

**Jueves
30
de Septiembre**

Tercero de Primaria Ciencias Naturales

El agua de mi cuerpo

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: Argumentar el beneficio del consumo del agua simple potable: hidratación del cuerpo.

¿Qué vamos a aprender?

Comprenderás y explicarás con ejemplos qué beneficios trae a tu cuerpo el consumo saludable de agua simple potable.

En esta sesión tendrás como ejemplo un contenedor de agua. ¿Para qué te servirá un contenedor con agua?

Imagina que este contenedor es tu cuerpo, y que tú te encargarás de llenarlo con agua potable. El contenedor tiene una línea roja que indica riesgo, el agua no debe bajar de ese nivel, si lo hace estarías en riesgo de deshidratación y como aprendiste en la clase anterior, la deshidratación te puede generar daños severos en todo el cuerpo.

Para saber más explora los libros que tengas en casa sobre el tema, o en Internet.

¿Qué hacemos?

Alguna vez te has preguntado, ¿Por qué el agua es una opción saludable para hidratarte?

Para que el cuerpo funcione bien y que todos tus órganos trabajen adecuadamente, requiere de agua, evita que te enfermes y tengas dolores de cabeza frecuentes o dolores musculares y cansancio todo el día.

Además, estar bien hidratado, ayuda a tener una piel sana, un cabello brillante y sobre todo una actitud positiva, es más, hasta tus huesos, que parecen estar secos, también contienen agua.

Pon mucha atención en la siguiente información sobre *los beneficios que trae al cuerpo el consumo saludable del agua potable*.

Además del aire, el agua es un elemento esencial para la vida, no podrías vivir sin ninguno de ellos. Como aprendiste en la sesión anterior, el cuerpo y todos sus órganos funcionan con agua. Los nutrientes que aportan los alimentos llegan a los órganos a través del agua.

El agua fluye por todo el cuerpo, actúa como un medio de transporte que recorre el cuerpo desde la boca y va depositando en cada órgano los nutrientes, luego regresa transportando los desechos hasta los riñones para desecharlos en forma de orina.

También, el agua contribuye a mantener la temperatura ideal del cuerpo, así que, si haces ejercicio y el cuerpo entra en calor, el sudor actúa como refrigerante, las gotas en la piel hacen que disminuya la temperatura y así ya no sentir tanto calor. Lo mismo ocurre cuando estas en la playa u otros sitios donde hace mucho calor.

Si estás bien hidratado podrás, jugar, moverte, concentrarte y estudiar sin ningún problema. Además de que tendrás una actitud positiva porque tu cuerpo se sentirá tan bien que tendrás un excelente estado de ánimo.

El agua es la forma natural de hidratar tu cuerpo, porque no contiene azúcares ni calorías, el consumo de agua simple potable trae a tu cuerpo los siguientes beneficios:

- Ayuda a la asimilación de los nutrientes.
- Ayuda a la digestión y evita el estreñimiento.
- Alivia la fatiga y el cansancio.
- Evita los dolores de cabeza y musculares.
- Regula la temperatura del cuerpo.
- Reduce el riesgo de contraer enfermedades crónicas.

Recuerda que el agua es un elemento esencial para la vida.

¿Cómo vas con el contenedor? ¿Lograste mantenerlo en el nivel adecuado? En un principio se dijo que ese contenedor era a representación de tu cuerpo.

De ahora en adelante acuérdate de estar llenando tu propio cuerpo con agua natural.

Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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