

“¿Cómo alimentarnos para crecer sanos y fuertes?”

Exploración y comprensión del mundo natural y social



SEMANA 42



Información para las familias:

¿Qué es la alimentación correcta?

Es aquella que satisface las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. En los niños, promueve el crecimiento y el desarrollo adecuados; en los adultos, permite conservar o alcanzar un peso saludable, y en ambos, previene el desarrollo de enfermedades.

Es importante involucrar al alumno/a en su alimentación conforme crece, para que sea capaz de tomar decisiones adecuadas, por ejemplo que pueda elegir comer una manzana en lugar de una dona, esto se puede lograr a través del contacto con ideas positivas y experiencias agradables y de su participación en tareas como planear las comidas, comprar, pesar, medir, rebanar, lavar, poner la mesa y probar los alimentos. Además de aprovechar la hora de la comida para conversar un tema de interés, algo que pasó en el día, alguna curiosidad que tengan, y que disfruten sus comidas. Se sugiere evitar tener el televisor encendido durante las comidas, ya que elimina toda posibilidad de convivencia, y puede provocar que las personas se distraigan y coman más o menos cantidad de lo que su cuerpo necesita.

CAMPO DE FORMACIÓN ACADÉMICA/ ÁREA DE DESARROLLO:

Exploración del mundo natural

APRENDIZAJES ESPERADOS:

Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud. (Con énfasis en VIDA SALUDABLE)

NOMBRE :

¿Cómo alimentarnos para crecer sanos y fuertes?

FINALIDADES EDUCATIVAS

- Incorporen hábitos de una buena alimentación, conocer y utilizar instrumentos de medición, clasificar los alimentos según su origen, reconocer y alimentos sanos realizar recetas sencillas.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES POR DÍA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Si es posible observar junto con el alumno/a el video 1. Plantearle las siguientes preguntas: ¿Qué es comer bien?, ¿Se refiere solo al sabor o a que lo que comes es adecuado para ti? Escuchar atentamente sus respuestas mediante una conversación en la que le expliquen que comer bien previene muchas enfermedades y ayuda a que crezca sano y fuerte. Dibujar su plato de comida favorita.	Observar el plato del bien comer en el anexo 1, leer en voz alta el texto donde explica que es el plato del bien comer e identificar los alimentos de cada grupo. Escribir en el anexo 2 los nombres de los alimentos que conoce y ubicar a que grupo pertenecen.	Si es posible, observar el video 2 y conversar sobre lo que aporta al cuerpo cada grupo de alimentos, pueden complementar la información que encontrarán en el anexo 3. Investigar: ¿Qué efectos provoca en el organismo no consumir suficientes alimentos del grupo de frutas y verduras? ¿Qué efectos provoca en el organismo no consumir suficientes alimentos del grupo de cereales? ¿Qué efectos provoca en el organismo no consumir suficientes alimentos del grupo de proteínas y leguminosas? En el anexo 4 dibujar un ejemplo de cada efecto.	Hoy aprenderemos sobre las porciones de alimentos que debemos consumir, para ello si es posible veremos el video 3. También podemos consultar el anexo 5 y contestar las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante medir la comida en porciones? ¿Qué sucede si como de más? Escuchar atentamente sus respuestas y conversar intercambiando sus puntos de vista. Ayuda al Chef a Preparar una rica sopa de verduras en el anexo 6 ¿son las mismas verduras que usa mamá para preparar la sopa de verdura?	Ayudar a mamá a hacer la lista para ir al mercado a comprar lo necesario para la comida de la próxima semana, fijate muy bien que la lista incluya alimentos de los tres grupos. Ayudar al chef en el anexo 7 a buscar los alimentos que necesita para la ensalada. Tienes en los anexos una hoja del gran reto esta te puede ayudar a comer bien una y otra vez.

MATERIAL FÍSICO : Cuadernillo impreso, lápiz, colores, crayolas, etc.

MATERIAL VIRTUAL:

Video 1 <https://www.youtube.com/watch?v=UkJkAWNzVek>

Video 2 <https://www.youtube.com/watch?v=TEgsFfZMy5c>

Video 3 <https://www.youtube.com/watch?v=A-iYNWOHG5U>

ADECUACIONES O VARIANTES

Investigar cuales son las comidas tradicionales de mi comunidad y revisar si cumple con las especificaciones del bien comer

otros campos de formación académica/ áreas de desarrollo que se favorecen:

Exploración y comprensión del mundo natural y social (cultura y vida social)

Desarrollo personal y social (educación socioemocional.

Lenguaje y comunicación

Pensamiento matemático

ANEXO 1

BIEN ALIMENTAR PARA BIEN ESTAR

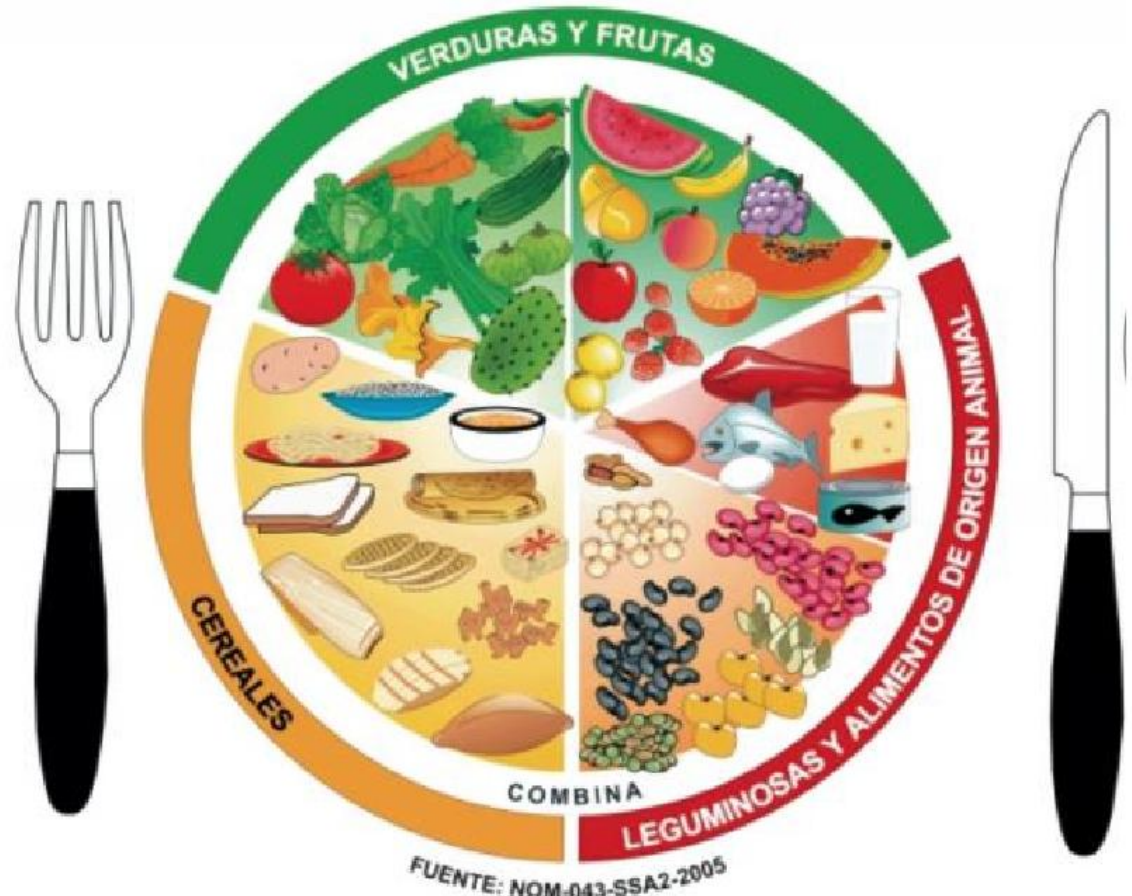
¿Conocer El Plato del Bien Comer?

El **plato del bien comer** es una guía de alimentación que forma parte de la **Norma Oficial Mexicana (NOM)**, para la promoción y **educación** para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la **orientación** nutritiva en México; **ilustra** cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo **resaltando** que ningún alimento es más **importante** que otro, sino que debe haber una **combinación** para que nuestra dieta diaria sea correcta y **balanceada**.

El uso de los colores del Plato del Bien Comer, es muy parecido al funcionamiento de un semáforo:

- Verde: Indica un consumo libre o en gran cantidad.
- Amarillo: Indica un consumo con cautela o precaución.
- Rojo: Indica un consumo bajo de este grupo de alimentos.

El Plato del Bien Comer



Escribir en cada espacio los nombres de los alimentos que reconoces en el plato del bien comer.

ANEXO 2

[illegible]

ANEXO 3

La alimentación debe ser lo más variada posible,
las preparaciones deben tener poca grasa e incluir todos los grupos de alimentos

El **Plato del bien comer** clasifica
a los alimentos en tres grupos

- 1.- Verduras y frutas
- 2.- Cereales y tubérculos
- 3.- Leguminosas y alimentos de origen animal



Verduras y frutas

Aportan vitaminas, minerales y fibra

Es recomendable comerlas crudas o poco
cocidas, y si es posible con cáscara

Consumir al menos 5 verduras y frutas
de diferentes colores, da variedad
a tu dieta



Cereales y tubérculos

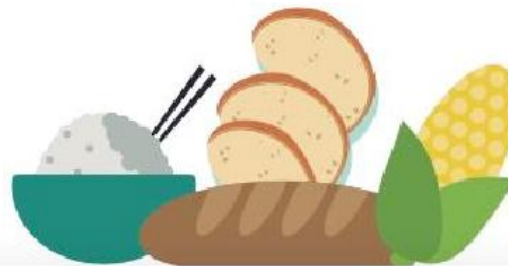
Este grupo es la base de tu alimentación
y la principal fuente de energía

Los cereales de consumo más frecuente
son el arroz, avena, amaranto, maíz y trigo

Es recomendable consumir los integrales
en todas las comidas

La papa, el elote y el camote se consideran
dentro de este grupo

Se recomienda consumir de 5 a 11 porciones
al día



Leguminosas y alimentos de origen animal

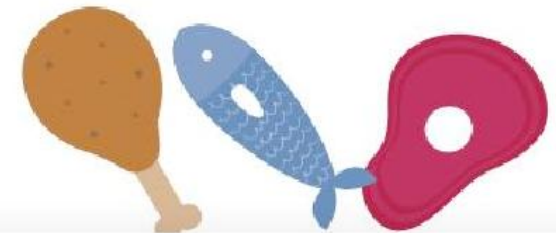
Son fuente de proteínas y minerales

La carne proporciona hierro y vitamina
B12, que son esenciales para prevenir
anemia

La combinación de leguminosas y cereales
proporciona energía y proteínas similares
a las encontradas en la carne

Las leguminosas de consumo frecuente
son, frijoles, lentejas, habas, garbanzos,
alubia y soya

Se recomienda consumir de 3 a 5 porciones
al día



Dibujar como se vería una persona que no haya consumido suficiente alimento

Insuficientes verduras y vegetales	Insuficientes cereales	Insuficientes leguminosas y alimentos de origen vegetal

Qué y cuánto comer

ANEXO 5

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, **la selección de menús** diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser **completa**; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser **equilibrada**, lo cual significa que los nutrimentos guarden las **proporciones** entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.

Es importante que exista un **equilibrio** entre la energía que el cuerpo recibe a través de los alimentos y la energía que gasta al realizar sus funciones básicas y otras actividades. Para lograrlo se proponen el uso de **porciones** acordes que cubran las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser **suficiente**. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea **variada**.

	
Fruta entera = 1 pelota de tenis (1 equivalente de fruta)	Queso = 1 pulgar (1 equivalente de alimentos de origen animal)
	
Fruta picada = 1 puño (1 equivalente de fruta)	Ensalada = 2 puños (1 equivalente de verduras)
	
Arroz o pasta = 1 puño (1 equivalente de cereal)	Carne, pollo o pescado = 1 palma de una mano (3 equivalentes de alimentos de origen animal)



La sopa de verduras
de mamá usa las
siguientes verduras:

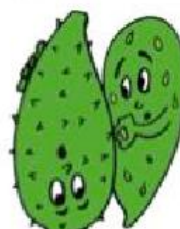
El chef ha ido a comprar todos los ingredientes para
preparar una rica sopa de verduras.



Calabacita
Ejotes
Chayote
Zanahorias
Chícharo
Espinacas

De las siguientes figuras, encierra las que
pertenecen al grupo de verduras y frutas,
tacha las que pertenecen al grupo de
cereales y pon una palomita a las que
pertenecen al grupo de leguminosas
y alimentos de origen animal.

Encuentra las verduras
que el chef tiene anotadas
en su lista y enciérralas
en un círculo.



NOPALES



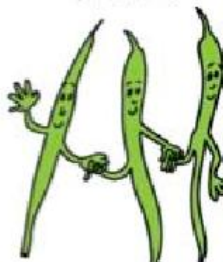
CHAYOTE



COLIFLOR



CALABAZAS VERDES



EJOTES



ESPINACAS



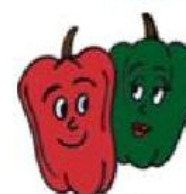
ZANAHORIA



PEPINO



APIO



PIMIENTO

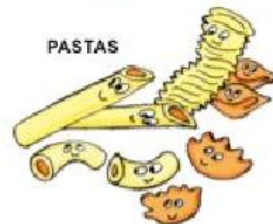
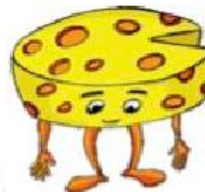
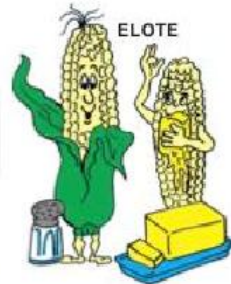
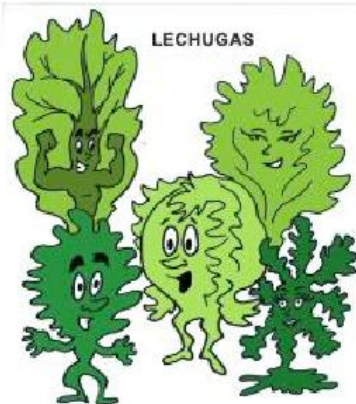


CHÍCHARITO

Prepara una ensalada rica y saludable.

Con ayuda del chef prepararemos una ensalada deliciosa.

Encierra en un círculo las verduras y frutas, en un triángulo los cereales y en un rectángulo los productos de origen animal que el chef va a utilizar para preparar la ensalada.

[illegible]

El gran reto

Dibujar o escribir lo que comió el día de ayer. Si se consumieron alimentos de los 5 grupos y si tomó agua simple durante el día, Elegir la casilla LOGRADO 🏆 si se cumplió con todas las porciones, si faltaron algunas porciones pero se consumió de todos los grupos, elegir la casilla de delicioso 😊 y si faltaron porciones y alimentos de algún grupo elegir la casilla de 😟 preocupación.

Recordar que este reto se puede hacer varias veces e invitar a diferentes miembros de la familia.

Ayer comí:	Porciones por día	Escribe o dibuja los nombres de los alimentos	🕶️	😊	😟
Frutas y verduras	5				
Cereales	5 a 11				
Carne y leguminosas	3 a 5				
Agua	6 a 8 vasos				

- Observaciones realizadas por padres de familia o tutores durante el desarrollo de las actividades de la semana :

¿Se interesó en las actividades propuestas?

¿Qué fue lo que más llamo su atención?

¿Qué fue lo que se le dificultó?

Como familia pensamos que...

Gracias