

**Jueves
23
de Septiembre**

Tercero de Primaria Ciencias Naturales

¿Qué son los cereales y tubérculos?

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: Explicar los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer: cereales y tubérculos.

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás qué alimentos corresponden al grupo de cereales y tubérculos, en el Plato del Bien comer y conocerás los beneficios que aportan al sano desarrollo de tu cuerpo.

Es muy común que pienses que los cereales son aquellos que encontramos en cajita o en rebanadas de pan. La verdad es que hay una gran variedad de alimentos que se pueden clasificar dentro de este grupo. Hoy conocerás muchos alimentos que corresponden a esta categoría y sabrás por qué son tan importantes para el cuerpo.

Para conocer más sobre el tema puedes consultar tu libro de texto de *Ciencias Naturales*, en las páginas de la 34 a la 37

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P3CNA.htm?#page/34>

Si no lo tienes a la mano, no te preocupes, puedes investigar en libros que tengas en tu casa o en Internet, para saber más del tema.

¿Qué hacemos?

Observa los siguientes videos:

1. Sesión 5. Grupos de alimentos: cereales y tubérculos.

<https://www.youtube.com/watch?v=OAerJKswxDE>

2. ¿Qué son los cereales?

<https://www.youtube.com/watch?v=ewGbyvMr9Dk>

En estos videos pudiste observar el proceso de donde se obtienen los granos de un cereal, desde la planta hasta que están en la mesa, conociste la cantidad de cereales que puedes incluir en tu menú diario y que puedes ir colocando en Plato del Bien comer.

Debes de tomar en cuenta que los cereales o tubérculos se ubican en la parte *amarilla del Plato del Bien Comer* donde se agrupan los alimentos que debes de *consumir moderadamente*.

Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más, quizás identificarán que tanto consumen cereales o tubérculos en casa.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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