

**Martes
12
de Octubre**

Sexto de Primaria Ciencias Naturales

Un plan de vida saludable

Aprendizaje esperado: Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

Énfasis: Elaborar de manera personal, informada, libre y responsable un plan para practicar hábitos orientados hacia un estilo de vida saludable.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a argumentar la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

Para explorar más puedes revisar el libro de texto de Ciencias naturales de 6° se explica el tema a partir de la página 25

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P6CNA.htm#page/25>

¿Qué hacemos?

A continuación te presentamos algunas actividades que te ayudarán a elaborar de manera personal, informada, libre y responsable un plan para practicar hábitos orientados hacia un estilo de vida saludable.

En la clase anterior, retomamos el tema de la actividad física para identificar algunos hábitos que podemos cambiar o mejorar para estar saludables.

Hoy retomaremos dos asuntos que ya habíamos trabajado antes: el consumo de agua simple potable y la alimentación, así complementaremos esta identificación de hábitos saludables.

Te invitamos a ver el siguiente video.

1. Agua, Fuente de vida.

https://aprende.org/pages.php?r=cfcs_course&tagID=9005&load=9383&n=3&brandID=&program_origin=

Sin duda es muy importante evitar el consumo de bebidas azucaradas, así también evitaremos enfermedades como la obesidad y que nuestros dientes se llenen de caries, por eso es necesario organizar nuestras actividades en casa, alimentarnos sanamente y beber aquello que no afecte a nuestro organismo.

Como hemos visto hasta ahora, para llevar un estilo de vida saludable es necesario:

- Consumir alimentos nutritivos y evitar los alimentos de bajo valor nutrimental (conocidos comúnmente como «comida chatarra»).
- Consumir agua simple potable y evitar las bebidas azucaradas.
- Hacer actividades físicas, diferentes tipos de ejercicio o algún deporte en la medida de nuestras posibilidades.
- Descansar bien y divertirnos o distraernos sanamente.

Para llevar una dieta completa, equilibrada, variada, suficiente e inocua que nos permita mantener la salud, es muy importante consumir alimentos nutritivos y evitar aquellos que nos pueden causar problemas, ya sea porque tienen nutrimentos en exceso o de manera deficiente y que, con el tiempo, nos pueden causar enfermedades.

Por cierto, ¿Sabías que la comida tradicional mexicana es muy sana y balanceada?

Para averiguarlo, puedes preguntarle a tu familia sobre los ingredientes que le ponen a los guisados y sopas que preparan en casa de las abuelas, las tías, tíos, primos y en la tuya.



¿Cómo podemos saber cuáles son los alimentos nutritivos que debemos combinar para aprender a planear una alimentación sana y balanceada y, con ello, ayudar a nuestra familia?

Observa y escucha con atención el siguiente video y lo descubrirás.

2. Qué sí comer y qué no tanto.

https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=9005&load=9380&n=2&brandID=&program_origin=

Como te das cuenta, es muy importante conocer los grupos de alimentos y los nutrimentos que nos aportan para combinarlos en nuestra alimentación con la guía del Plato del Bien Comer, pero también es muy importante identificar nuestros hábitos de consumo actuales para poder tomar decisiones respecto a la manera de mejorarlos.

Hay alimentos que nos gustan mucho y que estamos muy acostumbrados a consumir, pero eso no significa que hacer algunos cambios sea imposible, sólo necesitamos tomar la decisión y contar con el apoyo de nuestra familia. Incluso, de ser necesario, podemos consultar al personal de salud de nuestra localidad.

Recuerda que no se trata de dejar de comer, sino de comer con moderación y de evitar los excesos; en pocas palabras: debemos mantener una dieta correcta.

Bien, ahora te invitamos a que tomes tu cuaderno y, partiendo de lo que hemos visto hasta el momento, escribas y respondas las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el guisado, sopa o ensalada que más te gusta? ¿Por qué?
- ¿Qué es y en qué consiste una dieta sana y equilibrada?
- ¿En qué beneficia a nuestro organismo el consumo moderado de alimentos ricos en carbohidratos o azúcares y grasas?
- ¿Por qué debemos evitar los alimentos de bajo valor nutrimental conocidos como comida chatarra?

Ahora observa el siguiente video que te permitirá resumir los aspectos que hemos estudiado durante varios programas; te ayudará a tener una idea general sobre la manera de mantener un estilo de vida saludable.

3. Juntos cambiamos nuestros hábitos para crecer sanos y listos.

https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=9005&load=9489&n=7&brandID=&program_origin=

El video da una serie de ideas que pueden servirte para promover un estilo de vida saludable, pero como cada persona y cada familia vive situaciones distintas, los hábitos que se deban promover o cambiar no serán en muchos casos los mismos, para lograrlo es necesario hacer un plan y llevarlo a cabo con la colaboración de todos.

El Reto de Hoy:

Con el objetivo de que elabores de manera personal, informada, libre y responsable un plan para practicar hábitos orientados hacia un estilo de vida saludable, se te pide responder lo siguiente:

- ¿Cómo puedes mejorar el consumo de alimentos aprovechando el Plato del Bien Comer y la Jarra del Bien Beber?
- ¿Cómo podrías ayudar a tu familia para evitar el consumo de alimentos de escaso valor nutricional (comida chatarra) y de bebidas azucaradas que pueden dañar la salud?
- ¿En qué podrías ayudar a tu familia para que organicen actividades físicas, ejercicios divertidos y/o deportes en los que todas y todos participen?

Después elabora con tu familia una tabla en la que distingan los hábitos saludables y los no tan saludables que realizan de manera cotidiana y anoten una propuesta para mejorarlo, cambiarlo o evitarlo, según sea el caso, puedes guiarte con el siguiente ejemplo:

Hábitos que tenemos	Saludables	No saludables	Qué mejorar, cambiar o evitar
En alimentación.			
En consumo de agua simple potable y otras bebidas.			
En actividades físicas			
En descanso y convivencia.			

Recuerda que :

- ✓ Para mantener un estilo de vida saludable es necesario reflexionar en torno a nuestros hábitos personales y familiares: ¿Qué comemos? ¿Qué bebemos? ¿Qué hacemos y qué no? ¿Qué podemos o debemos cambiar?
- ✓ Mantener una vida saludable implica diversos factores como la alimentación, el consumo de agua simple potable, la actividad física o el descanso y no es suficiente con atender sólo uno o algunos.
- ✓ Cambiar nuestros hábitos no es una tarea sencilla, pero no es algo imposible; se requiere tener el conocimiento suficiente de lo que implica y sus consecuencias, así como decisión, esfuerzo y el apoyo de nuestra familia y de otras personas de la sociedad.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡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>