



Día Internacional del aire limpio, por un cielo azul



Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono



Día de la conciencia ambiental



Día Internacional sobre la Concienciación de la Perdida y Desperdicio de los alimentos



1. Bienvenida

Arrancamos el nuevo ciclo escolar 2024 – 2025, les deseamos mucho éxito en esta nueva aventura que acabas de comenzar.

Aun cuando sabemos que en esta fecha los y las docentes tienen mucho trabajo. No queremos dejar de enviarte el boletín de este mes. En él encontrarás información sobre el “Día Internacional de la Conciencia sobre la Pérdida y Desperdicio de los Alimentos” que celebramos el día 29 de septiembre.

Hablaremos acerca de la importancia de consumir frutas y verduras, las cuales contienen una gran cantidad de agua y también conocerás el término “agua virtual”.

Descubre como abordar este tema en tu salón de clases, en donde podrás trabajar los ejes articuladores: pensamiento crítico y vida saludable; para reforzar los campos formativos de saberes y pensamiento científico, ética, naturaleza y sociedades.

2. Mordidas de agua

¡GLU, GLU,
GLU!



El 70% de tu cuerpo es agua. Es como si dijéramos que estás lleno de agua de los pies a la cabeza. Cada vez que comes frutas y verduras el agua está presente.

¿Alguna vez haz medido la cantidad de agua que tomas en un día? Los refrescos y juegos no cuentan solamente agua sola, sin azúcar; y si es sin sabor, mejor.

Sabías qué el cuerpo necesita de 6 a 8 vasos al día para poder transportar por todos los órganos las sustancias nutritivas de los alimentos.



Aunque no te guste el sabor del agua hay que beberla, busca más opciones para que te acostumbres a beber agua pura y no para sustituirla. Esto va a ayudar a que tus riñones trabajen correctamente y a que duermas mejor.

Te recomendamos lo siguiente: coloca trozos de fruta fresca de temporada en la licuadora y hacer deliciosos jugos.



Mordidas de agua

El agua también se mastica. Las frutas y verduras contienen agua, por lo que al comerlas, estás brindándole este vital líquido a tu organismo. Ya te dijimos que debes beber de 6 a 8 vasos de agua, bueno, pues la que ingieras en frutas y verduras al día y 3 de ellas pueden ser frutas. Descubre en la siguiente tabla algunas frutas que contienen más agua en una porción.



Fruta	% de agua
Una taza de melón	92%
Una taza de sandía	91%
Una taza de papaya	88%
Una taza de fresas	91%
Una tuna	91%
Una naranja	86%
Una toronja	86%
Una mandarina	85%
Una manzana	85%
Una mango	84%

Pa' la calor



Por si fuera poco, el agua te refresca cuando hace calor, ¿o no te has dado cuenta de que cuando has corrido mucho te sale agua por la piel? Sí, el sudor es el mecanismo por medio del cual nuestro cuerpo siempre se mantiene a la temperatura adecuada y elimina las toxinas. Si notas que empiezas a sentir sed después de un partidito de fútbol o de una clase de baile, es porque tu cuerpo necesita recuperar el líquido que perdió al sudar.

3. A trabajar se ha dicho

Actividad:

“El agua virtual”

Antecedentes:

En el mundo habitamos más de 8000 millones de personas que requerimos alimento para nuestra subsistencia y la producción de estos alimentos forzosamente necesita agua.

Pero entonces ¿porque es tan importante el agua en los alimentos? Para producir nuestros alimentos el 70% del agua que se extrae de los lagos, ríos y mantos acuíferos se utiliza en la agricultura.

Se estima que 931 millones de toneladas de alimentos o 17% del total de alimentos terminaron en los basureros de hogares, restaurantes y otros establecimientos de servicios alimentarios. En México se desperdician más de 10 mil toneladas de alimentos al año, que representan el 37 por ciento.

Objetivo: Identificar la cantidad de agua que se necesita en la producción de diferentes alimentos.

Público:

Primaria superior y secundaria.

Materiales:

- Imágenes de diferentes alimentos
- Tarjetas con el número de litros de agua que tienen los alimentos.

Procedimiento:

1. Pide que enlisten los alimentos que los alumnos llevan de lonche para el receso.

2. Pregunta lo siguiente:

De los alimentos que llevaron de lonche ¿cuáles creen que tengan agua? Deje que los alumnos mencionen los que ellos consideren, sin embargo una vez que terminen menciona que todos los alimentos contienen agua.

3. A trabajar se ha dicho

Pregunta, pero ¿por qué creen que se necesita agua para la producción de los alimentos? ¿Cuánta agua se necesita para la elaboración de cada alimento?

3. Pega las imágenes de los diferentes alimentos en el pintarrón o pared, en una mesa coloca las tarjetas con el número de litros de agua que tiene ese alimento.

4. Solicita la participación de los alumnos para que pasen a relacionar la imagen con la tarjeta, de acuerdo a lo que ellos consideren.

5. Al haber colocado todas las tarjetas, menciona que ahora van a revisar lo que colocaron. Pide la participación de otros alumnos para que acomoden las tarjetas de manera correcta.

6. Al terminar, haz hincapié sobre la cantidad de agua que se necesita para producir ese alimento, que muchas veces no nos terminamos y acaba en la basura.

7. Solicita que investiguen el número de litros de agua que se necesita para producir su comida favorita

Reflexión:

Menciona la siguiente situación: Imaginen que tuviéramos que pagar, además de la comida, \$1.00 por cada litro de agua que se utiliza en la producción de nuestros alimentos, ¿Cuánto tendrías que pagar por una hamburguesa, un trozo de carne o un vaso de jugo? ¿Les alcanzaría el dinero a tus padres para comprar tu comida favorita?

Eviten desperdiciar alimentos, recuerden que cada uno de ellos requiere miles de litros de agua para su producción.

En la siguiente imagen te presentamos algunos ejemplos de alimentos con la cantidad de agua que necesitan, recuerda que puedes utilizar otros diferentes.

3. A trabajar se ha dicho

¿Cuánta agua se necesita para producir...?



1 vaso de jugo de naranja

170 L



1 vaso de cerveza

75 L



1 taza de té

35 L



1 taza de café

140 L



1 copa de vino

120 L



1 vaso de leche

200 L



1 naranja

50 L



1 manzana

70 L



1 tomate

13 L



1 huevo

135 L

1 bolsa de papas fritas



185 L

1 hamburguesa



2400 L



1 filete de ternera

7000 L



1 rebanada de pan

40 L

4. ¿Sabías qué?

La tortuga del Bolsón, es una tortuga terrestre endémica de México. Desde 1979 se creó la Reserva de la Biosfera de Mapimí, ubicada en los estados de Chihuahua, Durango y Coahuila, para proteger a esta tortuga y otras especies. En México se encuentra en Peligro de extinción y ante la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) en Peligro Crítico.



4. ¿Sabías qué?

Es importante cuidar nuestros bosques, porque después de un incendio forestal, la regeneración del área dependerá de la capacidad del ecosistema para adaptarse al cambio climático, especialmente al aumento de la temperatura. ¡Cuidemos nuestros bosques!



5. "Noti ecos"

1. Te invitamos a visitar la página electrónica de Maestros en Ambiente en la siguiente dirección: <https://web.seducoahuila.gob.mx/maestrosenambiente/> ahí podrás encontrar diversos materiales para enriquecer tus planeaciones.



2. Realiza una "Fiesta Mexicana" sin generar tanta basura, aquí te mencionamos algunos consejos de utilidad, averigua de que se trata.



6. Contáctanos

Para más información, estamos a tus órdenes:

Secretaría de Medio Ambiente:

Dirección de Cultura Ambiental

Parque Ecológico El Chapulín

Bld. Antonio Cárdenas S/N, Col. Chapultepec
C.P. 25050 Saltillo, Coahuila de Zaragoza

Correo electrónico:

cultura.ambiental@sma.gob.mx

Teléfono: 844 111 19 69



<https://www.facebook.com/Maestros-en-ambiente-108898777694770>



7. Bibliografía

- ✓ Alejandra Velázquez. (2009). *¿Cómo como? Revista Dragonfly. Diversión de Volada. Areoméxico. Oct-Nov. (Vol 14), Pag 6.*
- ✓ Naciones Unidas, (2019 Revision) Department of Economic and Social Affairs, Population Division. *World Population Prospects*:. Recuperado el 26 de septiembre de 2024 en, <https://www.worldometers.info/es/poblacion-mundial/>.
- ✓ ONU Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (4 de marzo 2021). *ONU: Se desperdicia 17% de todos los alimentos disponibles a nivel del consumidor.* Recuperado el 26 de agosto de 2024, en <https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/comunicado-de-prensa/onu-se-desperdicia-17-de-todos-los-alimentos-disponibles>
- ✓ Secretaría de Bienestar (13 de noviembre de 2013). *Se desperdician más de diez mil toneladas de alimentos cada año en México.* Recuperado el 26 de agosto de 2024, en <https://www.gob.mx/bienestar/prensa/se-desperdician-mas-de-diez-mil-toneladas-de-alimentos-cada-ano-en-mexico>