

**Jueves
30
de Septiembre**

Segundo de Primaria Conocimiento del Medio

Cuidemos nuestro cuerpo 2

Aprendizaje esperado: Clasifica objetos, animales y plantas por su tamaño.

Énfasis: Describir y representar los cambios físicos que han tenido desde que eran pequeños.

¿Qué vamos a aprender?

Que los alumnos identifiquen que los cambios físicos que han desarrollado, están relacionados con su buena o mala alimentación.

En la sesión anterior reconociste la importancia que tiene en el crecimiento la higiene constante de tu cuerpo.

Reflexionarás que los cambios físicos en tu cuerpo están relacionados con la buena o mala alimentación.

Conocerás la importancia de una alimentación equilibrada, además de realizar ejercicio físico para cuidar tu salud, y contribuir a tu crecimiento y desarrollo.

Si tienes tus libros de texto de *Conocimiento del Medio* de segundo grado, consulta los ejercicios correspondientes a este tema.

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

¿Qué hacemos?

Reflexiona y contesta las siguientes preguntas.

- a) ¿Cómo es tu cuerpo?
- b) ¿Sabías que tu alimentación influye en la forma de tu cuerpo?
- c) ¿Qué significa comer saludable?
- d) ¿Conoces las porciones de alimentos adecuadas para tí?
- e) ¿Sabes qué consecuencias tiene en tu cuerpo una mala alimentación?
- f) ¿Por qué es bueno hacer ejercicio físico?
- g) ¿Cómo te ayuda la alimentación y el ejercicio físico a mantener tu salud?

En la siguiente actividad reconoce que para tener un mejor crecimiento es importante tener una alimentación equilibrada, al identificar las porciones adecuadas en los alimentos.

Desde pequeño has tenido la necesidad de alimentarte de acuerdo a tu edad. Esta alimentación ha sido diferente, por ejemplo, cuando acababas de nacer te alimentaban de la leche materna, después cambiaste la mamila por las papillas, y cuando te salieron dientes comenzaste a comer alimentos sólidos, como las frutas, verduras, carne, pastas, etc.

Como has aprendido en las sesiones anteriores, estás creciendo con el paso del tiempo; por eso una buena alimentación es fundamental para tener un sano crecimiento y desarrollo, porque el funcionamiento de tus órganos depende en gran medida del consumo en cantidad y calidad de alimentos.

¿Por qué es importante una alimentación correcta? Para poder realizar las cosas que haces todos los días, por ejemplo: caminar, jugar, estudiar, pensar e incluso comer, es necesario tener energía. La energía que necesitas la obtienes de los alimentos, de la sopa, el pollo, las verduras, la fruta, en fin, de todos los alimentos.

No existen alimentos más importantes que otros, **todos los alimentos son importantes** porque dan energía y nutrientes necesarios para que puedas hacer las tareas diarias.

¿Qué pasa si no nos alimentamos bien?

Realiza la siguiente actividad:

1. Se te presentarán 3 platos de comida.

Plato 1



Plato 2



Plato 3



Plato 4



2. Tendrás que decir si sus ingredientes corresponden a un “Plato del Bien Comer”

3. Solo tendrás 5 segundos para dar la respuesta al término de este tiempo si no contestas habrás perdido tu oportunidad de hacerlo bien.

El yogur, salsas, algunas ensaladas, zumos envasados, comidas precocinadas, cereales, refrescos, el pan, las galletas, son algunos de los alimentos que diariamente consumes y que tienen un muy buen sabor, pero algunos de ellos contienen abundantes azúcares y grasas, por lo que es necesario realizar ejercicio físico para controlar estas sustancias y evitar el sobrepeso o la obesidad.

El ejercicio físico ofrece muchos fortalece tus huesos, ayuda a eliminar toxinas y te brinda una sensación de bienestar.



Al hacer ejercicio tus huesos se hacen más fuertes, la grasa la transformas en músculo y tu cuerpo produce sustancias que te hacen sentir alegres.

Por eso siempre has ejercicio con las cápsulas de activación física.

Recuerda que lo más importante de esta sesión es:

- a) Con los cambios en tu cuerpo, cambia también tu forma de alimentarte.
- b) La buena alimentación y el ejercicio te ayudan a mantener un crecimiento sano y fuerte.
- c) Los alimentos que consumes deben ser balanceados, es decir contener los diferentes grupos de alimentos.
- d) Los alimentos deben ser equilibrados, es decir con porciones adecuadas para tu edad.
- e) El ejercicio ayuda a aprovechar la energía de los alimentos al brindarte fortaleza, sensación de bienestar y liberar las toxinas de tu cuerpo.

El Reto de Hoy:

Organízate con las personas con quien vives y colabora en la preparación de un platillo basado en el Plato del Bien Comer.

Reflexiona con tus papás sobre la comida que hacen en casa y verifica si contienen los diferentes grupos de alimentos y las porciones adecuadas.

Puedes pegar una hoja en el refrigerador de tu casa en donde escriban los tres grupos del Plato del Bien Comer para que en esa hoja apunten cuáles de ellos están en el refri y cuáles faltan.

1. Frutas o Verduras.
2. Cereales o Tubérculos.
3. Leguminosas o Alimentos de origen animal.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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