**Viernes**

**23**

**de abril**

**Tercero y Cuarto de primaria**

**Vida saludable.**

*Yo decido lo que como.*

***Aprendizaje esperado:*** *Toma decisiones respecto del consumo de alimentos procesados, con base en la información de los sellos y advertencias.*

***Énfasis:*** *Reflexiona sobre las elecciones de los alimentos que consume.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás sobre la conquista de los alimentos naturales sobre los procesados por medio de la reflexión consiente de sus características.

**¿Qué hacemos?**

Bienvenida (o) a tu clase de Vida saludable del día de hoy, como sabes una parte muy importante del cuidado del cuerpo humano es su alimentación, está clase precisamente vas a trabajar sobre ello.

Es importante mencionar, que por ejemplo la lechuga es la protagonista de todas las ensaladas. Por eso, a continuación te contará su experiencia.

Entrevista de la Lechuga Chu:

Lechuga Chu: Hola a todas y todos, ¡qué emocionante estar aquí en tu clase de vida saludable!, seguro me está viendo mi prima la romana desde esas tierras tan lejanas, o la trocadero que es bien especial.  Pero a quien quiero saludar especialmente es a mi papá la lechuga iceberg, un caluroso saludo pa.

Entrevistador: A todos nos gustaría saber cómo te convertiste en la lechuga favorita para todas ensaladas. Tú y tu clan de lechugas orejonas.

Lechuga Chu: Sí bueno, todo empezó cuando yo era una pequeña lechuga. Así chiquitita, tres hojitas. Una noche, en mis sueños veía campos enteros de nopales y de maíz… eran hermosos.

De pronto, en mi sueño, un nopal me preguntó: ¿Por qué tú no eres el acompañante de las comidas y la base de todas las ensaladas?

Y cuando desperté, me dije: Sí ¿Por qué yo y mis parientes lechugas, la Roble, la Batavia, la Escarola … En fin, tooooodas las lechugas del mundo, no somos la base de todas las ensaladas?

Entrevistador: ¡Uy! Un sueño muy ambicioso, ¿no te parece?

Lechuga Chu: Lo sé. Pero esa pregunta se quedó guardada en lo más enrollado de mis hojas: “¿Por qué no somos la base de todas las ensaladas?”.

Somos crujientes, llenas de fibra y agua, con tonos verdes y rojizos, texturas curiosas…

Si nos ponen limón, o un chorrito de vinagre, sabemos a gloria. Nos llevamos bien con todas las verduras y las frutas, hasta con semillas que tienen un carácter difícil.

Y antes de dormir, seguía haciéndome preguntas, como: ¿Por qué competimos con tanto alimento procesado?

Entrevistador: Entiendo cómo te sientes.  No debe ser agradable, para ustedes las verduras, ver cómo son desplazadas por los alimentos procesados. Que alguien elija una base de pasta, o que, en lugar de poner pedacitos de cebolla, los pongan como aros de cebolla capeados y fritos…

Me imagino que también estar embarrada de aderezos artificiales debe sentirse muy feo en tu corazón de lechuga.

Lechuga Chu: ¡Se siente cómo si me tiraran a la basura aun estando fresca!

Entrevistador: Pero tú no te has dejado vencer y eso me parece fabuloso. ¿Qué te parece si nos narras el cuento de la ensalada que te hizo tan famosa?

**Cuento de la ensalada**

Lechuga Chu: Así es, el sueño de brindarles a las niñas y niños mejores ensaladas fue una motivación para seguir adelante. Me postulé como “Base adorada de la ensalada” y decidí decirles mis propiedades a las niñas y niños, para que votaran por mí; y nos eligieran junto con sus familias.

Entrevistador: ¿Te plantaste afuera de las escuelas para hacerte escuchar por las familias?, o ¿Qué les decías?

Lechuga Chu: Ah pues les decía cosas como:

“Niñas y niños si ustedes me eligen como base de sus ensaladas yo les prometo que tendrán mejor salud.  Si comen lechugas o más vegetales habrá más comida para todas las niñas y niños del mundo.

Si comen a mis amigas: las vibrantes verduras y a las sonrientes frutas de temporada tendrán una vida saludable, además si las comen frescas no gastan energía eléctrica para congelarlas. Y si eligen a las locales pues no hay que gastar mucho combustible para traerlas desde lejos.”

Entrevistador: ¿Y cómo reaccionaban?

Lechuga Chu: Algunas veces me escuchaban y otras me ignoraban.  Una vez, estaba ahí con mi altavoz invitándoles a probarme y llegó una ensalada rusa.

Ensalada Rusa: Vaya, qué tenemos aquí. Una simple y aburrida lechuga que trata de quitarnos a nuestros admiradores.

Lechuga Chu: Hola, soy Chu, la lechuga.  No quiero quitarle nada a nadie, solo informo a niñas y niños para que elijan los clanes de hoja verde como base de todas sus las ensaladas. Y que no necesitamos aderezos.

Ensalada Rusa: Yo soy Ensalada Rusa y ya te hemos visto varias veces por aquí, tratando de convencer a las niñas y niños que te usen a ti y a tus amigas de hoja verde como base para las ensaladas.

 ¡Con que quieres sacarnos del juego!

Lechuga Chu: Solo quiero lo mejor para las niñas y niños. He pensado que tanta mayonesa y comer puras verduras enlatadas no puede ser bueno para el cuerpo. Además, desde que era una lechuguita soñaba con ser la base de todas las ensaladas.

Ensalada Rusa: ¿Y cómo vas a lograr eso? Si eres simple, tu sabor es de lechuga… es…mira, no me acuerdo ni a qué sabes.

La gente lo que quiere son sabores cada vez más intensos.  ¿Por qué crees que los alimentos procesados han podido confundir su paladar? Y ya todo lo que no tenga colorante, saborizante y muchísima azúcar, sal o grasita, no les gusta.

Lechuga Chu: No estoy de acuerdo contigo.  Yo creo que menos, es más.  Las verduras somos únicas, nuestro sabor es real e irrepetible, hasta entre clanes de lechugas sabemos diferente.

Ensalada Rusa: Tu inocencia me enternece.  No tienes ni idea de cómo son las cosas. Te invito a un debate para que elijan lo que más se les antoje.

Lechuga Chu: Y así fue que decidimos tener un debate público. Tuve que prepararme mucho, investigar sobre mí y mis antepasadas, ver bien mis raíces, de dónde vengo y lo que puedo aportar.

Para que te des una idea del cuento, observa la cápsula siguiente:

1. **Huertos urbanos. Canal 22**

<https://www.youtube.com/watch?v=hegnIHwcd2Y>

Ahora bien, bienvenido (a) al debate .

“La ensalada adorada” Nos acompaña Chu, representando a la comunidad de hoja verde y Ensalada Rusa representado a las ensaladas adornadas. Cada una explicará porque son loa mejores candidatos para ser el acompañante o guarnición de las comidas.

Recuerda que tu tienes la última palabra, con sus votos elegiremos a la mejor base de las ensaladas amado público.

Conductor : Hola Lechuga Chu, Hola Ensalada Rusa. Vamos a empezar con algo de historia, ¿Cuéntenos a quién representan?

Ensalada Rusa: Yo soy en realidad mayonesa; vengo a debatir en nombre de los aderezos y las verduras enlatadas. Es decir, somos una organización que suple a las ensaladas.

Conductor: ¿Vienes de una fábrica?

Ensalada Rusa: Sí, los otros aderezos son mi familia y las verduras enlatadas son mis vecinas. A todos nos empacan en el mismo lugar.

Conductor: Vaya, muy revelador lo que nos dices. Y tú Chu, ¿Qué nos puedes contar de tus representados?

Lechuga Chu: Mi clan es ancestral… En Egipto, Roma, Persia y otros lugares las lechugas fueron consideradas medicinales. Tengo familia en todo el mundo y aunque variamos en forma, colores y sabores, creo que todas podemos ser el mejor acompañante de los alimentos y la base de ensaladas porque nos llevamos bien con todas y todos.

Conductor: ¿Y tú de dónde vienes?

Lechuga Chu: Yo vengo del campo, llegué no hace mucho y por eso estoy fresca. Algunas otras lechuguitas vienen de los huertos que hacen las personas en su casa, en el patio o en la terraza. Crecemos con el amor y cuidado de quien nos riega.

Conductor: Una gran historia. Gracias. Queremos conocerlos más. ¿Qué más nos pueden decir de ustedes?

Lechuga Chu: Soy 94% de agua, también tengo fibra, potasio, calcio, fósforo, magnesio, cobre, níquel, zinc. Soy vitamina A, C y E. Soy crujiente, divertida y muy combinable.

Conductor: Gracias. Ahora bien, Ensalada Rusa, vamos contigo.

Ensalada Rusa: Pues yo tengo…. Aceite vegetal, agua, vinagre de alcohol de caña, yema de huevo, azúcar, almidón de maíz modificado, polidextrosa, sal yodada, especias, jugo de limón, ácido láctico, EDTA disódico y sorbato de potasio y benzoato de sodio como conservadores. Contengo 14 ingredientes en total.

Conductor: ¿Algún sello?

Ensalada Rusa: Sí. Contengo un exceso de grasa saturada, exceso de sodio y exceso de calorías.

Conductor: ¡Son muchos ingredientes! Y todos con nombres rarísimos. No conozco ninguno. ¿Son naturales?

Ensalada Rusa: Obviamente muchos no. También contengo 5 aditivos, de los cuales sería recomendable evitar el EDTA que viene de derivados del petróleo.

Conductor: Entiendo. Creo que las niñas y los niños que nos acompañan saben que lo natural siempre es lo mejor, ya que han visto todos los programas de Vida Saludable y en su cuaderno han escrito, dibujado y reflexionado sobre los alimentos como tú.

Pero sigamos con este debate. Vamos con la última pregunta ¿Qué le aportan a quienes les consume? ¿Por qué las niñas y los niños deberían elegirlas para acompañar sus alimentos?

Ensalada Rusa: Yo por supuesto. Niñas y niños les ofrezco más calorías que toda una lechuga entera en dos cucharaditas y un sabor saladito.

Conductor: Gracias Ensalada Rusa, estoy seguro que con lo que nos has compartido las niñas y niños podrán tomar la mejor decisión. Vamos contigo Chu.

Lechuga Chu: Niñas y niños si me eligen como la base de todas sus ensaladas les ofrezco crunch. Han escuchado la frase ¿fresca como una lechuga?

Pues sí, soy refrescante, re-mineralizante y disminuyo el ácido del cuerpo. Ayudo a dormir, alivio el dolor y si me comen, podemos relajarnos juntos. También soy laxante porque tengo mucha fibra, limpio tu organismo, reduzco el azúcar en tu sangre y ayudo a prevenir algunas enfermedades.

Conductor: Vaya. ¿Qué van a elegir niñas y niños? Cada uno nos ha dado la información necesaria para tomar la mejor decisión para nuestro cuerpo, ahora solo queda en sus votos. Y mientras nuestras observadoras cuentan los votos, ¿Qué les parece si Chu y Ensalada Rusa, nos comparten unas recetas?

Lechuga Chu y Ensalafa Rusa: Si, claro.

Lechuga Chu: Niñas y niños, tomen nota en su diario de vida saludable. Van a realizar una deliciosa ensalada de lechuga y manzana.

Ingredientes:

* Una lechuga orejona u 8 hojas de ella.
* Una manzana del color que ustedes quieran.
* Dos cucharadas de queso panela rayado.
* Dos cucharadas de nueces picadas
* Una cucharadita de Aceite de oliva
* El jugo de un limón
* Dos pizcas de pimienta
* Una pizca de Sal

Primero tienen que lavar y desinfectar a mis hermanas las lechugas orejonas y también deben cortar la manzana en rodajas.

En el recipiente debes las lechugas y las manzanas. Espolvorea el queso panela y las nueces picadas, que aportan ácidos grasos que le hacen bien al cuerpo.

Coloca la cucharada pequeña de aceite de oliva, la pizca de sal, las dos pizcas de pimienta molida y el jugo de limón.

Y ahora, ya tienes una ensalada deliciosa, fresca y ligera, lista para disfrutar. ¿Qué te parece si antes de ir a la ensalada que nos preparará Ensalada Rusa, conoces el Sabías que?

1. Sabías que…

Michael Pollan, escritor y periodista, en su libro “Un detective en el supermercado” resume la forma en la que elige sus alimentos diciendo: “No coma nada que su abuela no identificaría como comida”. Así que niñas y niños ya lo saben.

Ensalada Rusa: Aceptaré mi derrota niños y niñas, hay que saber perder con honor, así que les voy a compartir una receta secreta de mi bisabuela dónde se elabora mayonesa casera, cuando no tenían tantos ingredientes extraños ni se hacían en las fábricas:

Ensalada Rusa: Vas a necesitar los siguientes ingredientes:

* 250g de aceite de oliva
* 2 huevos
* Sal
* El jugo de 1 limón, o una cucharada sopera de vinagre.

Si quieren pueden agregar un poco de albahaca fresca y chipotle.

Primero debes agregar al vaso de la licuadora los huevos, sal, pimienta y el jugo de limón o vinagre

Después de unos segundos, en los que se mezclaron estos ingredientes, agrega poco a poco el aceite, sin dejar de batir.

Una vez que la mayonesa esté cremosa, puedes agregar los chipotles y la albahaca si lo deseas.

La mayonesa casera tiene un tiempo de vida en refrigerador de 3 a 4 días.

Suena como un aderezo rico y sin tantos ingredientes y no olvidemos que tampoco tiene químicos extraños.

Ensalada Rusa: Pues ahí está… Para que recuerden las niñas y niños en su casa que todos los nutrientes son buenos, sólo hay que buscar lo menos procesado y las cantidades adecuadas.

Las ensaladas son muy sanas, lo que puede ser un poco menos saludable es lo que les pongamos de forma extra como aderezos. Por eso revisar los ingredientes que contienen es importante.

Muchas veces creemos que por ser ensalada ya es saludable, pero no, si le agregamos aderezos con mucha azúcar o sodio o grasas importante y también vimos que algunos tienen muchos ingredientes raros.

Ensalada Rusa: Bueno, pues a mí ni me echen toda la culpa. Hay personas que le ponen cosas fritas a la ensalada, como tocino o que le ponen cantidades enormes de cosas garapiñadas.

Hay veces que con lo que se adorna la ensalada ¡tiene más ingredientes y calorías que todo el platón de verduras!

Ensalada Rusa: Pero ¿Qué prefieren ustedes para acompañar sus alimentos?

Me informan que ya está la votación, niñas y niños vamos a ver quién será el ganador para acompañar los alimentos y la base de todas las ensaladas, ganando el título de “La ensalada adorada”.

Las niñas y los niños del mundo de Vida Saludable han emitido su voto. Han elegido entre dos candidatos que nos han dado la información necesaria para tomar una decisión, la mejor para nuestra Salud.

Y tenemos a la ganadora… la acompañante de los alimentos y base de todas las ensaladas, es decir el título de la ensalada adorada es para…

Chu, la lechuga. Aplausos fuertes.

Lechuga Chu: Gracias niñas y niños, gracias por elegirme, me han hecho la lechuga más feliz del mundo, no se arrepentirán de esta decisión.

Estamos seguras y seguros que eres la mejor opción. Wow, estoy impresionado. Lograste lo que soñaste desde que eras una lechuguita. Eso es muy inspirador.

Lechuga Chu: Gracias. Me siento bien de ser un alimento que les hace bien y que les gusta, disfruto tanto ser parte de su alimentación que te invito a jugar.

Seguro todas y todos han jugado stop, es lo mismo, solo que ahora se trata de “declarar la ensalada más nutritiva que se prepara con…” y cada uno tendrá que decir los ingredientes de una ensalada.

Lechuga Chu: Claro, yo seré la lechuga orejona.

Lechuga Roble: Y yo seré una col, para variar un poco.

Lechuga Chu: Declaro la ensalada más nutritiva que se prepara con… Col.

Lechuga Roble: La ensalada más nutritiva se prepara con, col, manzana roja, espinacas, queso panela, miel de abeja y nuez picada.

Muy bien Lechuga Roble, es tu turno.

Lechuga Roble: Declaro la ensalada más nutritiva que se prepara con… lechugaaaaa…. Romana.

Conductor: La ensalada más nutritiva se prepara con… lechuga romana, un poquito de mostaza, queso manchego, vinagre balsámico y aderezo de manzana.

Lechuga Roble: Muy bien, qué rica ensalada.

Conductor: Declaro la ensalada más nutritiva que se prepara con… lechugaaaaa orejona.

Lechuga Orejona: La ensalada más nutritiva se prepara con lechuga orejona, pepino, jitomate, zanahoria, nueces picadas y mango. Declaro la ensalada más nutritiva que se prepara con… Col.

Conductor: La ensalada más nutritiva se prepara con col, naranja en gajos, zanahoria, jugo de dos limones, betabel rayado y pechuga de pollo asada. Declaro la ensalada más nutritiva que se prepara con… lechuga… orejona.

Lechuga Chu: La ensalada más nutritiva se prepara con… lechuga orejona, manzana verde, toronja, arándanos, un poco de aderezo de queso azul y queso de cabra. Declaro la ensalada más nutritiva que se prepara con… lechuga romana.

Conductor: La ensalada más nutritiva se prepara con papas cambray cocidas, cebollas en rodajas, queso Oaxaca picado, espinacas, pollo deshebrado.

Lechuga Roble: Tantas posibilidades de ensaladas, solo es cuestión de soltar la imaginación.

Conductor: Que grandioso juego, en casa las niñas y los niños pueden jugarlo e inventar ensaladas saludables, con combinaciones alucinantemente deliciosas.

Lechuga Chu: hablando de alucinante, cocinar es maravilloso, experimentar con los sabores es algo que disfruto mucho.

Conductor: Yo disfruto mucho comer rico y saludable.

Lechuga Roble: ¡Yo también!

Este debate terminó muy bien, en primer lugar ganó la lechuga como la base de la ensalada. En segundo lugar seguramente servirá para que los niños y niñas que estuvieron atentos a la entrevista de la Lechuga Chu, aprendieran sobre muchas recetas de ensaladas que pueden elaborar en casa como opciones para alimentarse sanamente.

Conductor: Así es, sobre todo nos ha recordado lo valioso que es informarnos y tomar decisiones saludables.

Fin de la entrevista de la Lechuga Chu.

Cómo pudiste darte cuenta es fascinante aprender sobre lo extraordinario que es comer sano. En esta clase tuviste la oportunidad de conocer más sobre la lechuga, su origen, sus nutrientes y lo valiosa que es dentro de la alimentación.

Recuerda que comer verde es comer sano, necesitas estar lleno de energía de manera saludable, así que de ahora en adelante prefiere las ensaladas naturales para que valga la pena la guerra que conquistó la Lechuga Chu.

**El Reto de Hoy:**

La Lechuga Chu propone que el reto de hoy es que inventes y prepares una vez a la semana una ensalada eligiendo los ingredientes más naturales que tengas en casa.

Escribe o dibuja cómo te sientes al comerla y platica con tu familia sobre lo delicioso que ha sido comer más natural.

Excelente trabajo, nos vemos la próxima clase.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**