**Lunes**

**05**

**de Julio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Vida Saludable**

*Experiencias en alimentación saludable y sostenible*

***Propósito:*** *Valorar aprendizajes, retos y logros en la adquisición o modificación de hábitos alimentarios*

**¿Qué vamos a aprender?**

En esta sesión valorarás aprendizajes, retos y logros en la adquisición o modificación de hábitos alimentarios.

**¿Qué hacemos?**

Inicia la sesión con una reflexión. Ponte en una posición cómoda y cierra los ojos.

Piensa, siente, recuerda ¿qué es lo que más comías a la edad de 4, 5 y 6 años?, ¿alimentos naturales, frescos y nutritivos como las frutas y verduras?, ¿frituras o alimentos procesados ricos en azúcares o grasas?, ¿han cambiado tus elecciones de alimentos?

Sin duda, en la primera infancia se establecen muchos de los hábitos que hoy en día permanecen en nuestra vida, ¿recuerdas alguna vez en la cual, tal vez para que dejaras de llorar te daban un dulce, o como un premio por haber logrado algo, o si al salir a un paseo familiar llevaban frituras y refrescos en vez de fruta picada, aguas frescas elaboradas con fruta natural?

En la infancia no eras responsable de los hábitos alimentarios que te inculcaron, pero ahora sí lo eres, y como parte de amarte, de cuidarte, de protegerte, es necesario alimentarte bien.

Aprendiendo a comer de manera saludable sin darte cuenta éstas contribuyendo también a cuidar el medio ambiente.

¿Con que te quedas de lo que aprendiste respecto a la alimentación?, ¿cómo lo aplicarás?, ¿cuál fue tu mayor reto alimentario?, ¿cuál tu mayor logro?

Anota tus reflexiones y discútelas en familia.

En estas sesiones has aprendido qué tipo de alimentos necesitas incluir en tus comidas, cuánto requieres comer de cada uno de los grupos y cuándo comerlos.

Observa el siguiente video para conocer las experiencias de algunas maestras y maestros sobre lo que han aprendido en las sesiones de Vida Saludable en torno a una alimentación saludable y sostenible.

1. **Experiencias de los docentes en alimentación saludable y sostenible.**

<https://youtu.be/uHYt8aykJqA>

Todas las personas afrontamos diferentes retos, pero tenemos la capacidad de transformarnos.

Observa el siguiente video para conocer las experiencias de alumnas y alumnos sobre alimentación saludable y sostenible en las sesiones de Vida Saludable.

1. **Experiencias de alumnos (as) en alimentación saludable y sostenible.**

<https://youtu.be/dVWk0HAgY4c>

Seguramente has identificando las áreas en donde tienes que mejorar y es necesario empezar poco a poco, pero ser constante. El que persevera alcanza y la familia es clave para poder establecer cambios en los hábitos alimentarios.

“las palabras convencen, pero el ejemplo arrastra”

El cambio en la familia comienza por alguno de sus miembros. Observa el siguiente video de la familia de Diana, quienes han logrado tener una alimentación saludable y sostenible.

1. **Me alimento saludablemente en familia.**

<https://youtu.be/8IItn6l_aqw>

La familia es pilar de los buenos hábitos alimentarios, por eso en familia es mejor.

La alimentación se ha visto representada continuamente en las artes a través de los siglos ya que la relación que existe entre arte y alimento no es solamente de representación. A través del arte puede ilustrarse la historia de la gastronomía, el alimento visto en las artes va más allá de ser el “tema” de una obra. Observa el siguiente video para saber cómo se vinculan Artes y Vida Saludable.

1. **Transversalidad entre Vida Saludable con la materia de Artes**

<https://youtu.be/u_Qi7yy6dU8>

La alimentación saludable ha inspirado la creación de obras en donde podemos apreciar que la constante en el arte a lo largo del tiempo son los alimentos naturales, que justamente son los más saludables.

También es interesante conocer nuevas formas de preparar menús con alimentos saludables. Para que puedas tener más opciones en tu cocina y en tu paladar, observa el siguiente video.

1. **Menú propuesto por Nataly.**

<https://youtu.be/znNRtFJikv8>

Si no comes rico es porque no quieres, porque opciones hay muchas para poder alimentarte saludable y sabrosamente. Hoy en día hay muchas maneras de investigar recetas que son verdaderamente sabrosas, debes de dejar de dar excusas y hacerte responsable, alimentarte saludablemente depende de ti.

Observa el siguiente video, donde se resume cómo debe ser una alimentación saludable.

1. **Cápsula de televisa. Opciones de alimentación**

<https://youtu.be/7zQdBmW0SyU>

Siempre hay más opciones para alimentarte saludable y sosteniblemente. Son tantos los beneficios físicos, emocionales, mentales, medioambientales, familiares que nos otorga una alimentación saludable y sostenible, que la lista se hace muy larga.

Siempre hay que tener en cuenta que la alimentación saludable y sostenible, va de la mano con la actividad física y la higiene. También trabajar en nuestra salud mental y emocional, es parte de llevar una Vida Saludable.

Tener una vida saludable es más que la suma de sus partes, es parte de tener un equilibrio entre todos los aspectos de nuestra vida.

Comparte lo que aprendiste hoy con tus familiares y amistades e invítales a unirse al equipo de los que llevan una alimentación saludable y sostenible.

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo**