

**Martes  
21  
de Septiembre**

## **Tercero de Primaria Ciencias Naturales**

*¿Qué comiste hoy?*

**Aprendizaje esperado:** Argumenta la importancia del consumo diario de alimentos de los tres grupos representados en el Plato del Bien Comer y de agua simple potable para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo.

**Énfasis:** Recuperar aprendizajes previos respecto a ¿Qué es comer bien? ¿Qué se, acerca de comer bien?

### **¿Qué vamos a aprender?**

Compararás los alimentos que consumes habitualmente con los que recomienda el Plato del Bien Comer para tener una dieta correcta.

Comprenderás que el cuerpo requiere de una alimentación adecuada para crecer, desarrollarse y funcionar correctamente y reflexionarás si los alimentos que estabas consumiendo al inicio, los consideras como un desayuno correcto.

Debes pensar sobre la importancia de alimentarse bien, saber elegir los alimentos que brindan aportes nutricionales adecuados a tu edad y a las actividades físicas y mentales que realizas.

Te has preguntado, ¿Qué es comer bien? ¿Por qué se considera importante comer bien, conoces el Plato del Bien Comer?

Para conocer más sobre el tema puedes consultar tu libro de texto de *Ciencias Naturales* en las páginas de la 34 a la 36

## ¿Qué hacemos?

Realiza la siguiente actividad para identificar lo que estás comiendo.

- Primero cierra los ojos y recuerda lo que has comido durante el día.
- Anota en tu cuaderno todo lo que desayunaste, lo que comiste y lo que cenaste ayer o lo que acostumbras cenar.
- Puedes hacer una tabla de tres columnas para que te des una idea, pero eso sí, debes ser honesto con lo que anotas.
- Identifica los alimentos de cada grupo que fuiste anotando.

¿De qué grupo has consumido más alimentos o qué alimentos de los anotados no están en el Plato del Bien Comer?

Podrás reflexionar, ¿Por qué consideras que existe el Plato del Bien Comer y para qué sería útil tenerlo siempre a la vista de todos los integrantes de tu familia?

Si no conoces el Plato del Bien Comer puedes conocerlo en la pág. 34 de tu libro de texto de *Ciencia Naturales* de 3° de primaria.

El Plato del Bien Comer es un esquema que ilustra los tres grupos de alimentos y establece recomendaciones acerca de su consumo.

Sirve de guía nutrimental para los mexicanos; aconseja que en cada comida consumas por lo menos un alimento de cada grupo y bebas agua simple potable.

Hay alimentos que debes comer más, como verduras y frutas, y otros menos, como productos de origen animal.



### El Plato del Bien Comer

Ahora que conoces los nutrimentos que contienen los alimentos, quizá te preguntes qué tipo y qué cantidades de ellos debemos consumir para tener una dieta correcta.

Se llama **dieta** a la variedad y cantidad de alimentos que se consumen cada día. Para que ésta sea correcta, debe contener todos los nutrimentos en las proporciones indicadas en los grupos de alimentos que observas en el Plato del Bien Comer.

El **Plato del Bien Comer** es un esquema que ilustra los tres grupos de alimentos y establece recomendaciones acerca de su consumo. Sirve de guía nutrimental para los mexicanos; aconseja que en cada comida consumas por lo menos un alimento de cada grupo y bebas agua simple potable. Hay alimentos que debes comer más, como verduras y frutas, y otros menos, como productos de origen animal.

### ¿Mi dieta es correcta?

#### Identifica y analiza.

En tu cuaderno escribe una lista con todo lo que comes y bebes en un día, y anota las cantidades.

En equipo, relacionen los alimentos y bebidas presentes en su localidad con los del Plato del Bien Comer. Ubíquenlos en los grupos respectivos.

Diseñen una dieta. Elijan entre desayuno, comida o cena, de preferencia con los alimentos y bebidas propios de su localidad y que sean de temporada. Recuerden, en cada comida debe haber por lo menos un alimento de cada grupo.

Ahora, individualmente, compara la dieta correcta con tu dieta cotidiana (en la lista que escribiste al principio de esta actividad). ¿Cómo es tu alimentación? ¿Cómo podrías mejorarla? ¿Con qué bebidas ingieres tus alimentos? Elaboren en grupo una conclusión acerca de qué es una dieta correcta.

Platica con tu familia lo que aprendiste, e identifiquen a qué grupo pertenece cada uno de los alimentos que consumen al día de acuerdo al Plato del Bien Comer, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

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