

**Lunes
27
de Septiembre**

Cuarto de Primaria Ciencias Naturales

¡A comer con colores y porciones!

Aprendizaje esperado: *Explica las características equilibrada e inocua de la dieta, así como las del agua simple potable.*

Énfasis: *Explicar las características de una dieta equilibrada: consumo moderado de alimentos con una proporción adecuada de nutrimentos.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás las características de una dieta equilibrada.

La semana anterior aprendiste que es importante que consumas una variedad de alimentos que te aporten todos los nutrientes que necesitas. Ya has estudiado el Plato del bien Comer, y sabes que debes consumir: frutas y verduras, cereales y tubérculos, así como leguminosas y alimentos de origen animal, también aprendiste que debes cuidar las porciones que comes de cada uno de ellos.

En esta sesión aprenderás cómo tener dieta equilibrada para que te mantengas sano y fuerte.

Para empezar, analiza la siguiente situación:

Erika y Alán son dos amigos que van a comer. Erika pidió solo verduras y agua y Alán pidió una hamburguesa con doble carne, refresco y helado tamaño grande.

Con lo que has aprendido hasta ahora sobre el Plato del Bien Comer, ¿Qué opinas de lo que comieron los dos amigos?

Recuerda que el Plato del Bien Comer está dividido en tres grandes grupos:

- a) Frutas y verduras.
- b) Cereales y tubérculos. Los cereales, son plantas que producen semillas en forma de granos de las que se hacen harinas y se utilizan para alimentarnos, por ejemplo, el maíz, el trigo, el arroz, la cebada, la avena y la cebada. Los tubérculos son raíces gruesas, en los que se acumulan los nutrientes de algunas plantas, por ejemplos: la papa, el rábano, la zanahoria, la jícama.
- c) Leguminosas y alimentos de origen animal. Las leguminosas son semillas que se desarrollan en vainas, por ejemplo, los frijoles, lentejas, garbanzos, el cacahuate (también llamado maní), entre otros. Los alimentos de origen animal los conoces muy bien: carnes de aves (pollo y guajolote, por ejemplo), puercos, vacas, cabras.



Recuerda que puedes consultar tu libro de texto de Ciencias Naturales de 3º grado, de la página 34 a 36, para estudiar este tema.

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

Si no los tienes a la mano, puedes investigar en otros libros que tengas en tu casa o también en Internet. Revísalos para saber más sobre el tema.

¿Qué hacemos?

Para tener una vida saludable debes llevar una dieta equilibrada que te permita tener un estado óptimo de salud y lo más importante, para que puedas realizar con normalidad las actividades cotidianas.

La alimentación debe:

- Ser variada para cada persona según su edad y condición física; también depende del lugar donde se viva, sus tradiciones y productos disponibles.
- Respetar un orden, es decir el desayuno por la mañana, la comida por la tarde, la cena por la noche, se recomienda comer alguna fruta o semillas entre comidas (colaciones).
- Contener nutrimentos de varios grupos como vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas. Evitar alimentos que contengan sólo grasas o carbohidratos ya que no son nutritivos y se les conoce como alimentos chatarra (productos comestibles).

Las características de una dieta son:

- **COMPLETA:** consumir los tres grupos de alimentos.
- **EQUILIBRADA:** que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **SEGURA:** que su consumo no implique riesgos para la salud.
- **SUFICIENTE:** para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos tanto en los niños y adultos para que su desarrollo sea sano.
- **VARIADA:** incluir diferentes alimentos de los grupos en la comida.
- **ADECUADA:** al gusto de la cultura de quienes la consumen y ajustadas a los recursos económicos.

Recuerda también que tus comidas deben estar acompañados de agua y fibra.

Es muy importante que recuerdes que una dieta se refiere a la mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo consume diariamente, pero para llevar una dieta equilibrada no se debe de comer en exceso, es por ello que es importante respetar las porciones de cada grupo de alimentos, ya que te aportarán la cantidad necesaria de energía para que tu organismo funcione correctamente.

Analiza con atención la siguiente tabla que muestra las calorías que te debe aportar cada una de las comidas que realizas en un día.

COMIDAS	CALORÍAS	%
Desayuno	375	25
Colación matutina	225	15
Comida	450	30
Colación vespertina	225	15
Cena	225	15
Total	1,500	100 %

La energía también llamada caloría es aportada por las proteínas, hidratos de carbono y grasas; mientras que las vitaminas y minerales se obtienen principalmente de las verduras y las frutas. Los preescolares y escolares (3 a 11 años) deben consumir aproximadamente 1,500 calorías.

Mientras que un individuo sano mayor de 12 años que realiza actividad física moderada debe consumir 2,000 calorías.

Una alimentación correcta considera la edad e intensidad física que realiza cada persona para que la selección de alimentos en las porciones adecuadas cubra sus necesidades.

COMIDAS	CALORÍAS	%
Desayuno	500	25
Colación matutina	300	15
Comida	600	30
Colación vespertina	300	15
Cena	300	15
Total	2,000	100%

Como puedes observar en la tabla:

- La energía también llamada caloría es aportada por las proteínas, hidratos de carbono y grasas; mientras que las vitaminas y minerales se obtienen principalmente de las verduras y las frutas.
- Los preescolares y escolares (3 a 11 años) deben consumir aproximadamente 1,500 calorías diarias.

Para poder lograr la energía diaria es importante respetar las porciones de las mismas en cada grupo de alimentos. La porción es la cantidad de un alimento que integra cada platillo y que es consumida por una persona en un tiempo de comida (desayuno, comida, cena y colaciones)

Las porciones que cada persona necesita consumir dependen de su edad, sexo, peso, estatura, actividad física.

Es importante que planifiques la dieta que consumes diariamente, integrando los tipos de alimentos del Plato del Bien Comer. Platica con tu papá y mamá para que te ayuden a planear una dieta balanceada.

Observa los siguientes ejemplos de menús:

EJEMPLO DE MENÚ
1,500 calorías

DESAYUNO
1 Huevo con ½ taza de nopales (1 cedita. de aceite)
½ taza de frijoles de la olla
2 tortillas
1 taza de fruta de temporada picada con 2 cditas. de miel

Colación
Coctel de fruta:
1 taza de yogurt bajo en grasa
1 taza de fruta de temporada
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

COMIDA
1 taza de sopa de verduras
½ taza de arroz rojo
Ensalada de verduras
60 g. de carne asada
2 Tortillas
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

Colación
1 taza de pepino con limón y chile
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

CENA
Quesadillas:
2 tortilla de maíz con 30 g de queso panela
2 cdas. de guacamole

EJEMPLO DE MENÚ
2,000 calorías

DESAYUNO
1 Huevo con ½ taza de nopales (1 cedita. de aceite)
½ taza de frijoles de la olla o machacados
3 tortillas
1 taza de fruta picada con 2 cditas. de miel

Colación
1 taza de Yogurt bajo en grasa con 1 taza de fruta
1/3 taza de gelatina
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

COMIDA
1 taza de verduras al vapor
½ taza de arroz rojo
90 g pollo guisado (2 cedita. de aceite)
½ taza de sopa de lentejas
2 Tortillas
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

Colación
1 taza de pepino con limón y chile
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

CENA
Quesadillas:
2 tortilla de maíz con 30 g de queso panela
2 cdas. de guacamole

Licuada:
1 taza leche descremada
1 taza fresa

De acuerdo con lo que has leído y aprendido hasta ahora, ¿Cuál de estas dietas es la que te corresponde por ser un niño?

A ti te correspondería la que marca las 1500 calorías. Como te podrás dar cuenta, en la dieta se puede comer de todo, pero con las porciones correctas.

Es importante que sepas que no existen alimentos malos ni buenos, sino dietas poco sanas, ya que no se consume la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada de forma permanente, también es importante que exista un equilibrio entre


la energía que el cuerpo recibe a través de los alimentos y la energía que gasta al realizar sus funciones básicas y otras actividades.

Lee con atención, las siguientes recomendaciones para llevar una dieta balanceada.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Incluye diariamente por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, comida, cena y colaciones.
- Consume diariamente 5 verduras y frutas de temporada.
- Lava verduras y frutas al chorro de agua y desinfectalas con cloro.
- Si utilizas alimentos envasados, lee cuidadosamente las etiquetas para conocer su contenido nutricional y las calorías que aporta por porción, tómalos en cuenta en la planeación de tus menús.
- Procura que al menos la mitad de los cereales que consumes sean integrales.
- Elige leche descremada o semidescremada en la preparación de alimentos y bebidas.
- Limita el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y sal.
- Evita usar aceite al cocinar, si es necesario, utilízalo en poca cantidad.
- Prefiere el queso magro o sin grasa, como el queso panela.
- Agrega diariamente leguminosas como el frijol y las lentejas, contribuyen al aporte proteico de la dieta.
- Incluye por lo menos una vez a la semana alimentos del mar como el pescado.
- Elige tomar agua simple potable, evita las bebidas azucaradas y gasificadas. Procura tomar al menos 8 vasos de agua al día.
- Combina las porciones de tus alimentos, por ejemplo: una porción de nopales con una porción de huevo.
- Aprende a conocer las medidas caseras de tus porciones, te será más útil planear tus menús y cocinar.

El Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2012

En el siguiente sitio podrás explorar el folleto “Porciones de alimentos” de la Secretaría de Salud, donde podrás saber más de las cantidades que debes consumir de cada alimento. Invita a tu papá y mamá a revisarlo juntos.

https://drive.google.com/file/d/1BC8AJ40MThGMMvYD_e0HjMSr56ha3iaS/view

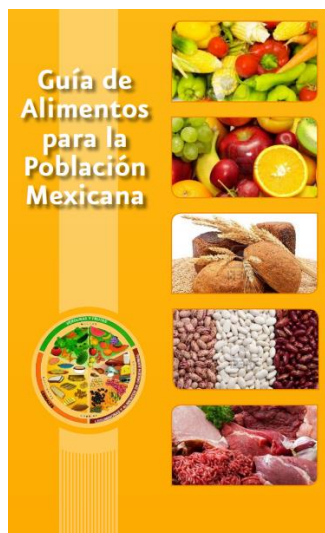
El Reto de Hoy:

Una dieta balanceada.

Planifica junto con tu familia una dieta adecuada para todos. Respeten las porciones y consuman los tres grupos de alimentos del Plato del Bien Comer.

En el siguiente sitio encontrarás el documento “Guía de alimentos para la población mexicana”

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>



Revísalo junto con tu familia para que puedan planificar su dieta. Llevar una dieta balanceada traerá muchos beneficios para todos.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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