

**Miércoles
22
de Septiembre**

**Tercero de Primaria
Ciencias Naturales**

¿Qué son las frutas y verduras?

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: verduras y frutas.

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás qué alimentos corresponden a cada uno de los grupos del Plato del Bien Comer.

En la sesión anterior aprendiste qué es el Plato del Bien comer. En esta sesión aprenderás qué alimentos pertenecen a cada grupo o color, por ejemplo: el arroz, ¿Es un cereal o una leguminosa? ¿El queso en qué color va? o sabes cómo diferenciar una verdura de una fruta, por ejemplo, para la mayor parte de la gente la calabaza es una verdura, pero no es así, es una fruta.

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

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

Si no los tienes a la mano, puedes investigar en otros libros que tengas en tu casa, tal vez de nutrición, o en Internet.

¿Qué hacemos?

Realiza las siguientes actividades.

Lee el siguiente texto para recordar lo que es el Plato del Bien Comer.

El Plato del Bien Comer es una guía gráfica de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana. Fue creada por científicos y puede adecuarse a las necesidades y características de todas las personas.

El Plato del Bien Comer facilita que identifiques los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), para que puedas combinarlos en los menús diarios y así dar a tu cuerpo la energía y nutrientes necesarios para crecer sano.



Ahora que ya recordaste qué es y para qué sirve el Plato del bien comer, aprenderás qué alimentos pertenecen a cada color.

Observa el siguiente video.

1. Grupos de alimentos: verduras y frutas.

<https://www.youtube.com/watch?v=ivvXpIIl7fw>

Es importante que consideres que el color verde (frutas y verduras) es el que se debe consumir en mayor medida porque los alimentos que pertenecen a esta categoría proporcionan al cuerpo vitaminas fibras y minerales.

“Las frutas y las verduras son fuente de vitaminas, minerales y fibra que te ayudan al buen funcionamiento de tu cuerpo. Eso te servirá para crecer y desarrollarte saludablemente. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación”.

Es importante que sepas, que hay algunas verduras que comes, que en realidad son frutas. Lo que nosotros denominamos frutas tiene que ver con la concentración de azúcar, por eso algunas frutas como el jitomate, el pepino y la calabaza, aunque de origen son frutas, por su bajo contenido en azúcar los denominamos verduras, por eso tu mamá los usa principalmente para los guisados y las ensaladas y no para preparar dulces.

El Reto de Hoy:

De los siguientes alimentos di que crees que sea, fruta o verdura. Puedes pedirle ayuda a mamá, papá o a algún familiar: calabaza, nopal, arroz, piña, cebolla, betabel, zanahoria, plátano, tortillas, papaya, sandía, frijoles, naranjas, chayotes, limón.

Para verificar tus respuestas, puedes consultar el Internet o algún libro sobre el tema que tengas en casa.

Ahora ya puedes ir acomodando las frutas y las verduras del Plato del Bien Comer.

Recuerda que, si tienen dudas, puedes consultar tu Libro de Texto en las páginas 34 y 35

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

En esta sesión aprendiste que las frutas y las verduras se colocan en la zona verde y son los alimentos que más debes consumir.

En la siguiente clase aprenderás a elegir los alimentos que van en la sección de color amarillo.

Platica en familia lo que aprendiste, seguro te dirán algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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