

**Lunes
31
de enero**

Tercero de Primaria Ciencias Naturales

*“Satisfacción de necesidades básicas:
alimentación”*

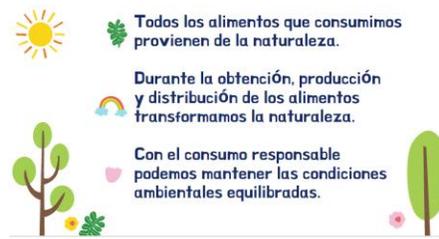
Aprendizaje esperado: describe cómo los seres humanos transformamos la naturaleza al obtener recursos para nutrarnos y protegernos.

Énfasis: identificar cómo los seres humanos transformamos la naturaleza al obtener recursos para alimentarnos.

¿Qué vamos a aprender?

En sesiones anteriores aprendiste que la alimentación es una necesidad básica, porque nuestro cuerpo requiere los nutrientes necesarios para mantenernos en buenas condiciones y para que nuestro organismo funcione y se desarrolle adecuadamente.





Elaboramos una lista en la que relacionamos algunos artículos que usamos de manera cotidiana como la ropa, nuestro calzado, la camisa que usamos o el vestido, además de identificar algunos alimentos que consumimos regularmente como el pescado, la leche, el pan o el queso y qué recursos son necesarios para obtener esos satisfactores.

Lo que usamos a diario	Recursos de dónde provienen	Alimentos que consumimos	Recursos de dónde provienen
Zapatos	Piel de ganado vacuno, algodón,	Leche	Leche de vaca, de soja, de almendra o de coco
Pantalón	Algodón, poliéster, pana,	Pescado	Del mar, de ríos o de alguna laguna
Falda	Rayón, lino, algodón, poliéster, Seda	Pan	Trigo, avena, maíz
Vestido	Lana, lino, algodón, poliéster	Queso	Leche de vaca, cabra
Tenis	Tela, piel de vacuno	Verduras	De hortalizas, viveros, del campo
Camisa	Algodón, seda, poliéster, tela sintética	Tortillas	Trigo, maíz
Blusa	Lana, lino, algodón, poliéster	Arroz	De sembradíos
Guaraches	Cuero de vaca, suela de cuero o de material sintético	Frutas	De hortalizas, viveros, del campo, huertas

Además, identificaste algunos de los alimentos que se consumen regularmente y los recursos naturales de donde provienen, analizaste que, durante la obtención, producción y distribución de estos recursos, transformamos la naturaleza, y en muchas ocasiones se contamina el ambiente, tanto el suelo, el agua y el aire.

También identificaste que todos pueden hacer mucho por contribuir a mejorar las condiciones del ambiente si usamos de manera responsable los recursos naturales.

En esta sesión analizarás la manera en cómo obtienes tus alimentos, de dónde vienen y cuál es el impacto que tiene en el ambiente.

Para organizar la actividad recuerda el Plato del Bien Comer.



El reto de hoy:

Una buena idea es platicar con tu familia sobre la importancia de nuestra alimentación y de conocer de dónde viene lo que consumimos.

Qué tal si la próxima vez que vayas al mercado o nuestros estudiantes acompañen a sus papás y mamás al tianguis o al mercado, observan todos los productos que venden y optamos, por ejemplo, por sugerir que compren productos nacionales y evitar los productos importados.

¿Qué tal que le recomiendas a tu familia comprar productos a granel y evitar en la medida de lo posible productos empacados? Es mejor preferir frutas y verduras de temporada.

Como hemos visto a lo largo de esta clase, a partir de los recursos naturales, como el agua, el suelo, los animales y las plantas, obtenemos diversos productos que necesitamos para satisfacer nuestras necesidades básicas, entre ellas la alimentación.

Al alimentarnos de manera saludable, se favorece un mejor crecimiento y desarrollo, además que pueden realizar todas las actividades que les gusten. Sin embargo, es importante que cada vez que compren o consuman un alimento, reflexionemos acerca de dónde provienen, cómo impacta en la naturaleza y de qué forma se podrían aprovechar los recursos naturales para afectar lo menos posible el ambiente. Una alternativa podría ser tener un huerto en casa o en la escuela.

Así que pueden invitar a sus familiares a organizarse, buscar más información y llevar a cabo juntos esta actividad, la cual, además de favorecer la convivencia y colaboración, les permitirá tener alimentos frescos sin salir de casa y ahorrar dinero.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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