**Viernes**

**04**

**de Junio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Vida Saludable**

*¡Qué lata le damos al medio ambiente!*

***Propósito:*** *Reflexionar acerca del uso de recursos naturales implicados en la producción de los alimentos procesados.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Reflexionarás acerca del uso de recursos naturales implicados en la producción de los alimentos procesados.

**¿Qué hacemos?**

Coloca tu cuerpo en una posición cómoda, cierra tus ojos. Respira profundamente, mantén la respiración 5 segundos y exhala. Trata de contestar en tu mente cada pregunta. ¿Recuerdas la última vez que consumiste un producto enlatado?, ¿sabes qué pasó con esa lata después de haber consumido el producto que contenía?, ¿te has preguntado con qué recursos naturales se elaboró esa lata?, ¿cuál fue el tiempo de elaboración?, ¿te has preguntado cómo llegó esa lata hasta tu hogar?, ¿conoces de qué materiales están hechas las latas?, ¿alguna vez has reutilizado una lata?, ¿cómo la reutilizaste?, ¿consideras que reciclar una lata ayuda a preservar el medio ambiente?

Recuerda que cuidar el medio ambiente es tarea de todos. El ambiente es un patrimonio común y su protección es responsabilidad compartida.

Elaborar una lata lleva un largo proceso, estamos seguros de que, si tomas conciencia de reutilizar las latas, seguramente tendremos una sociedad más sostenible, pero también amigable con el planeta.

Para saber acerca de la historia de las latas, observa el siguiente video.

1. **¿SABIAS QUE? Diego Latas.mp4**

<https://youtu.be/3XHeqWOIl8Q>

Las latas son necesarias, pero debemos ser consumidores responsables de los alimentos con esta presentación. El consumo de enlatados no debe ser una lata ni para el ser humano ni mucho menos para el medio ambiente.

Las latas no solo están hechas de aluminio, en su proceso intervienen diversos metales. Y para saber más sobre esto, observa el siguiente video.

1. **CÁPSULA PROCESO DE ELABORACIÒN DE LAS LATAS**

<https://youtu.be/BCHiDQgakNY>

Interesante y a la vez preocupante el proceso para elaborar una lata. Pero lo malo es que para extraer la bauxita se deben quitar árboles y plantas. Cuando se obtiene el producto procesado, en este caso las latas, pocos pensamos en el gran impacto que se genera en los recursos naturales, tanto en los que se usan como los que se destruyen o contaminan.

Es triste que se quiten árboles que nos proporcionan oxígeno, se gasta mucha agua para el proceso y al final las latas terminan en la basura. Pero recuerda que puedes reducir, reciclar y reutilizar.

Para consolidar más estos aprendizajes que estas adquiriendo, observa el siguiente video sobre el reciclado de las latas.

1. **EL RECICLADO DE LAS LATAS**

<https://youtu.be/oYqnGGlPo9w>

Ahora que ya tienes una noción más amplia sobre el proceso, uso y reúso de las latas, ¿qué te parece si te observas el siguiente video de un debate sobre los pros y los contras acerca del consumo de alimentos enlatados?

1. **DEBATE ENTRE ALUMNOS PROS Y CONTRAS DEL USO DE LAS LATAS**

<https://youtu.be/7Y_pVEhthQA>

Las comidas enlatadas son de gran ayuda en el sentido de que podemos tener alimentos almacenados que mantienen sus propiedades nutritivas y son de uso práctico, pero por otra parte afectamos al medio ambiente.

Lo ideal es buscar un punto de equilibrio; es decir, moderar su consumo, ya que, entre otras desventajas, la gran mayoría de los alimentos enlatados tienen un alto contenido en sodio. Luego entonces, los debemos consumir de vez en cuando; evitando que se conviertan en la base de nuestra dieta diaria.

En la siguiente sesión reflexionarás sobre el problema de la disponibilidad y escasez del agua. Un tema muy importante y de necesaria atención.

Recuerda. La buena salud se construye, la buena salud se conserva, con amor, voluntad, conocimiento y consciencia.

**El Reto de Hoy:**

Como esta sesión invita a la parte crítica y reflexiva, el reto consiste es dar a conocer una serie de situaciones, con la finalidad de que diseñes algunas estrategias que propicien un consumo sostenible de los alimentos enlatados; pero, sobre todo, estos saberes los deberás aplicar en la vida diaria.

El aprender a tomar decisiones basadas en el respeto y la responsabilidad, así como poner en práctica todos los conocimientos adquiridos, beneficia tu contexto social, cultural y económico.

Completa los siguientes enunciados con tus reflexiones.

* Los beneficios y riesgos del consumo de alimentos enlatados son...
* Reciclar las latas favorece al medio ambiente debido a...

Por ejemplo:

Uno de los beneficios del consumo de alimentos enlatados es que se favorece su disponibilidad y acceso en situaciones de emergencia.

Uno de sus riesgos es que su consumo desmedido ocasiona impactos negativos en los recursos naturales, como el agua, el suelo, los árboles y el aire.

El reciclado de latas permite reducir la extracción de minerales, la deforestación, la cantidad y contaminación de agua y las emisiones de bióxido de carbono.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

[**https://www.conaliteg.sep.gob.mx/vidasaludable.html**](https://www.conaliteg.sep.gob.mx/vidasaludable.html)