Personal Social

6to grado

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

APRENDIZAJES ESPERADOS	
competencia y capacidades	**Desempeños**
CONSTRUYE SU IDENTIDAD - Se valora así mismo - Reflexiona y argumenta éticamente	- Explica, analizando casos e identifica sus fortalezas y limitaciones respecto a sus hábitos alimenticios, actividad física y gustos para adoptar una vida saludable.

Propósito: Hoy analizan y explican a través de casos, con respecto a nuestros hábitos alimenticios, actividad física gustos para seguir con una vida sana.

Actividad 1

- **Lee el siguiente caso 1 de María, luego responde:**

CASO 1: de María

María tiene 10 años, le gusta ir a la escuela y aprender con sus amigas y amigos. También disfruta dibujar, jugar en el patio, pero sobre todo jugar ajedrez. Ha participado en varios concursos dentro y fuera de la escuela y no le va mal porque es muy buena en ello, por ese motivo se puso un horario diario para practicarlo y estudiar nuevas tácticas. Cuando llegó la cuarentena, su organización diaria tuvo que modificarse.

Ahora, María se pasa muchas horas frente a la computadora participando en juegos de ajedrez en línea. A ello se suma las clases virtuales que debe asumir como parte de su formación escolar. Su mamá ha analizado la situación y descubrió que María prácticamente está 8 horas sentada frente a la computadora. Está preocupada, pues ve que María ahora manifiesta que le duele la espalda y ha subido de peso. ¿Qué puede hacer María para dar solución a su problema de sedentarismo?, ¿cómo ayudaría su mamá en estas circunstancias?

Ahora responde:

a) ¿Qué tipo de alimentos nos recomiendan consumir?, ¿por qué?
b) ¿Cuáles serán los alimentos ultra procesados?
c) ¿Qué cantidad de agua se debe tomar diariamente?
d) ¿Se debe practicar ejercicios físicos?,¿por qué?

Actividad 2

- **Te invito a leer el siguiente caso 2 de Luis. Luego responde:**

CASO 2: LUIS

Luis tiene 12 años y le encanta jugar fútbol con sus compañeros a la hora de recreo en la escuela, así como con sus amigos del barrio. Sabe pasarla bien, es bastante sociable y cumplidor con todas sus actividades; aunque actualmente, por la pandemia, es consciente de que debe mantenerse en casa. Inicialmente comenzó a practicar "dominaditas" con su pelota de fútbol y hasta se las ingenió para simular un arco con una silla en casa. Luis, en ciertos momentos, se desanima porque quisiera salir como antes para jugar con sus amigos, lo cual aún no es posible. Su abuelito, para animarlo, le compra diariamente galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas o salchipapas que disfrutan viendo la televisión. De pronto, cuando menos se dieron cuenta, Luis dejó de practicar con la pelota. Su abuelito está preocupado, pues en las últimas semanas se ha percatado de que Luis ya no juega y, sobre todo, lo ven muy cansado, solo tiene ganas de ver televisión comiendo lo que haya en casa o lo que le compre su abuelito, para luego ir a dormir. Apenas logra terminar las actividades de las clases de Aprendo en casa. Lo raro de todo esto es que no ha subido de peso, pero siempre está pensando en comer.

Responde las preguntas:

a) ¿Crees que Luis tiene hábitos alimenticios para una vida saludable?
b) ¿Por qué no subirá de peso?
c) ¿significará que está bien de salud?
d) ¿Qué podría hacer para tener más ánimo y energía?
e) ¿Cómo lo podrías ayudar a su abuelito?

- Te invito a leer la información del texto "Mensajes para una alimentación saludable" disponible en el anexo 1. Luego de leer la información responde las preguntas:

a) ¿Qué tipo de alimentos nos recomiendan consumir?, ¿por qué?
b) ¿Cuáles serán los alimentos ultra procesados?
c) ¿Qué cantidad de agua se debe tomar diariamente?
d) ¿Se deben practicar ejercicios físicos?, ¿por qué?

- Ahora veamos si María y Luis siguen las recomendaciones para una alimentación saludable. Lee el siguiente cuadro:

Nombre	¿Cómo son sus hábitos alimenticios?, ¿qué alimentos consume con mayor frecuencia?	¿Realiza actividad física?, ¿cómo?	¿Qué gustos o preferencias alimenticias tiene?
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 come en exceso galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas y salchipapas.	Antes practicaba con su pelota las "dominaditas", pero actualmente no hace ningún tipo de ejercicio.	Le gusta comer galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas y salchipapas.

- Teniendo en cuenta el texto que leíste y la información del cuadro, responde las preguntas:

a) ¿Qué alimentos naturales consumen María y Luis?
b) ¿Qué alimentos ultra procesados consumen?, ¿estos alimentos son saludables?, ¿por qué?
c) Los alimentos que consumen María y Luis, ¿son buenos para su salud?, ¿por qué?
d) Las actividades físicas que realizan María y Luis, ¿son buenas para su salud?, ¿por qué?

Actividad 3

- En el siguiente cuadro, escribe algunas sugerencias que ayuden a María y Luis, a tener una vida saludable:

Sugerencias a María	Sugerencias a Luis

Si los hábitos alimenticios y la actividad física que realizan María y Luis les permiten cuidar y conservar su salud, esa es una fortaleza que tienen. Pero, si los hábitos alimenticios y actividades físicas que realizan son perjudiciales para su salud, se convierten en una limitación, pues les impiden gozar de estar sanas/os.

- Elabora un cuadro con tus gustos y hábitos alimenticios, ten en cuenta los siguientes criterios:

CRITERIOS PARA AUTOEVALUARME	SÍ	NO
Identifiqué mis fortalezas o limitaciones respecto a hábitos alimenticios.		
Identifiqué mis fortalezas o limitaciones respecto a ejercicios físicos.		
Identifiqué mis gustos o preferencias alimenticias.		
Tomé en cuenta la ficha "Mensajes para una alimentación saludable".		
Mencioné un comentario o reflexión respecto a mis hábitos alimenticios.		

- Utiliza el siguiente cuadro

Nombre	¿Cómo son tus hábitos alimenticios?, ¿qué alimentos consumes con mayor frecuencia?	¿Realizas actividad física?, ¿cómo?	¿Qué gustos o preferencias alimenticias tienes?

- Luego de completar el cuadro, responde las preguntas:
  a) ¿Tus hábitos alimenticios son buenos para tu salud?, ¿por qué?

b) ¿Las actividades físicas que realizas, son buenas para tu salud?, ¿por qué?
c) ¿Qué gustos alimenticios tienes que no son saludables?, ¿por qué?
d) ¿Los hábitos alimenticios y la actividad física que prácticas, te fortalecen o te limitan?, ¿por qué?
e) ¿Qué podrías hacer para mejorar tus hábitos alimenticios y tu actividad física?

- Escribe algún comentario o reflexión a la que has llegado luego de revisar en el cuadro tus hábitos alimenticios, actividades físicas y gustos o preferencias alimenticias.

COMENTARIO O REFLEXIÓN

- Reflexiona y responde las preguntas:

¿Qué sabías sobre tus fortalezas y limitaciones respecto a sus hábitos alimenticios, actividad física y gustos para adoptar una vida saludable?	¿Qué sabes ahora?	¿Cómo lo aprendiste?

Evaluación

Envía tu trabajo a tu portafolio por wasap o por correo.

Meta cognición
1. ¿Qué he aprendido?
2. ¿Cómo he aprendido?
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?

Criterios para la evaluación		
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

5. Te invitamos a visitar nuestra página web
https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria

ANEXO 1

SEMANA 29

Mensajes para una alimentación saludable

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

Evita el consumo de alimentos ultra procesados
Algunos alimentos ultra procesados son: las bebidas gaseosas endulzadas, jugos de frutas embotellados, panes y queques empaquetados, golosinas, la mayoría de galletas dulces y saladas, comidas para preparar en microondas.

Consume diariamente frutas y verduras Las 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, las frutas y verduras contribuyen a prevenir el sobrepeso, reduciendo 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, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos

Del mismo modo, 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 a más por semana. Así también, el huevo constituye un alimento importante por el aporte de proteína de alto valor biológico que contribuye al mantenimiento de un buen estado nutricional. Finalmente, los lácteos también son una fuente de proteínas y calcio.

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 de 6 a 8 vasos. Esta puede provenir de tres fuentes: agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar, además de 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, contribuyendo al control adecuado del peso. Del mismo modo, mejora el estado muscular y la función cardiorrespiratoria, así como la salud ósea y funcional.
Adicionalmente, contribuye a disminuir el estrés.
A continuación, te presentamos una gráfica alimentaria aplicada para la población peruana, que te ayudará a recordar la información presentada en el presente texto.

Adaptado de: Lázaro Serrano, M. L. y Dominguez Curi, C. H. (2019). Guías alimentarias para la población peruana. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud, pp. 23-26. Lima. Disponible en: https://bit.ly/2l3s5pZ. Fecha de consulta: 5 de octubre del 2020.