con la cuchara.
5. Acomodar los vasos del que tenga el color de la mezcla más clara a la más oscura.

Se observará que cada vaso cambió de color, son de diferente intensidad, eso es porque el yodo se adhiere a los carbohidratos, es decir, a los azúcares, eso significa que si el agua es más oscura es porque la galleta contiene más azúcar.

Es una manera muy sencilla para saber cuáles galletas tienen más azúcar y, por tanto, cuáles son más dañinas.

Lo importante es que todos sepamos que hay muchos alimentos que encontramos en nuestro entorno y que contienen ingredientes que dañan nuestra salud, como los azúcares en exceso.

No obstante, a veces puede llegar a ser difícil encontrar alimentos nutritivos en nuestro entorno, por eso debemos tomar conciencia y tomar decisiones informadas para prevenir las enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.

Observa el siguiente video de la campaña para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

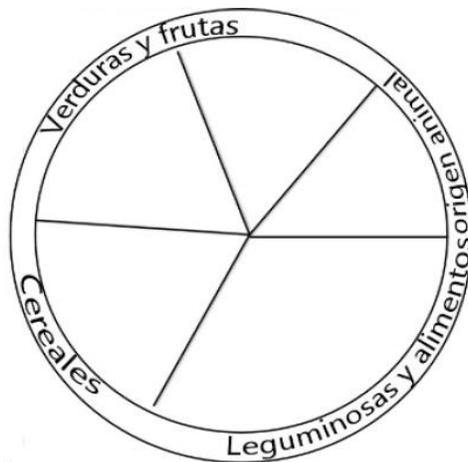
1. Chécate, Mídete y Muévete.

<https://youtu.be/DXdYGHwJrho>

Para prevenir el sobrepeso y la obesidad podemos realizar acciones como:

- Valorar los alimentos que consumimos, pues no existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una alimentación correcta.
- Consumir alimentos que nos proporcionen los nutrimentos que necesitamos de acuerdo con nuestra edad, a la actividad física que realizamos y de acuerdo con los alimentos disponibles en nuestro entorno.

Para valorar los alimentos que consumes, es muy sencillo. En una hoja de papel dibuja un Plato del Bien Comer, como el siguiente:



Escribe los alimentos que consumiste en un día de acuerdo con el grupo que pertenecen y anota las porciones que consumiste.

No olvides registrar la cantidad de vasos de agua natural o simple que bebiste.

Al registrar los alimentos en el Plato del Bien Comer, podemos identificar de cuál grupo de alimentos estamos comiendo de más y cuáles son los alimentos que debemos incorporar a nuestra dieta, también podemos darnos cuenta de las bebidas que más consumimos.

Recuerda la importancia de no consumir bebidas azucaradas.

Infografía sobre bebidas azucaradas. Fuente:
<https://www.insp.mx/infografias/bebidas-azucaradas.html>

Las bebidas azucaradas ¿son saludables?



Un vaso y una taza estándar contienen **240 mililitros** de algún líquido, como puede ser agua, café, té, leche, refresco, etc.

Un vaso de jugo de fruta concentrado



aporta en promedio **116 calorías**

Un vaso de refresco aporta entre



98 y 130 calorías, dependiendo de la marca

Una taza de café negro sin leche y sin azúcar



aporta en promedio **4.8 calorías**

Un vaso de agua fresca de fruta endulzada con azúcar



aporta en promedio **100 calorías**



Aunque pasen desapercibidas por el cerebro y no causen saciedad, las calorías de las bebidas azucaradas se suman a las de los alimentos sólidos y se acumulan en el cuerpo.

con **160 calorías** de más cada día por años



aumentaríamos de peso hasta la obesidad

En una **dieta saludable**, la cantidad diaria de **calorías recomendada** varía según la edad, la actividad y otros factores que influyen en las necesidades de energía.



Para los mexicanos, se recomienda que las bebidas azucaradas como refrescos, jugos y aguas frescas, se consuman de forma esporádica y que la cantidad que aporten sea menor al 10% del total de calorías diarias recomendadas.

Un vaso de agua simple potable...

✓ Puede beberse en cualquier momento, no solo al hacer ejercicio.

✓ No aporta ninguna caloría.



✓ Es la mejor bebida hidratante para acompañar las comidas.



Recuerda: El agua simple potable es la **mejor opción de hidratación**.



El Centro de Investigación en Nutrición y Salud del INSP realiza investigación de punta en nutrición pública y epidemiología de la nutrición, bajo el compromiso de mejorar la salud nutricional de la población. www.insp.mx/centros/nutricion-y-salud.html



Fuentes e información adicional:

1. www.instituto-nacional-de-salud-publica.gob.mx
 2. www.instituto-nacional-de-salud-publica.gob.mx
 3. www.instituto-nacional-de-salud-publica.gob.mx



Diseño y contenido: Subdirección de Sistemas de Información/INSP

En tu cuaderno puedes escribir cuáles actividades físicas realizas cotidianamente, registrar el tiempo que dedicas a realizar cada actividad y reflexionar: ¿Los alimentos que anotaste en tu Plato del Bien Comer te están brindando los nutrientes necesarios para llevar a cabo las actividades físicas que realizas cotidianamente?

Además de tener una sana alimentación, también debemos activarnos físicamente. Te propongo activarte con la siguiente canción.

Observa el siguiente video.

2. Ejercítate.

<https://youtu.be/VDVpMXnZwol>

Recuerda que la alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.

Para cerrar nuestro tema sobre la importancia de una alimentación saludable, te invito a ver el siguiente video del minuto 01:18 al minuto 02:39 y del minuto 03:39 al minuto 04:09

3 Simbiosis Comer Bien: Una Lucha Mexicana.

<https://youtu.be/3VFFi2aauMo>

El Reto de Hoy:

El reto de hoy es elaborar una lista de consejos para una alimentación correcta y saludable. Compártela con tus familiares y pónganla en práctica.

¿Recuerdas el experimento inicial? ¿Qué sucedería si añades yodo a diferentes muestras de jamón, a frutas o verduras o al pan con el que preparas tu lunch escolar? ¿Te animas a hacerlo? Pídele ayuda a un adulto e indaga.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>