

**Jueves
30
de Septiembre**

Sexto de Primaria Ciencias Naturales

Importancia de un estilo de vida saludable

Aprendizaje esperado: Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

Énfasis: Argumentar la importancia de un estilo de vida saludable que considere una dieta correcta, consumo de agua simple potable, activación física, descanso y esparcimiento.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a reconocer que para tener un estilo de vida saludable se debe mantener una dieta correcta, consumir agua simple potable, realizar actividad física, descansar y tener momentos de esparcimiento.

Para explorar más puedes revisar el libro de texto Ciencias naturales de 6° se explica el tema a partir de la página 25

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P6CNA.htm?#page/25>

¿Qué hacemos?

En la clase anterior, aprendimos que el agua realiza funciones muy importantes en nuestro cuerpo, así como sobre los beneficios de beber agua simple en lugar de consumir bebidas azucaradas; ahora estudiaremos otro aspecto que es indispensable para poder adoptar un estilo de vida saludable: la importancia de consumir una dieta correcta.

¿Qué es una dieta correcta?

Es la que cumple con las siguientes características:

Completa. En cada comida incluye alimentos de los 3 grupos (frutas y verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal).

Equilibrada. Los nutrimentos tienen las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua. Su consumo no implica riesgos, porque no contiene microorganismos patógenos, toxinas, o contaminantes; se consume con medida y no aporta cantidades excesivas de ningún nutrimento.

Suficiente. Cubre las necesidades de todos los nutrimentos, de manera que los adultos tienen una buena nutrición y un peso saludable, y las niñas y niños crecen y se desarrollan de manera correcta.

Variada. De una comida a otra, incluye alimentos diferentes de cada grupo.

Adecuada. Está acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y se ajusta a sus recursos económicos.

Sabías que... ¿La Organización Mundial de la Salud, OMS, define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades? Por eso, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable que incluya, entre otros componentes, una buena alimentación, consumo de agua simple, ejercicio físico, descanso y el esparcimiento.

- ¿Qué es y en qué consiste, en términos generales, una dieta sana y equilibrada?
- ¿Cuántas veces al día es recomendable ingerir alimentos?
- ¿Cuáles son sus alimentos favoritos?
- ¿Pueden ser sabrosos los alimentos saludables? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más te gusta comer? ¿Consideras que te alimentas sanamente? ¿Por qué? ¿Qué debemos hacer para comer sanamente?

El Plato del Bien Comer.

Recuerda que la buena alimentación es muy importante para todas las personas: bebés, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores tienen diferentes necesidades nutricionales y realizan actividades diversas, por lo que su consumo de alimentos y nutrimentos también es diferente.

Para mantener una dieta correcta tenemos el apoyo del “Plato del bien comer”, te invitamos a que veas el siguiente video de Canal Once.

1. Factor Ciencia. Ciencia de la alimentación.

https://www.youtube.com/watch?v=fJIN_YcgPDo&list=PLrFkZrRQk9nmR01BqPzcDWeD7iXe4wE1y&index=25&t=0s

Para complementar te sugerimos elaborar un cartel con el “Plato del bien comer”, un cartel sólo con la silueta del plato y sus secciones, recortes de diferentes alimentos (suficientes para hacer combinaciones) y que puedan colocarse en el cartel con el plato vacío y cinta adhesiva.

En México contamos con una gran variedad de alimentos, muchos de ellos originarios de nuestro país, y que eso nos permite hacer muchas combinaciones sabrosas y nutritivas con la ayuda del “Plato del Bien Comer”.

Cada grupo de alimentos nos aporta nutrimentos que cumplen funciones específicas en nuestro cuerpo. Comer bien no significa comer mucho ni poco, o dejar de comer algo por completo, sino buscar el equilibrio justo entre lo que consumimos y lo que necesitamos para estar sanos.

El Reto de Hoy:

Compartirás con tu familia lo que aprendieron, y comentarán sobre la trascendencia de comer sanamente. Para ello pueden hacer dos cosas:

Organizar un juego con el “Plato del Bien Comer”. Piensa en lo que les gustaría comer al día siguiente. Cada persona dibujará la silueta del plato y sus proporciones en una hoja, luego dibujará o anotará los nombres de los alimentos que incluirá en su propuesta de platillo (puede ser para desayuno, comida o cena). Después intercambiarán sus hojas y comentarán si el platillo reúne las características de una dieta correcta o si lo pueden mejorar. Elijan alguna de las propuestas para preparar la comida del día siguiente. ¡Recuerden que se pueden hacer muchas combinaciones y guardar las propuestas para otras ocasiones!

Revisar con los miembros de su familia sus hábitos alimentarios y analicen si están comiendo de forma adecuada o si consumen alimentos de algún grupo de manera deficiente o en exceso, así como si esto les podría ocasionar daños a la salud. Después elaboren una lista de sugerencias para que su dieta sea más equilibrada y sana.

Recuerda que:

- Mantener una buena alimentación con una dieta correcta y beber agua simple potable son hábitos que favorecen un estilo de vida saludable.

- Una herramienta que nos puede ayudar a cuidar nuestra alimentación es el “Plato del bien comer” que se complementa con la “Jarra del buen beber”.
- Los nutrimentos que nos aportan los alimentos cumplen funciones muy importantes y por eso debemos consumirlos en cantidades adecuadas, ni más ni menos.

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más, si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡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>