

**Martes
21
de Septiembre**

Quinto de Primaria Ciencias Naturales

Somos lo que comemos. Cuido mi salud a partir de mi alimentación

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: *Analizar las características de la dieta correcta: completa y adecuada.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás tus necesidades nutrimentales de acuerdo con las características de tu dieta y actividad física para que tomes acciones encaminadas al cuidado de tu salud.

¿Consideras que te alimentas saludablemente, teniendo en cuenta las actividades físicas que realizas? Piensa en tu respuesta y luego lee este texto.

El ser humano tiene como hábito alimentarse varias veces al día, en horarios que pueden cambiar según costumbres y tradiciones. En nuestra sociedad la costumbre es desayunar, comer y cenar. Sin embargo, a veces tomamos refrigerios y bebidas entre comidas. En ese caso, lo mejor es comer frutas, jugos naturales y cereales. Es importante evitar el consumo de aguas azucaradas, golosinas y frituras, porque causan sobrepeso y obesidad.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2012 reveló que 38.6% de los mexicanos adultos tiene sobrepeso y 32.1% algún grado de obesidad. En la actualidad

nuestro país ocupa el segundo lugar en el mundo de prevalencia de sobrepeso y obesidad, y el primero en obesidad infantil. Estos problemas de salud se pueden prevenir con los siguientes hábitos:

- Establecer horarios para la alimentación.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Disminuir el consumo de refrescos, jugos embotellados y frituras.
- Aumentar el consumo de agua simple potable con base en las recomendaciones de la Jarra del Buen Beber.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos cada día.

Secretaría de Educación Pública (2019). *Ciencias Naturales. Quinto grado*. México, SEP, pp. 12 y 13

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 tienes los libros a la mano, no te preocupes, puedes investigar en otros textos que tengas en casa o también en internet. Revísalos para saber más sobre el tema.

¿Qué hacemos?

Los alimentos, además de nutrirnos, nos proporcionan energía, la cual sirve para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y nos permita realizar muchas de nuestras actividades diarias, como jugar, correr, nadar, saltar, caminar, estudiar e incluso dormir.

La cantidad de energía de un alimento depende del tipo y cantidad de nutrientes que contiene. La energía que se obtiene de cierto alimento se mide en calorías, las cuales se expresan usualmente como “kilocalorías”; 1 kilocaloría (kcal) es igual a 1000 calorías (cal).

Entra a la siguiente liga y busca el “Ejemplo tabla de alimentos” para que conozcas la cantidad de kilocalorías (kcal) o energía que aportan distintos alimentos, ¿sabías que media taza de arroz blanco cocido, aporta 70 kcal?

- **Calculador de Calorías.**
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias>

Ahora analiza diferentes actividades físicas y las kilocalorías que consumirías al realizarlas.

Tabla de gasto calórico por actividades físicas cotidianas

Actividad	Gasto
Dormir	0.018
Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etcétera)	0.050
Hacer la cama	0.057
Lavar la ropa	0.070
Estar sentado (leyendo, escribiendo, conversando, jugando cartas, etcétera)	0.028
Bajar escaleras	0.097
Subir escaleras	0.254
Andar en bicicleta	0.120
Jugar fútbol	0.137
Correr 8 o 10 km. por hora	0.151
Caminar 5 km. por hora	0.063

El gasto calórico en la tabla anterior se calcula en kcal por kg de peso y por minuto de actividad. Para calcular cuántas kilocalorías gastas al realizar una actividad durante cierto tiempo, debes multiplicar tu peso por el tiempo (en minutos) de actividad, y luego multiplicar el resultado por el gasto calórico según la actividad de la tabla. Este cálculo es para hombres. Las mujeres, deben multiplicar sus resultados por 0.9, pues consumen 10% menos de energía que los hombres.

Si quieres conocer el gasto calórico de otras actividades, entra a la siguiente liga:

- **Las dietas: mitos y realidades.**
<http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/18/las-dietas-mitos-y-realidades>

Es importante que obtengas de los alimentos solo la energía suficiente, no más, ni menos, simplemente la adecuada a tu edad y el tipo de actividades físicas que realizas. Si consumes más kilocalorías de las que tu cuerpo necesita, el exceso se acumulará en forma de grasa, en cambio, si tienes un consumo bajo lo limitado de kilocalorías, podrías tener problemas de desnutrición. En ambos casos, puedes llegar a padecer problemas de salud.

Observa este video sobre la actividad física en niñas y niños.

1. **Actividad física.**
<https://youtu.be/o9s2IN2cVmE>

El Reto de Hoy:

Para el reto de hoy, ¿Te gustaría saber si te alimentas adecuadamente? Haz lo siguiente:

- Identifica las actividades físicas que realizas y con qué frecuencia.
- Investiga en libros a tu alcance o en internet, cuántas kilocalorías necesitas para realizar tus actividades diarias.
- Registra los alimentos que consumes diariamente en tu dieta, e investiga cuál es el aporte calórico de tus alimentos.
- Compara ambos datos para valorar tus necesidades nutrimentales de acuerdo con las características de tu dieta y tu actividad física.

¡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>