

Alimentación saludable: características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgos	Explica las características de la dieta correcta: variada, completa, equilibrada, inocua, suficiente, y las contrasta con sus hábitos de alimentación para tomar	Establece relaciones entre problemas asociados a la alimentación: sobrepeso, obesidad y desnutrición con factores de riesgo como consumo de alimentos y bebidas
---	--	---

282

Contenidos	Procesos de desarrollo de aprendizaje Quinto grado	Procesos de desarrollo de aprendizaje Sexto grado
del consumo de alimentos ultraprocesados, y acciones para mejorar la alimentación.	<p>decisiones en beneficio de su salud.</p> <p>Indaga posibles riesgos de los hábitos de alimentación personales y familiares, como diabetes, hipertensión, colesterol elevado, entre otros; propone posibles cambios en su alimentación a partir de las alternativas que están disponibles en su localidad y en las prácticas de higiene relacionadas con la preparación y consumo de alimentos.</p> <p>Describe de dónde provienen y cómo se producen o procesan los alimentos que consume y los beneficios nutrimentales que estos tienen; diseña distintos menús basados en las características de la dieta correcta.</p> <p>Comprende que su alimentación está relacionada con las costumbres de la familia y los productos de consumo disponibles en su comunidad, a partir de compararla con otras formas de alimentación en diferentes regiones del país y con otros países.</p> <p>Analiza y explica la relación que tiene mantener una dieta correcta con el crecimiento y</p>	<p>ultraprocesadas; analiza las causas y riesgos de trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia.</p> <p>Analiza etiquetas de diversos productos que consume regularmente para conocer los ingredientes que los componen, así como su contenido y aporte nutrimental, y tomar decisiones a favor de una alimentación saludable.</p> <p>Propone platillos para el consumo familiar en los que incorpora alimentos regionales y de temporada que brinden una alimentación saludable a bajo costo.</p> <p>Propone y practica acciones para prevenir enfermedades no transmisibles como sobrepeso, obesidad y desnutrición, vinculadas con factores protectores como actividad física diaria, alimentación baja en azúcares, sal y grasas, además de beber agua simple potable.</p>

283

Contenidos	Procesos de desarrollo de aprendizaje Quinto grado	Procesos de desarrollo de aprendizaje Sexto grado
	funcionamiento adecuado del organismo, así como para prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes o la hipertensión.	