

**Jueves**  
**17**  
**de Septiembre**  
**Tercero de Primaria**  
**Ciencias Naturales**

*Alimentos de origen animal y  
las leguminosas*

**Aprendizaje esperado:** *Argumenta la importancia del consumo diario de alimentos de los tres grupos representados en el Plato del Bien Comer y de agua simple potable para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo.*

**Énfasis:** *Explicar los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer: leguminosas y alimentos de origen animal.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a identificar qué alimentos corresponden al grupo de origen animal y las leguminosas, conocerás los beneficios que aportan al sano desarrollo de tu cuerpo.

Los alimentos de origen animal son necesarios porque facilitan la formación y reparación de los tejidos del cuerpo, su consumo es necesario para impulsar el crecimiento y el desarrollo.

Además, son fundamentales porque aportan los nutrimentos (proteínas, minerales y vitaminas) para la formación de los músculos, huesos, glándulas, órganos internos, sistema nervioso, sangre y otros líquidos del cuerpo. Asimismo, fomentan el buen estado de la piel, el cabello y las uñas.

Las leguminosas también van en este grupo de alimentos porque son excelente fuente de proteínas vegetal y otros nutrimentos como el hierro, zinc y potasio.

Para conocer más sobre el tema puedes consultar tu libro de texto de *Ciencias Naturales*, páginas 34 a la 37.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/P3CNA.htm?#page/34>

Si no lo tienes a la mano, no te preocupes, puedes investigar en libros que tengas en tu casa o en Internet, para saber más del tema.

## **¿Qué hacemos?**

Observa el siguiente video, en él describirás porque son importantes los alimentos de origen animal y las leguminosas.

### **1. Sesión 6: Grupos de alimentos: leguminosas y alimentos de origen animal.**

<https://www.youtube.com/watch?v=cwANbqJVG60>

Cómo pudiste observar en el video, los alimentos de origen animal son muy amplios y que además del pollo, el cerdo y la res, también debemos considerar al pescado, a los mariscos y a los derivados de la leche, yogurt, quesos, leche, y huevo. ¿Sabías que la gelatina también es parte de este grupo?

Otros de los alimentos de origen animal que forman parte de este grupo son el tocino y el chicharrón, de los cuales debes tener cuidado ya que contienen muchas grasas y es necesario regular su consumo.

Además de los alimentos de origen animal, las leguminosas forman parte de este grupo, representado en color rojo en el Plato del Bien Comer, son fuente de proteínas vegetal y otros nutrimentos como el hierro, zinc y potasio, algunos ejemplos de este grupo son: las lentejas, los frijoles, garbanzos, soya, habas y chícharos, *pero el secreto para que tenga esa calidad de nutrimentos, es que debe combinarse con los cereales.*

Ahora ya conoces los grupos que integran el Plato del Bien Comer, el verde (frutas y verduras), amarillo (cereales) y rojo (Leguminosas y alimentos de origen animal).

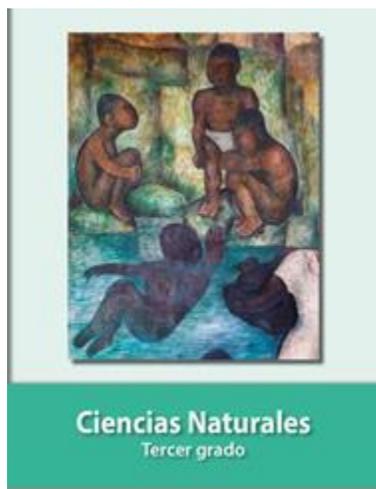
Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más, quizás identificarán la relación de los colores y la frecuencia en la que consumen estos alimentos: verde sin restricción, amarillo-cereales consumo suficiente y rojo moderado.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P3CNA.htm>