Secretaria de Educación Pública
Escuela Primaria “https://materialeducativo.org/
Zona Escolar: 01 Sector: 01 Ciclo Escolar 2024 – 2025
Fase: 5 Grado: 6° Grupo: “A”
Prof. JME

Fecha de inicio:	La que considere	**Fecha de cierre:**	La que considere
Campo Formativo	Saberes y pensamiento científico		
Ejes articuladores			
Inclusión	Pensamiento crítico	Vida saludable	
Proyecto	El poder de la alimentación	**Escenario**	Aula
Propósito	Reconocer algunos de los alimentos más frecuentes en el consumo humano, identificar los sellos y la tabla nutricional de los empaques de alimentos ultraprocesados. Realizar una calculadora para identificar una aproximación al Índice de Masa Corporal (IMC) en adolescentes, y así conocer su masa corporal ideal, de acuerdo con su edad y talla.		
Metodología	Aprendizaje basado en indagación. Enfoque STEAM		
Libros	Proyectos de aula páginas 142 a la 155		

Campos	Contenidos	Proceso de desarrollo de aprendizajes
Saberes y pensamiento científico	Alimentación saludable: características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados, y acciones para mejorar la alimentación.	Establece relaciones entre problemas asociados a la alimentación: sobrepeso, obesidad y desnutrición con factores de riesgo como consumo de alimentos y bebidas ultraprocesadas; analiza las causas y riesgos de trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia. Analiza etiquetas de diversos productos que consume regularmente para conocer los ingredientes que los componen, así como su contenido y aporte nutrimental, y tomar decisiones a favor de una alimentación saludable. Propone platillos para el consumo familiar en los que incorpora alimentos regionales y de temporada que brinden una alimentación saludable a bajo costo. Propone y practica acciones para prevenir enfermedades no transmisibles como sobrepeso, obesidad y desnutrición, vinculadas con factores protectores como actividad física diaria, alimentación baja en azúcares, sal y grasas, además de beber agua simple potable.
	Relaciones de proporcionalidad.	A partir de situaciones problemáticas de proporcionalidad vinculadas a diferentes contextos, determina valores

		faltantes en las que en ocasiones se conoce el valor unitario y en otras no.
	Multiplicación y división, su relación como operaciones inversas.	Resuelve situaciones problemáticas vinculadas a diferentes contextos que implican dividir números decimales entre naturales.
	Organización e interpretación de datos.	Interpreta información cuantitativa y cualitativa contenida en tablas y gráficas de barras para responder preguntas vinculadas a diferentes contextos; construye gráficas de barras.
De lo humano y lo comunitario	Estilos de vida activos y saludables.	Evalúa los factores que limitan la práctica constante de actividades físicas, para implementar opciones que permitan superarlos a lo largo de la vida.

DESARROLLO DEL PROYECTO

		Fase #1. Planeación **Introducción al tema - Uso de conocimientos previos -Identificación de la problemática**	**Recursos didácticos**
Sesión 1	**Inicio**	Leer el texto de la página 142 del libro de Proyectos de Aula y observar las imágenes de la misma página, en ellas se presentan dos ejemplos de menú con sus respectivas aportaciones energéticas (en calorías).	Libro de Proyectos de Aula. Actividad: “Alimentación Correcta”
	Desarrollo	Posteriormente analizar con base en los siguientes planteamientos: Piensen si los datos mostrados son suficientes para decidir qué alimentos son mejores y opinen sobre la elección que se tomó para el menú. Registren sus opiniones en los espacios que aparecen en la página 143 del libro de Proyectos de Aula: ¿Qué veo? ¿Qué me pregunto? ¿Qué datos faltan? ¿Qué pienso? Comentar al grupo que, en el desarrollo de este proyecto por indagación, resolverán en comunidad las siguientes preguntas: a) ¿Qué información nos proporcionan las etiquetas de los alimentos ultraprocesados? b) ¿Los alimentos que consumimos cotidianamente los integrantes de mi comunidad y yo son parte de una dieta saludable? c) ¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso u obesidad?	

	Cierre	Explicar a los alumnas y alumnas que para tener un estilo de vida saludable se necesitan acciones diarias que mantenga el cuerpo y la mente sanos. Hacer ejercicio y comer sanamente evita el sobrepeso y la obesidad (exceso de peso causado por un aumento de grasa). El sobre peso u obesidad se mide con base en los niveles del índice de Masa corporal (IMC) que se obtiene al dividir la talla con el peso. La OMS considera el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25 y la obesidad como un IMC igual o superior a 30. Para finalizar la sesión realizar la actividad “Alimentación Correcta”	
Fase #2 **Diseño de la investigación - Desarrollo de la indagación**			**Recursos didácticos**
Sesión 3	**Inicio**	Preguntar a los alumnos y alumnas ¿Qué información nos proporcionan las etiquetas de los alimentos ultraprocesados? Investigar en la Biblioteca de Aula, la Biblioteca Escolar, la biblioteca pública o en internet, con ayuda de un adulto, los siguientes conceptos: Grupos de alimentos mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y alimentos ultraprocesados. En el cuaderno, anotar las definiciones de cada uno y, de ser necesario, utilizar dibujos.	Diversas fuentes de información. Cuaderno. Actividad “Diccionario de Términos de Nutrición”.
	Desarrollo	A partir de los siguientes conceptos (calorías, azúcares, grasas saturadas, grasas trans, sodio y edulcorantes), responder las preguntas en el cuaderno: ¿qué son?, ¿por qué es importante informar en las etiquetas qué contienen estos productos? En grupo, compartir la información que encontraron y dialogar sobre estos grupos de alimentos. Reflexionar cómo pueden distinguir cada uno de ellos.	
	Cierre	Realizar las actividades propuestas en el “Diccionario de Términos de Nutrición”, con el propósito de profundizar en la construcción de conceptos relacionados con alimentos procesados y el impacto de su consumo frecuente en la salud. Al finalizar, compartir en plenaria sus respuestas. TAREA: Llevar al aula una envoltura de galletas, una envoltura de papas y un bote vacío de jugo.	
Sesión 4	**Inicio**	En grupo, recolectar los empaques encargados previamente, observar y comentar qué información contienen los empaques. Después, señalar en la tabla de la página 145 del libro de Proyectos de Aula, con una ✔ los sellos que presente cada empaque.	Envolturas y empaques. Libro de Proyectos de Aula. Actividad: Lo Que Revelan las Etiquetas

	Desarrollo	Individualmente elegir una de las envolturas o el bote de jugo vacío y llenar la tabla de la página 146 del libro de Proyectos de Aula. Para profundizar en la comprensión de los elementos del etiquetado nutricional de productos procesados, de forma individual, responder las preguntas de análisis que se presentan en el ejercicio “Lo Que Revelan las Etiquetas”	
	Cierre	Compartir en asamblea sus respuestas y establecer acuerdos sobre la importancia de leer con atención las etiquetas de los productos que consumimos habitualmente.	
Sesión 5	**Inicio**	Imaginar que un estudiante consume diariamente, durante el receso, todo el contenido del producto analizado en la tabla anterior. Con esos datos, realizar las operaciones de conversión necesarias para completar las siguientes ideas en el cuaderno: Al consumir este alimento durante cinco días, el estudiante: Consumir un total de ___ g de proteínas, por lo tanto, _____ mg de proteínas. Comer un total de _____ g de grasas. Ingerir un total de _____ mg de sodio.	Cuaderno. Ejercicio “El Mensaje de las Etiquetas”
	Desarrollo	Responder individualmente los siguientes planteamientos en el cuaderno: Para un niño o niña de su edad, el consumo máximo de sodio recomendado es de 2000 mg al día. Sabiendo esto, contestar las siguientes preguntas: a) ¿Su consumo del alimento superar el límite de consumo diario de sodio? ¿Por qué? b) Si la cantidad de sodio que consumir en un día se multiplicar por todos los días del año, ¿cuántos miligramos de sodio consumiría en un año?	

	Cierre	Resolver los problemas multiplicativos y las preguntas de análisis que se presentan en el ejercicio “El Mensaje de las Etiquetas”. Socializar en asamblea los resultados y establecer acuerdos sobre la importancia de leer con atención las etiquetas de los productos que consumimos habitualmente. TAREA: Acudir a la Biblioteca de Aula, la Biblioteca Escolar o, en compañía de un adulto, visitar la biblioteca pública o consultar en internet, e investigar la porción diaria recomendable de sodio según su edad, así como qué cantidad de kilocalorías, azúcares y grasas saturadas es recomendable consumir. También, investigar por qué no es recomendable el consumo de grasas trans y edulcorantes por niñas y niños. Registrar la información que encuentren en su cuaderno.	
Sesión 5	**Inicio**	En grupo, compartir la información que investigaron sobre las cantidades recomendables de sodio, azúcar, grasas saturadas y calorías que es recomendable consumir diariamente. Para complementar la información, observar el video “Nutrimentos críticos del nuevo etiquetado”. Sugerir a los estudiantes tomar notas en su cuaderno y socializar lo que les pareció más relevante. https://youtu.be/h_m2LW9vNK4 (2:22)	Internet y dispositivos multimedia para reproducir el video. Cuaderno. Libro de Proyectos de Aula. Cuaderno. Una báscula y una cinta métrica. Libro de Proyectos de Aula. Cuaderno.
	Desarrollo	Cuestionar ¿Los alimentos que consumimos cotidianamente los integrantes de mi comunidad y yo son parte de una dieta saludable? En grupo, organizar una encuesta entre las compañeras y los compañeros de su comunidad para conocer el tipo de alimento que más comen en el receso. Copiar en el cuaderno la tabla de la página 148 del libro de Proyectos de Aula y registrar en ella los resultados de sus encuestas. Realizar las divisiones que sean necesarias en las celdas de la segunda a la cuarta columna. En consenso, clasificar en el cuaderno los alimentos registrados en las siguientes categorías: alimentos no procesados, alimentos mínimamente procesados, alimentos preparados en casa y alimentos ultraprocesados.	
	Cierre	TAREA: ● Con el apoyo de una báscula y una cinta métrica, individualmente, desarrollar la siguiente actividad con diferentes integrantes de su familia: ● Realizar en el cuaderno una tabla como la que se muestra en la página 149 del libro de Proyectos de Aula. Hacer las filas que necesiten. ● Escribir el nombre de cada integrante de la familia. ● Con una cinta métrica medir su altura y registrarla. ● Pedir a cada persona que suba a la báscula para obtener su masa corporal y anotar la información. En caso de no contar con báscula, sugerir acudir al médico o a alguna farmacia para obtener los datos. En última instancia, anotar el peso que ellos recuerden.	

<table>
<tr><td rowspan="3">Sesión 5</td><td>Inicio</td><td>Explicar a los alumnos y alumnos la forma de calcular el IMC (Índice de Masa Corporal) y pedir que calculen su IMC siguiendo el ejemplo.

Mujer de 45 años
Peso: 70 kg
Estatura: 1.54 m.
1. Multiplicar estatura por estatura:
1.54 x 1.54 = 2.34
2. Dividir el peso entre el valor anterior
70 entre 2.37
3. Resultado IMC:
29.5 kg / m^2

Preguntar a los alumnos y alumnas: ¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso u obesidad?</td><td rowspan="3">Ejercicio “Los Efectos de una Alimentación Poco Saludable”.

Libro de Proyectos de Aula.

Formato “Calculamos el IMC”.

Libro Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia.

Cuaderno.

Actividad “Vida saludable”</td></tr>
<tr><td>Desarrollo</td><td>Cuestionar a los alumnos y alumnas ¿Qué consecuencias tiene alimentarse de forma poco saludable? ¿Comer poco es beneficioso para nuestra salud? ¿Comer mucho es beneficioso para la salud? ¿por qué? Con la intención de profundizar en problemas asociados a la alimentación (sobrepeso, obesidad y desnutrición), responder las actividades propuestas en el ejercicio “Los Efectos de una Alimentación Poco Saludable”. Después, compartir en asamblea sus respuestas.

Explicar a los alumnos y alumnas que para evitar el sobrepeso u obesidad es importante ingerir alimentos y bebidas que nos aporten nutrientes. También revisar la cantidad de grasa acumulada en la cintura, ya que un exceso puede provocar enfermedades.

No ingerir las porciones necesarias puede ocasionar deshidratación (falta de agua en el cuerpo), cansancio, anemia (pocos glóbulos rojos), hipertensión (presión arterial alta), deficiencia en el crecimiento, etcétera.

Realizar el ejercicio “Vida saludable”</td></tr>
<tr><td>Cierre</td><td>Tarea:
Obtener el IMC de los integrantes de sus familias, de acuerdo con la fórmula que se muestra en la página 150 del libro de Proyectos de Aula y anotar los datos en sus tablas. Puede entregar el formato “Calculamos el IMC” para registrar el proceso.
NOTA: Se puede realizar el cálculo con apoyo de la calculadora o solicitar a los alumnos que hagan las operaciones en su cuaderno con el propósito de practicar el uso del algoritmo e identificar las áreas de oportunidad que se presenten.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fase #3</td><td rowspan="2">Recursos didácticos</td></tr>
<tr><td colspan="3">Organización y estructuración de las respuestas a las preguntas específicas de indagación</td></tr>
</table>

Sesión 6	**Inicio**	En asamblea, consultar la página 83 del libro Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia, analizar la Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes con la intención de conocer en qué categoría se encuentran.	Cuaderno. Colores y regla.
	Desarrollo	Comentar que dos medidas importantes para regular el IMC es el cuidado de la alimentación y la actividad física regular. A manera de lluvia de ideas, proponer tips o sugerencias que favorezcan a la adopción de estilos de vida saludable, por ejemplo, practicar un deporte que me apasione, incluir verduras y frutas en las colaciones, evitar el consumo de bebidas endulzadas, etc. Escribir el listado en el cuaderno e ilustrarlo. De manera individual, seleccionar los alimentos recomendables para comer con moderación y aquellos cuyo consumo recomendarían evitar. ● Escribir en el cuaderno por qué los eligieron. ● Calcular la cantidad de sodio que se ingiere si se comen todo el contenido del empaque. ● Responder: ¿excedieron la cantidad de sodio recomendado para su edad en un día? Si es el caso, escribir en cuánto excede. En comunidad, dialogar sobre los productos en los que trabajaron. Escribir cuáles superan la cantidad de sodio que se deben consumir en un día.	
	Cierre	De manera individual, elaborar en el cuaderno una gráfica de barras para identificar la frecuencia de los alimentos consumidos en el receso, de acuerdo con las categorías: alimentos no procesados, alimentos mínimamente procesados, alimentos preparados en casa y alimentos ultraprocesados. De acuerdo con la encuesta que hicieron en comunidad, responder: ¿los alimentos que consumen los integrantes de su comunidad en el receso se pueden clasificar con el Plato del Bien Comer?, ¿por qué?	
Sesión 7	**Inicio**	En asamblea, reflexionar con qué tipo de alimentos es más fácil utilizar la guía del Plato del Bien Comer para conocer el consumo adecuado de alimentos.	Libro de Proyectos de Aula. Cuaderno.
	Desarrollo	Retomar la tabla donde registraron el IMC de su familia. Observar el esquema y ubicar el intervalo en que se encuentra el IMC de cada integrante. Con esa información, completar la tabla de la página 152 del libro de Proyectos de Aula. Anotar en el cuaderno sus conclusiones acerca del estado físico de su familia con respecto al IMC de sus integrantes. Si es necesario, anotar algunas propuestas para mejorar la salud en sus familias.	

	Cierre	Recordar que sus conclusiones sobre el estado físico de sus familiares, las propuestas para la mejora de la salud en su familia y sus dudas sobre tener una alimentación correcta deben ser consultadas con personas profesionales de la salud. Si así lo acuerdan, recomendar que visiten, en compañía de un familiar, a una de ellas y planteen sus dudas.	
Fase #4 **Presentación de resultados de indagación - Aplicación**			**Recursos didácticos**
Sesión 8	**Inicio**	En comunidades, elaborar una calculadora para conocer una aproximación del IMC de las compañeras y los compañeros de su comunidad. Para ello, se requieren los siguientes materiales por estudiante: 2 rollos de papel de baño o cocina del mismo tamaño, una cinta adhesiva, tijeras, una hoja blanca y pegamento.	Materiales necesarios para la calculadora de IMC. Libro Proyectos de Aula. Hojas blancas, hojas de colores, colores, plumones, imágenes alusivas a la alimentación nutritiva.
	Desarrollo	Seguir los pasos que se describen en las páginas 153 y 154 del libro Proyectos de Aula. En asamblea, responder: ¿encontraron algún error o problema al usar la calculadora?, ¿tienen alguna propuesta de mejora? De manera individual, diseñar un folleto donde expliquen la importancia de conocer el IMC y cuáles son los efectos de los alimentos poco nutritivos sobre la masa corporal. Compartir el folleto con sus compañeras y compañeros.	
	Cierre	TAREA: Por comunidades, recolectar el siguiente material: Hojas de reúso, una cartulina, lápices de colores y cinta adhesiva.	
Fase #5 **Metacognición**			**Recursos didácticos**
Sesión 10	**Inicio**	Explicar que una alternativa para prevenir enfermedades asociadas a la alimentación es el cuidado de lo que comemos, para ello, se propone responder, individualmente, las actividades del ejercicio “Propuestas de platillos nutritivos”; en ellas pondrán en práctica los conocimientos y habilidades desarrollados a lo largo de este proyecto por indagación. Después, socializar en asamblea sus alternativas de platillos y valorar la pertinencia de su aporte nutrimental. (Anexo al final del documento)	Ejercicio “Sugerencias de Comidas Saludables”. Hojas de reúso. Cartulina, lápices de colores, cinta adhesiva. Cuaderno.

	Desarrollo	De manera individual, dividir una hoja de reúso en cuatro partes y anotar en cada una lo siguiente: a) Algo que haya aprendido. b) Una acción para el futuro. c) Un compromiso para tener una alimentación saludable. d) Una pregunta para que reflexionen los integrantes de la comunidad. En comunidades, dibujar un plato en la cartulina y dividir en cuatro partes. Asignar cada sección a un inciso del punto anterior y pegar sus papeles en el área correspondiente. Después, colocar la cartulina en un lugar del salón. Compartir los aprendizajes en asamblea.	
	Cierre	Escribir en el cuaderno los acuerdos asamblearios a los que llegaron en comunidad para identificar su masa corporal ideal a partir de la calculadora del IMC.	

Producto del proyecto	
Calculadora de IMC.	
Evidencias de aprendizaje	**Aspectos a evaluar**
✔ Diccionario de Términos de Nutrición ✔ Lo Que Revelan las Etiquetas. ✔ El Mensaje de las Etiquetas ✔ Los Efectos de una Alimentación Poco Saludable. ✔ Calculamos el IMC. ✔ Propuestas de platillos nutritivos. ✔ Apuntes en el cuaderno.Acuerdos asamblearios. ✔ Problemas de variación proporcional. ✔ Folleto sobre el IMC y los efectos de los alimentos poco nutritivos sobre la masa corporal. ✔ Sugerencias de Comidas Saludables. ✔ Esquema con los aprendizajes logrados en el proyecto (formato de Plato).	✔ Analiza etiquetas de diversos productos para conocer sus ingredientes, contenido y aporte nutrimental. ✔ Toma decisiones informadas para favorecer una alimentación saludable, basándose en la información del etiquetado de productos en el ejercicio “Las etiquetas dicen mucho (Parte 1)”. ✔ Resuelve problemas de proporcionalidad relacionados con el cálculo de ingredientes y nutrimentos críticos en los productos que consume con frecuencia. ✔ Resuelve ejercicios que requieren la división de números decimales en el ejercicio “Calculemos el IMC”. ✔ Interpreta datos cuantitativos y cualitativos presentes en las tablas de información nutrimental de alimentos ultraprocesados en el ejercicio “Las etiquetas dicen mucho (Parte 2)”.

	✔ Resuelve problemas de proporcionalidad aplicados al cálculo del IMC. ✔ Relaciona el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesadas con problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición. ✔ Analiza las causas y riesgos de trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia en el ejercicio “Las consecuencias de una alimentación inadecuada”. ✔ Propone estrategias para fomentar la práctica constante de actividades físicas y otros hábitos saludables, registrándolas en una lista en su cuaderno. ✔ Construye gráficas de barras para visualizar la frecuencia de los alimentos que consume durante el receso. ✔ Sugiere platillos que incluyan alimentos regionales y de temporada para promover una alimentación saludable a bajo costo.
Adecuaciones curriculares y observaciones	

Nombre del profesor(a)

Director(a) de la escuela

_____

Prof. JME

_____

Prof. JME

Alimentación Correcta

Escribe las palabras que corresponda según las definiciones de una alimentación correcta.

a) Equilibrada b) Adecuada c) Suficiente d) Variada

	Que sea acorde a los gustos, costumbres y recursos con los que se cuente.
	Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.
	Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida, de distintos sabores, colores, olores, etcétera.
	Que cubra las necesidades nutricionales y alimentarias sin excesos.

¿Por qué es importante tener una dieta adecuada, equilibrada, variada y suficiente?

a) Porque nos ayuda a comer diferente todos los días.
b) Porque podemos alimentarnos adecuadamente.
c) Porque si no nos podemos quedar con hambre.
d) Porque así comemos lo que nos gusta nada más.

Rodea los alimentos que debes moderar para tener una alimentación adecuada.



Vida saludable

Responde lo que se te indica.

Reflexiona, ¿te hidratas lo suficiente?

- Si, pero más de lo suficiente.
- Sí, suficiente.
- No, pero me falta mucho.
- No, pero me falta poco.

Subraya la consecuencia que corresponde en cada caso.

❖ No comer suficientes vitaminas y minerales.

a) Cansancio b) Hipertensión c) Obesidad d) Diabetes

❖ Consumir en exceso grasas y carbohidratos.

a) Desnutrición b) Sobrepeso c) Deficiencia en el crecimiento d) Anemia

❖ Tener una dieta baja en fibra.

a) Diarrea b) Problemas cardiacos c) Deshidratación d) Mala digestión

Marca con √ los consejos para prevenir la obesidad.

Comer un refrigerio a media mañana.	
No seguir comiendo después de sentirte satisfecho.	
Masticar pocas veces la comida.	
Preferir verduras a papas fritas.	
Ver la televisión mientras comes para distraerte.	

Colorea con rojo la comida chatarra y con azul los saludables.

Hamburguesas	Fruta picada
Jugos embotellados	Arroz
Verduras al vapor	Refrescos

En tu comunidad, ¿las personas tienen una dieta saludable para prevenir el sobrepeso y la obesidad?

_____

_____

_____

Diccionario de Términos de Nutrición

🔍 **Busca y descubre las palabras ocultas en la sopa de letras.**

ALIMENTO	AZÚCARES	NUTRIMENTO
PROCESADO	GRASA SATURADA	PROTEÍNA
ULTRAPROCESADO	GRASA TRANS	CARBOHIDRATOS
INGREDIENTE	SODIO	VITAMINAS
CALORÍAS	EDULCORANTES	MINERALES
FIBRA	CONSERVADORES	ADITIVOS

F F L Ó Q N H F Ñ V M B Í N R T Ñ W Ó Z O
A R B L X Y G L L J I V D A M Í N R O Ú Á
L M N R S N P É I R N J G P R H B Ñ N R E
I N G R E D I E N T E H B Ñ C O Í Y D C F
M Ó Í Ñ Ó O W É A Á R J Í C F Ó B V K J F
E E Q X F B M H H K A P P Q Ü T L I Ü Ñ T
N L Ñ S W M B M F T L Ñ R U C R T T F É Ú
T Z H H Z O Z A E Á E É O D T Á Z A Á I H
O S P A Z Ú C A R E S P T Z B D Ü M É U Ñ
Á O Ü H L Á A Y O Z U É E J A B F I B R A
G J W Ñ R Ó R S X F O W Í Y N T Z N A É E
G P Ú F M O B Ú Í T A N N K F H K A S A M
Q Ü A J Y C O N S E R V A D O R E S V T N
F O Á Z P Y H G Ü D C Ñ C W Í F N K G M U
D I G L Í É I Z K U Í H Ú O É B R Ú R Ñ T
H K T D F B D Q C L Q C T Z V T Y Y A G R
Y L Í S H L R H Ú C Ú A D I T I V O S H I
Q Y J J M Q A J O O Y L O Ó A S I B A Ú M
W M Ü H D Y T Q N R H O Í P S W N Z Ñ R E
Y R S O D I O D F A D R A B Í I Y J T C N
F Ó Ú M M P S R X N D Í F P Ú W E P R Q T
O U H I P Ñ J U L T R A P R O C E S A D O

Escribe en cada círculo la letra que representa el tipo de alimento junto con sus ejemplos. Recuerda que cada letra debe aparecer dos veces.

A. Alimentos naturales

C. Alimentos procesados

D. Ingredientes culinarios

B. Alimentos mínimamente procesados

E. Alimentos ultraprocesados



- [ ] Son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa; pasan por procesos como lavar, pasteurizar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, descremar, esterilizar, entre otros.
- [ ] Se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.
- [ ] Sopas enlatadas o deshidratadas; sopas y fideos empaquetados "instantáneos", mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, barras de "energía", etc.
- [ ] Verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas, pescados, mariscos, carnes, aves de corral, así como huevos, leche, entre otros.
- [ ] Son elaborados principalmente con ingredientes industriales que normalmente contienen poco o ningún alimento entero; y contienen poco o ningún alimento natural.
- [ ] Son sustancias extraídas de componentes de los alimentos, o bien, obtenidas de la naturaleza.
- [ ] Son de origen vegetal o animal; no contienen otras sustancias añadidas como azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.
- [ ] Paquetes de productos como: espinacas listas para comer, claras de huevo pasteurizadas, fresas congeladas y rebanadas, pechuga de pollo congelada y rebanada en tiras, nueces sin cáscara, etc.
- [ ] Grasas, aceites, harinas, almidones, azúcar, sal, etc.
- [ ] Verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas y conservadas en salmuera, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite, jamón, tocino, pescado ahumado.

En tu cuaderno dibuja o pega recortes de ejemplos de alimentos.

Alimentos naturales	Alimentos mínimamente procesados
Alimentos procesados	Alimentos ultraprocesados

Lo Que Revelan las Etiquetas

Para evaluar si los alimentos y bebidas procesadas son adecuados para tu dieta y salud, es importante revisar su etiquetado.

En México, es obligatorio que los productos alimenticios y bebidas no alcohólicas cuenten con un etiquetado que informe al consumidor sobre la presencia de nutrientes e ingredientes que, en exceso, pueden representar un riesgo para la salud.

Este etiquetado incluye cinco sellos de advertencia en forma de octágono, los cuales señalan si un producto contiene altos niveles de calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar o sodio.

Con base en la información anterior, responde las siguientes preguntas:

a) ¿Cuál es tu opinión sobre el etiquetado en los alimentos y bebidas procesadas?

_____
_____
_____
_____

b) ¿Crees que el etiquetado ayuda a reducir el consumo de productos perjudiciales para la salud? ¿Por qué?

_____
_____
_____
_____

c) ¿De qué manera el etiquetado de alimentos y bebidas contribuye a la reducción de la obesidad y la desnutrición en la población?

_____
_____
_____
_____

Recorta los sellos del etiquetado que se encuentran al final de la hoja y pégalos en el espacio correspondiente a las consecuencias que tienen en nuestra salud.

	A los productos con este sello se añadieron grasas saturadas. El consumo excesivo de alimentos con este sello se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cerebrales, como infartos, derrames cerebrales.
	El consumo excesivo de productos con el sello está relacionado con mayor riesgo de prediabetes, resistencia a la insulina o Diabetes tipo 2, así como otras enfermedades metabólicas y cardiovasculares.
	Para la fabricación de los productos con este sello, se suelen usar grasas para que los alimentos se conserven más tiempo y resistan mejor a las altas temperaturas de la cocina, sin embargo, su consumo eleva los niveles de colesterol.
	El consumo de productos con este sello se asocia con el aumento de la presión arterial, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares e insuficiencia renal. Cuando un producto tiene más 350 mg de sodio por cada 100 gramos, incluirá este sello.
	Cualquier producto con este sello aporta energía excesiva y afecta en el aumento de grasa corporal, que representa mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad.



Recorta los sellos del etiquetado ubicados al final de la hoja y colócalos en el espacio que indica sus efectos en la salud.

a) ¿Qué sellos debería llevar la botella de jugo y qué representan?

_____
_____
_____

b) ¿Cómo afectaría tu salud el consumo frecuente o diario de este tipo de bebidas?

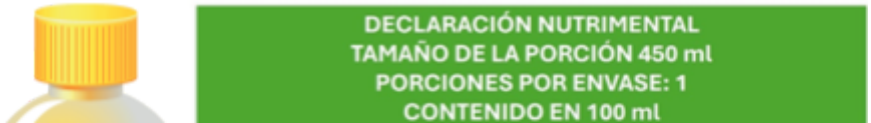
_____
_____
_____

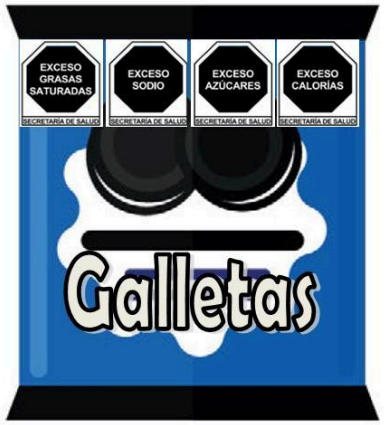
c) ¿Qué opciones más saludables conoces para reemplazar un jugo envasado?

_____
_____
_____

El Mensaje de las Etiquetas

Observa las ilustraciones y responde las siguientes preguntas.





INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción: 32 g (3 galletas)		
CANTIDAD	**POR PORCIÓN**	**% VD(**
Valor energético	158 kcal = 661 kJ	8
Carbohidratos, de los cuales:	21 g	7
Azúcares totales	13 g	
Azúcares añadidos	13 g	
Proteínas	1.6 g	2
Grasas totales de las cuales:	7.4 g	13
Grasas saturadas	2.8 g	13
Grasas trans	0g	
Fibra alimentaria	0.7 g	3
Sodio	92 mg	4

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal y 8400 kJ. Sus valo diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de su necesida energéticas.

a) ¿Qué sellos aparecen en el empaque de las galletas?

_____
_____
_____
_____

b) ¿Qué cuidados deberías considerar si decides consumir este producto?

_____
_____
_____

c) Con base en la información nutrimental del empaque, llena la siguiente tabla.

Cantidad de galletas	Aporte calórico (kcal)	Azúcares totales (g)	Grasas saturadas (g)	Sodio (mg)
1				
6				
		39		
				736
10				

Mira las ilustraciones y luego responde las preguntas.



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL		
Contenido energético por envase	**454 kcal**	**1898 kJ**
Porción	30 g	
Porciones por envase	Aprox. 3	
Contenido energético	**POR PORCIÓN 145 kcal 606 kJ**	**Por 100 g 483 kcal 2019 kJ**
Proteínas	1.8 g	5.9 g
Grasas totales	8.3 g	27.6 g
Grasas Saturadas	1.2 g	4.0 g
Grasas Trans	75 mg	251 mg
Grasas Monoinsaturadas	4.7 g	15.5 g
Grasas Poliinsaturadas	2.3 g	7.8 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	15,8 g	52.8 g
Azúcares	0,9 g	3.1 g
Azúcares añadidos	0,5 g	1.5 g
Fibra dietética	1,4 g	4.7 g
Sodio	458 mg	1528 mg

a) ¿Qué sellos aparecen en el empaque de los cacahuates?

_____
_____
_____

b) Si consumirías una bolsa de cacahuates todos los días durante una semana, ¿cuántas grasas saturadas estaría ingiriendo tu cuerpo?

_____
_____

c) ¿Cuántas calorías (kcal) contiene todo el contenido de la bolsa del producto?

_____
_____

d) Si un producto tiene más de 275 calorías por cada 100 gramos, lleva el sello "Exceso de calorías". Si consumes toda la bolsa de cacahuates, ¿cuántas calorías adicionales estarías ingiriendo?

_____
_____

e) Según la información nutrimental y los sellos en el empaque, ¿qué efectos podría tener el consumo frecuente de este producto?

_____
_____

Los Efectos de una Alimentación Poco Saludable

Una mala alimentación es uno de los mayores riesgos para la salud global, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La organización destaca que, en la actualidad, muchas personas optan por alimentos altos en calorías, grasas, azúcares añadidos y sodio, como las comidas rápidas y los productos listos para consumir. Estos hábitos alimentarios afectan de manera negativa la salud, lo que puede originar una serie de enfermedades.

Conecta las dos columnas escribiendo en cada círculo la letra correspondiente.

Desnutrición (Emaciación)	◯	Es un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimentos. La persona utiliza luego diversas formas, tales como vomitar, para evitar el aumento de peso.
Sobrepeso y obesidad	◯	Es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, tiene como principal consecuencia la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
Índice de masa corporal (IMC)	◯	Consiste en una insuficiencia de peso respecto de la talla; suele indicar una pérdida de peso que se ha producido recientemente porque no se ha comido lo suficiente o se tiene una enfermedad infecciosa.
Anorexia	◯	Es un trastorno de conducta alimentaria que causa que las personas pierdan más peso de lo que se considera saludable. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso y por una percepción distorsionada del propio cuerpo.
Bulimia	◯	Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar enfermedades como sobrepeso y obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

Escribe el nombre de la enfermedad o trastorno alimentario correspondiente debajo de cada ilustración. Luego, sugiere algunas medidas para prevenirlas.

Desnutrición 	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Obesidad 	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Anorexia 	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Bulimia 	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

CALCULAMOS EL IMC

Para obtener el IMC de una persona se utiliza la siguiente fórmula:

Completa la tabla registrando los datos correspondientes y obtén el IMC.

	Sustitución de datos	Operaciones	IMC
Nombre: Said **Talla** 1.47 **Masa** 48	$IMC = \frac{48\ kg}{1.47 \times 1.47\ m^2}$	$1.47 \times 1.47 = 2.16\ m^2$ $48 \div 2.16 = 22.22$	22.22
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		

Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		
Nombre: **Talla** **Masa**	$IMC = \frac{\quad kg}{\quad \times \quad m^2}$		

Nombre:				
Talla	Masa	$IMC = \frac{\square\ kg}{\square \times \square\ m^2}$		
Nombre:				
Talla	Masa	$IMC = \frac{\square\ kg}{\square \times \square\ m^2}$		
Nombre:				
Talla	Masa	$IMC = \frac{\square\ kg}{\square \times \square\ m^2}$		
Nombre:				
Talla	Masa	$IMC = \frac{\square\ kg}{\square \times \square\ m^2}$		
Nombre:				
Talla	Masa	$IMC = \frac{\square\ kg}{\square \times \square\ m^2}$		
Nombre:				
Talla	Masa	$IMC = \frac{\square\ kg}{\square \times \square\ m^2}$		

Sugerencias de Comidas Saludables.

Imagina un platillo para el desayuno que proporcione los nutrientes necesarios para tu cuerpo y que, además, sea sabroso. Recorta las imágenes que necesites de la siguiente página y pégalas en el plato (también puedes dibujarlas).




CAPSICUM
MUSHROOMS
MAGIC BALLS
SWEET CORN
CARROTS
cereal
MILK
PEAS
Corn

Gracias por visitar:

https://materialeducativo.org/

&

https://materialeseducativos.mx/



Únete a nuestro canal de Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UC2c9MOFE8JOwPAc9EYuMe0w

Únete a nuestras páginas de Facebook:

https://www.facebook.com/materialeducativomx/

El texto, imágenes y contenido de este proyecto pertenece a sus respectivos autores, nosotros solo compartimos el material como fin informativo y educativo, sin fines de lucro.

Este material fue enviado u obtenido de manera gratuita en las redes sociales.

Grupos de Facebook:

Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://www.facebook.com/groups/materialeseducativosmx/
Maestros Con Vocación	https://www.facebook.com/groups/maestrosconvocacion/
Todo Sobre Docencia	https://www.facebook.com/groups/todosobredocencia/
Maestro De Primaria	https://www.facebook.com/groups/maestrodeprimaria/
Material De Apoyo	https://www.facebook.com/groups/1226193467462502/
Materiales Educativos	https://www.facebook.com/groups/MaterialEducativoMX/
Primer Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/primergradodeprimaria/
Segundo Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/segundogradodeprimaria/
Tercer Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/1676345985933461/
Cuarto Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/cuartogradodeprimaria/
Quinto Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/quintogradodeprimaria/
Sexto Grado 2024 – 2025	https://www.facebook.com/groups/sextogradoprimariamx/
Fase 3 1ero y 2do	https://www.facebook.com/groups/materialeducativoprimerysegundogrado/
Fase 4 3ero y 4to	https://www.facebook.com/groups/materialeducativotercerycuartogrado/
Fase 5 5to y 6to	https://www.facebook.com/groups/materialeducativoquintoysextogrado/
Recursos Didácticos	https://www.facebook.com/groups/937442069621501/
Primer Grado	https://www.facebook.com/groups/primergradoiniciacion/
Tercer Grado	https://www.facebook.com/groups/tercergradodeprimaria/

Grupos de WhatsApp:

(Si el grupo está lleno, puedes ingresar a otro o informarnos para crear uno nuevo)

Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://chat.whatsapp.com/HCH4iJLQzHVFFMNvU1rEM6
MaterialEducativo.Org	https://chat.whatsapp.com/EkpWS87fB0U78L5fpalLHQ
MaterialPrimaria.Com	https://chat.whatsapp.com/CsNPTuCCIg261yMVENi0RO
Materia Primaria	https://chat.whatsapp.com/CugchCe8FW62AWCDiX2daR
MaterialesEducativos.Mx	https://chat.whatsapp.com/GYUY2zApjw0FPt33WUaM1N
Materiales Educativos	https://chat.whatsapp.com/KzSXWScrV4B06x2UNkYYZp
Primer Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/JfgY19xH8es61OkZSdX4bP
Segundo Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/KVjTT12Qu8s5qjcZyceDzR
Tercer Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/JSEZwHfRDJQ00diHKdKL7m
Cuarto Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/L2cbFdHJfy365ReJf5OdIh
Quinto Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/CYppQf7wBA9HRUYjHAd82r
Sexto Grado 2024 – 2025	https://chat.whatsapp.com/K4fJ8WiPbkZ2RtCDH1EJcx
Primer Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/IR2nMeat0CWKOhAMLhe7U0
Segundo Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/CkePgSyaQh1JiS1cSIOTnP
Tercer Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/Lm7RHR9Urdf1mSpKPBjTWK
Cuarto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/ImvWWNyvfMCGclZzpRHmYj
Quinto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/L1yH7fTStOkB1SMkozfqfD
Sexto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/JON96BEiLMh5GeQgkdYcJF

Grupos de Telegram:

Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://t.me/+9lIHVu6TM6NjMzBh
Primer Grado De Primaria	https://t.me/+P_tocv7pIAkzNGEx
Segundo Grado De Primaria	https://t.me/+IpMcBB0jCgs5NzIx
Tercer Grado De Primaria	https://t.me/+2uOuORxbemQwZjRh
Cuarto Grado De Primaria	https://t.me/+JuTdpqAlvqEyNjZh
Quinto Grado De Primaria	https://t.me/+wHpCJ-TvP7gwYjZh
Sexto Grado De Primaria	https://t.me/+JLXLZ0RU2d41NTEx

Visita:

https://materialeducativo.org/ <-> https://materialeseducativos.mx