**Lunes**

**26**

**de octubre**

**Quinto y sexto de Primaria**

**Vida Saludable**

*Lo que como nutre mi sistema inmune*

***Aprendizaje esperado:*** *Diseña menús para incrementar en su refrigerio escolar el consumo de agua simple potable, frutas, verduras, cereales enteros e integrales, leguminosas y pescado, con base en una guía alimenticia.*

***Énfasis:*** *Relación entre los sistemas digestivo, circulatorio y músculo-esquelético.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a diseñar menús para incrementar en su refrigerio escolar el consumo de agua simple potable, frutas, verduras, cereales enteros e integrales, leguminosas y pescado, con base en una guía alimenticia.

**¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a establecer una relación entre los sistemas digestivo, circulatorio y músculo-esquelético.

Información importante:

¿Sabes qué es el sistema digestivo?

El sistema digestivo se encarga de separar las toxinas y los nutrientes de los alimentos para que sean absorbidos o desechados de nuestro cuerpo.

El sistema digestivo, está conformado como piezas de rompecabezas que hacen un todo. Está formado por la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y una serie de órganos glandulares: el hígado, el páncreas, las glándulas salivales y la vesícula biliar.

Continuamos con sistema circulatorio, el cual está conformado por tus venas. Te invitamos a mirar sus venas, mira su color, su tamaño. Las venas, ese cable que transporta la sangre. ¡Ah el sistema circulatorio!

El sistema circulatorio es como una red que se encarga de bombear, transportar y distribuir la sangre por todo nuestro cuerpo ¡Es como si tuviera una autopista dentro de ti!

Transporta la sangre oxigenada desde los pulmones hacia el corazón y del corazón a todos los territorios del cuerpo por medio de las arterias. Facilita el intercambio gaseoso a través de los capilares y transporta la sangre desde los tejidos, tras el intercambio gaseoso con la ayuda de las venas hacia el corazón, desde donde es enviada de nuevo a los pulmones para su oxigenación.

¿Quieres ver una imagen del sistema circulatorio?



Ver tantas venas me ha despertado la cabeza. Hagamos un experimento para que todas y todos experimentemos la experiencia visual de lo que sucede dentro de nuestro cuerpo.

Ahora vamos a ver los músculos. Pero esta vez la exploraremos con un video. Vayamos a verlo y a realizar la actividad física que nos propone.

**Actividad 1.**

Observa y realiza los ejercicios en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=8G6RBgBQdMc&feature=youtu.be&ab_channel=RodrigoEmanuelCervantesP%C3%A9rez>

¿Qué tal, te la pasaste bien? Nada más divertido que mover nuestro cuerpo, realizar actividades físicas, deportivas, lo que sea para que nuestro cuerpo se mantenga en las mejores condiciones.

¿Te acuerdas de alguna persona que a le doliera la panza? Bueno pues ese dolor tenía que ver con su alimentación. Recuerda que las proteínas ayudan a nuestro cuerpo para la formación y reparación de nuestros músculos, huesos u otros tejidos. Otras funcionan como transportadoras de nutrientes a otras partes de nuestro cuerpo.

Además de ayudar a la formación de anticuerpos que luchan contra factores externos e impiden enfermarnos.

Las vitaminas ayudan al funcionamiento celular y el crecimiento de nuestro organismo. Si no comemos lo que nuestro cuerpo necesita podemos enfermarnos.

Y no olvidemos los minerales que son sustancias que se encuentran presentes en diversos alimentos y ayudan a que nuestro cuerpo realice diversas funciones vitales, como la formación de huesos o la producción de hormonas. Así que a comer.

**Actividad 2.**

Escribe en tu cuaderno tres columnas para el sistema digestivo, sistema circulatorio y sistema músculo-esquéletico y coloca los alimentos que benefician a cada sistema. Pide a un adulto que te ayude, puedes considerar: avena, piña, papaya, miel, manzana, naranja, pepitas, jitomate, limón, nueces, frijoles, garbanzos, lentejas, huevo, leche, espinacas, atún, sardina y salmón.

A continuación te compartimos las propiedades de algunos alimentos:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Avena:** Al ser un cereal rico en fibra favorece el tránsito intestinal. Rica en vitaminas y minerales como hierro y magnesia. | **Piña:** Contiene Bromelina, una enzima anti inflamatoria que ayuda al proceso digestivo. | **Papaya:** Contiene una enzima llamada Papaína, que estimula el metabolismo de las proteínas. | **Miel:** Tiene propiedades antimicrobianas y antisépticas, útil para evitar infecciones de todo el tracto digestivo. |
| **Manzana:** Contiene fibra que favorece la digestión y que contribuye a regular el tránsito intestinal. | **Naranja:** Fortalece las paredes capilares y reduce el colesterol malo en la sangre. | **Pepitas:** Estas semillas provenientes de la calabaza protege los tejidos del cuerpo y disminuye el espesor de la sangre, lo que puede ayudar a prevenir los coágulos. | **Jitomate:** Contiene antioxidantes que estimulan la circulación sanguínea y previene problemas cardiacos. |
| **Limón:** Debido a su alto contenido de vitamina C, dificulta la acumulación de grasa en las arterias. | **Nueces:** Debido a su alto nivel de vitamina B reduce la inflamación del sistema circulatorio. | **Legumbres:** frijoles, garbanzos y lentejas: Incorporan proteínas vegetales para cuidar los músculos. | **Huevo:** Aporta proteínas de buena calidad para los músculos. |
| **Leche:** Contiene compuestos activos, como el ácido butírico y la grasa láctea que protege los músculos. Al igual que el calcio que contiene protege nuestros huesos. | **Espinacas:** Excelente fuente de calcio, además de fibra, hierro y vitamina A. | **Atún, sardina y salmón:** Ricas en vitamina D y calcio que ayudan a fortalecer el sistema esquelético. |  |

Muy bien, ha sido muy divertido organizar los alimentos que nos ayudan a fortalecernos, seguro tienes más ideas y opciones, porque no todas ni todos vivimos en la misma localidad, así que enriquece tu cuadro.

**El Reto de Hoy:**

Escribir en tu diario los alimentos que le ayudan a tus sistemas circulatorio, músculo esquelético y digestivo y para que cada día de la semana comas uno de ellos. ¿Aceptas el reto?

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**