

**Martes  
28  
de Septiembre**

## **Quinto de Primaria Ciencias Naturales**

*La buena alimentación es un asunto  
de elección*

**Aprendizaje esperado:** *Analiza sus necesidades nutrimentales en relación con las características de la dieta correcta y las costumbres alimentarias de su comunidad para propiciar la toma de decisiones que impliquen mejorar su alimentación.*

**Énfasis:** *Tomar decisiones conscientes para mejorar su alimentación respecto a los beneficios del consumo de una dieta correcta.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Analizarás tus necesidades nutrimentales de acuerdo con las características de tu dieta y las costumbres alimentarias de tu comunidad.

Uno de los aspectos importantes en la salud del ser humano es la alimentación, dado que necesita nutrirse para obtener la energía indispensable que le permita desempeñar todas sus actividades.

La alimentación de la gente varía de acuerdo a sus recursos, entorno y gustos. Sus necesidades nutrimentales dependen de si realiza una actividad física o es sedentaria; además deben considerarse la cultura y las tradiciones de la región donde habita. Por ejemplo, la información de anuncios en los establecimientos y lugares donde venden alimentos y bebidas preparados y procesados puede influir en la decisión de lo que consumes. Por esta razón es importante saber cómo se conforma una dieta correcta.

Secretaría de Educación Pública (2019). *Ciencias Naturales. Quinto grado*. México, SEP, p. 11

En las páginas 11 a 17 del libro de *Ciencias Naturales. Quinto grado*, encontrarás más información sobre una dieta completa y adecuada.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P5CNA.htm?#page/11>

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?

Es importante que analices que a la mayoría de los niños les gusta comer alimentos procesados en demasía, aunque en su casa su mamá les pide que opten por alimentos más sanos que ella misma prepara, ellos creen que por su edad y porque no se siente mal, ni se enferman, no representa ningún riesgo por el tipo de alimentación que consumen como: frituras de maíz, pastelillos, caramelos, sopas instantáneas y refrescos.

Por cuestiones de salud es necesario cambiar sus hábitos alimenticios mediante información relevante; hay alimentos sanos que también son deliciosos.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos ayudar a concientizar a esos niños de las consecuencias que tendrá su salud en un futuro, si no modifican sus prácticas de dieta?
- ¿Podemos ayudar a cambiar los alimentos que consumen con mucha frecuencia?
- ¿Crees que tienen razón por no mostrarse enfermos en este momento?
- ¿Será cierto que existen alimentos sanos igualmente deliciosos?
- ¿Tú podrás sustituir los alimentos procesados por alimentos naturales más sanos?

Como te hemos reiterado en las clases anteriores, es muy importante alimentarnos sanamente y debemos reflexionar sobre nuestras prácticas de consumo de alimentos.

Observa el siguiente video.

### 1. Entrevista al “Comegalletas”

<https://aprende.org/comparte/btcjimp>

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pareció el video?
- ¿Es como creías?

Cuando eres niño y comes frituras y pastelillos que compras en la tienda; no te sientes mal, ni te duele la cabeza, ni el estómago y crees que esos alimentos le hacen daño sólo a los adultos, no es así, lo que sucede es que ahora no lo percibes, pero en poco tiempo comenzarás a subir de peso y a mostrar cansancio cuando quieras jugar o practicar el deporte que más te gusta.

Y no quieres subir de peso ni cansarte cuando juegas, ¿Verdad?

En ese caso, bien podrías sustituir esos alimentos procesados por alimentos naturales como las frutas y las verduras que son más nutritivos, y así poder continuar jugando con buena condición física y sin cansarte repentinamente, ni subir de peso.

Observa el siguiente video, que te ayudará a comprender lo malo de los alimentos procesados que, aunque contengan frutas y verduras, al ser tan procesados pierden sus propiedades nutritivas o los nutrimentos son artificiales y nos provocan daño.

## **2. Entrevista a especialistas sobre alimentos poco nutritivos.**

[https://youtu.be/chApJW6\\_RvY](https://youtu.be/chApJW6_RvY)

### **El Reto de Hoy:**

Escribe qué alimentos poco nutritivos puedes sustituir por alimentos naturales más sanos.

Ahora que ya sabes que alimentos nutritivos existen en tu comunidad y otros que no lo son.

- ¿Cuáles son los que consumes con más frecuencia?

Y aquellos que tú sabes que no son nutritivos.

- ¿Qué alimentos naturales, nutritivos y saludables puedes consumir para sustituirlos?

¡No olvides que consumir alimentos nutritivos y beber agua nos ayuda a evitar problemas de salud!

**¡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>