



Personal Social

5to grado

Sesión 29 : Revisamos nuestros hábitos alimenticios, actividad física y gustos para adoptar una vida saludable.

APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Construye su identidad. - Reflexiona y argumenta éticamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Describe situaciones que ponen en riesgo su integridad y las conductas para evitarlas y protegerse.

Propósito: Analizar e identificar gustos y hábitos alimenticios, así como la actividad física, para adoptar una vida saludable.

Actividad 1

❖ Para iniciar te la actividad invito a leer los siguientes casos:

Caso 1

María tiene 10 años. Le gusta ir a la escuela y aprender con sus amigas y amigos. También, disfruta dibujar, jugar en el patio y, sobre todo, jugar ajedrez. Ha participado en varios concursos dentro y fuera de la escuela, y le va bien porque es una gran ajedrecista. Ella cuenta con un horario diario para practicar el deporte ciencia y estudiar nuevas estrategias. Sin embargo, cuando llegó la cuarentena, su organización varió.

Ahora, María pasa muchas horas frente a la computadora participando en juegos de ajedrez en línea. A ello se suman las clases virtuales que debe asumir como parte de su formación escolar. Su mamá calcula que María, prácticamente, está 8 horas sentada frente a la computadora. Ella se encuentra muy preocupada, pues María manifiesta que le duele la espalda, ha subido de peso y padece los cambios hormonales propios del desarrollo. ¿Qué puede hacer María para dar solución a su problema de sedentarismo?, ¿cómo podría ayudarla su mamá en estas circunstancias?

- ❖ Ahora responde las preguntas:
- ❖ ¿Qué actividades realizaba María antes de la cuarentena?
- ❖ ¿María actualmente, hace ejercicios físicos?, ¿cómo afecta esto su salud?
- ❖ ¿Crees que María tiene hábitos saludables?, ¿por qué?
- ❖ Ahora recuerda el caso de Luis:

Caso 2

Luis tiene 12 años y le encanta jugar fútbol a la hora de recreo en la escuela, así como con sus amigos en el barrio. Es bastante sociable y responsable con todas sus obligaciones. Ahora, por la pandemia, debe mantenerse en casa. Inicialmente, comenzó a practicar "dominaditas" con su pelota de fútbol y hasta se las ingenió para simular un arco empleando una silla. Pero por ratos se desanima, porque quisiera salir como antes para jugar con sus amigos. Su abuelito, con el fin de motivarlo, le compra diariamente galletas, caramelos, gaseosas y hamburguesas o salchipapas, que disfruta comiendo mientras ve televisión.

De pronto, cuando menos se dieron cuenta, Luis dejó de practicar sus "dominaditas". Y su abuelito está preocupado, pues en las últimas semanas se ha percatado de que Luis ya no juega y se encuentra muy cansado. Solo tiene ganas de ver televisión. Come lo que hay en casa o lo que él le trae y, luego, se va a dormir. Con las justas concluye las actividades de "Aprendo en casa". Lo raro de todo es que no ha subido de peso, pero siempre está pensando en comer. ¿Por qué no subirá de peso Luis?, ¿significará que está bien de salud?, ¿qué podría hacer para tener más ánimo y energías?, ¿cómo podría ayudarlo su abuelito?

- ❖ ¿Crees que Luis tiene hábitos alimenticios saludables?, ¿por qué?
-así como María y Luis muchos desconocemos los hábitos alimenticios o la actividad física que debemos practicar para tener una vida saludable. A continuación, te invito a leer la información del texto: "Recomendaciones para una alimentación saludable", que se encuentra en la sección de ANEXOS.
- ❖ Luego de leer la información, responde las siguientes preguntas:
- ❖ ¿Qué tipos de alimentos nos recomiendan consumir?, ¿por qué?
- ❖ ¿Cuáles son los alimentos ultra procesados?
- ❖ ¿Qué cantidad de agua se debe tomar diariamente?
- ❖ ¿Debemos practicar ejercicios físicos?, ¿por qué?
- ❖ Como te habrás dado cuenta, realizar ejercicios físicos diariamente, beber agua, comer alimentos naturales y evitar los ultra procesados son algunos de los hábitos para mantener una vida saludable.
- ❖ Y tú, ¿sabes cuáles son tus hábitos alimenticios?, ¿Qué actividad física realizas con frecuencia? Escribe tu respuesta en tu cuaderno u hoja de reuso.

Actividad 2

- ❖ Ahora conozcamos mas a María y a Luis, a traves del siguiente cuadro:

Nombre	¿Cuáles son sus hábitos alimenticios?, ¿qué alimentos consume con mayor frecuencia?	¿Realiza actividad física?, ¿cuál?	¿Cuáles son sus gustos alimenticios?
María	Tiene buenos hábitos alimenticios: come frutas y verduras.	No. Permanece 8 horas sentada frente a la computadora. Le duele la espalda y ha subido de peso.	Le gusta comer chocolate.
Luis	Debe mejorar sus hábitos alimenticios. Come lo que hay en casa, pero también consume en exceso galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas y salchipapas.	Antes, practicaba "dominaditas" con su pelota de fútbol, pero actualmente no hace ejercicios.	Le gusta comer galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas y salchipapas.

- ❖ Teniendo en cuenta el texto "recomendaciones para una alimentación saludable" y el cuadro anterior, responde:
- ❖ ¿Qué alimentos saludables consumen María y Luis?
- ❖ ¿Qué actividades físicas realizan?
- ❖ ¿Qué alimentos procesados consumen?, ¿Serán saludables?, ¿por qué?
- ❖ ¿El cuadro ayuda a saber si practican hábitos para una vida saludable?, ¿de qué manera?
- ❖ A partir del análisis de los casos de María y Luis, ¿Qué acciones crees que deberían llevar a cabo para adoptar una vida saludable? Escribe una sugerencia para María y otra para Luis.

Sugerencia para María	Sugerencia para Luis

Y tú, ¿estás llevando una vida saludable?, ¿cómo saberlo? Ten en cuenta los siguientes criterios:

Criterios	Sí	No
¿Identificas tus fortalezas o limitaciones respecto a tus hábitos alimenticios?		
¿Identificas tus fortalezas o limitaciones respecto a tu actividad física?		
¿Identificas tus gustos alimenticios?		
¿Tomas en cuenta recomendaciones para una vida saludable?		

- ❖ De acuerdo con los criterios mencionados, identifica tus fortalezas y limitaciones respecto a tus hábitos y gustos alimenticios, así como tu actividad física, para adoptar una vida saludable. En tu cuaderno u hoja de reuso, elabora y completa el siguiente cuadro.

Nombre	¿Cuáles son tus hábitos alimenticios?, ¿qué alimentos consumes con mayor frecuencia?	¿Realizas actividad física?, ¿cuál?	¿Cuáles son tus gustos alimenticios?

- ❖ Lee el cuadro y responde:
- ❖ ¿tus hábitos alimenticios son beneficiosos para ti?, ¿por qué?
- ❖ ¿Las actividades físicas que realizas son beneficiosas para tu salud?, ¿por qué?
- ❖ ¿Cuáles de tus gustos alimenticios no son saludables?, ¿por qué?
- ❖ ¿Qué podrías hacer para mejorar tus hábitos alimenticios y tu actividad física?

Actividad 3

Con tu familia:

- ❖ Reúnete con tus familiares y coméntales el caso de María y Luis, y cuáles son sus hábitos de alimentación y actividad física; coméntales también, cuáles son tus hábitos y qué podría hacer para mejorarlos.

- Tómale foto al desarrollo de la actividad 2 envíasele a tu profesor (a)



Evaluación

Reflexiona:

- Lee atentamente y responde a las siguientes preguntas:
- ¿Pudiste elaborar el cuadro relacionado con tus hábitos y gustos alimenticios, y la actividad física que realizas?, ¿Qué dificultades tuviste?, ¿cómo las superaste?
- ¿Lograste identificar tus hábitos y gustos alimenticios, así como la actividad física que realizas?, ¿Qué te ayudo a lograrlo?, ¿cómo lo hiciste?
- ¿Para qué te servirá el cuadro que elaboraste?

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

ANEXOS

SEMANA 29

Recomendaciones para una alimentación saludable

DÍA 5

Prefiere y elige alimentos naturales como la base de tu alimentación.

Es recomendable que los ingredientes como el aceite, el azúcar y la sal sean usados con moderación. Asimismo, se recomienda emplear ingredientes de origen natural, como ajos, hierbas aromáticas, pimienta, cominos, ajos, entre otros, que pueden ser utilizados a gusto.



Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultraprocesados.

Son ejemplos de este tipo de alimentos: las bebidas gaseosas endulzadas, los jugos de frutas embotellados, los panes empaquetados, las golosinas, los quesos empaquetados, la mayoría de galletas dulces y saladas, y las comidas para preparar en microondas.

Pon color y salud en tu vida consumiendo diariamente frutas y verduras.

Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y la prevención de enfermedades. Asimismo, contribuyen a prevenir el sobrepeso y reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer, claramente asociados a esa condición.

Fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal: carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos o lácteos.

Cabe destacar que el pescado, gracias a su aporte de ácidos grasos omega-3, contribuye a la disminución del riesgo cardiovascular, por lo cual resulta recomendable integrarlo a la dieta familiar dos veces o más a la semana. Así también, el huevo resulta un alimento importante por el aporte de proteína de alto valor biológico, que contribuye al mantenimiento de un buen estado nutricional. Los lácteos son también una fuente de proteínas y calcio.

Cantidad recomendada
400 gramos de verduras y frutas al día



Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.

El agua es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y dado que no se almacena en el cuerpo, es preciso reponerla durante el día. Por ello, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda el consumo diario de 2 a 2,5 litros de agua, aproximadamente, 6 a 8 vasos. Esta puede provenir de tres fuentes: agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar, y los alimentos que consumimos durante el día.

Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas. Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.

La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer, y contribuye al control adecuado del peso. Del mismo modo, mejora el estado muscular y la función cardiorrespiratoria, así como la salud ósea y funcional. Adicionalmente, ayuda a disminuir el estrés.

A continuación, presentamos la gráfica alimentaria para la población peruana, que te ayudará a recordar la información señalada en las anteriores recomendaciones.



Referencia bibliográfica

Lizaso Serrano, M. L. & Domínguez Cien, C. H. (2018). *Guía alimentaria para la población peruana*. (Págs. 23-36). Lima, Perú: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Recuperado de <https://bit.ly/3dZGz6y> [Fecha de consulta: 05 de octubre de 2020].