



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación Especial

**Conocimiento del medio. Comida  
saludable.**

**“Alimentación nutritiva”**

**3° Preescolar**



# ¿Qué voy a aprender?

## Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.
- ✓ Explica al grupo ideas propias sobre algún tema o suceso, apoyándose en materiales consultados.
- ✓ Comunica de manera oral y escrita los números del 1 al 10 en diversas situaciones y de diferentes maneras, incluida la convencional.



# ¿Qué voy a aprender?

## Temas que conocerás

- ✓ Tema 1. La pirámide alimenticia
- ✓ Tema 2. Hábitos alimenticios
- ✓ Tema 3. Comiendo sano
- ✓ Tema 4. ¡Adiós a la comida chatarra!



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a los padres de familia con hijos (as) con aptitudes sobresalientes; ésta contiene orientaciones para el desarrollo de actividades desde casa, para cuatro semanas de trabajo, basadas en la metodología por proyectos.

Se recomienda mantener contacto con el maestro de grupo en caso de tener alguna duda respecto a la forma de trabajo, de manera específica, con su hijo (a). Así mismo, para establecer la manera de elaborar un portafolio de evidencias, acordando su forma de entrega, en físico digital.

## Materiales:

- ✓ Hojas blancas o cuaderno
- ✓ Lápiz, pegamento y tijeras
- ✓ Colores
- ✓ Computadora o teléfono móvil
- ✓ Cartulina
- ✓ Acceso a internet
- ✓ Frutas y verduras que tengan en casa o que puedan conseguir



## Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1	La pirámide alimenticia	Investigar en internet la pirámide alimenticia.	Dibujos de alimentos que el niño (a) reconoce en la pirámide alimenticia
2	Hábitos alimenticios	Analizar el consumo diario de alimentos de acuerdo a su tipo y clasificación en la pirámide alimenticia.	Cuadro de doble entrada
3	Comiendo sano	Elaborar recetas con ingredientes nutritivos como frutas y verduras, que sean creativos.	Platillos artísticos para compartir
4	¡Adiós a la comida chatarra!	Realizar un cartel que invite a otros a disminuir el consumo de comida chatarra.	Cartel

**¡Manos a la obra!**



# Actividad de inicio

Presenta al alumno (a) las siguientes adivinanzas:

- Amarillo por fuera blanco por dentro, tienes que quitarle la cáscara para poder comerlo.  
Espera la respuesta -El plátano.
- Ácido es su sabor, muy dura su piel y si lo quieres tomar, tendrás que exprimirlo bien.  
Espera la respuesta -El limón.

Invita a otros miembros de la familia, para que junto con el niño (a), desarrollen una lluvia de ideas sobre la nutrición y salud infantil rescatando los comentarios por escrito en hojas blancas o cartulina para dejarlo visible para todos. Agrega dibujos si es necesario. Utiliza las siguientes preguntas para guiar el rescate de ideas.

¿Qué es para ti, la nutrición? ¿Qué es comer bien? ¿Por qué se debe comer bien?  
¿Hay comida buena y comida mala?

# Tema 1. La pirámide alimenticia

1. Ayuda al alumno (a) a investigar en diversos medios cómo es la pirámide alimenticia y observar su contenido.

2. Pide al niño que explique al resto de la familia lo que descubrió durante el análisis de la pirámide.

Si es posible, solicita que realice dibujos que le permitan apoyar su explicación, como de los alimentos que conoce, cuáles le gustan más, cuáles come sin agrado, etc.

3. Solicita al alumno (a) que escriba el nombre de alguno de los alimentos que encontró en la pirámide, utilizando las letras de su nombre. Ejemplo:

Juan – Jitomate / uva / almendra / naranja

Si es necesario apoya al niño (a) a realizar este ejercicio, escribiendo las palabras para que él/ella los copie con su propia letra.

# Tema 2. Hábitos alimenticios

1. Pide al alumno (a) que nuevamente revise la pirámide alimenticia, que conoció anteriormente. A partir de ello, solicita que identifique lo siguiente:

- ¿Cuáles de esos alimentos, son de su agrado?
- ¿Cuáles consume en casa? ¿Cuáles consume con mayor frecuencia?
- ¿Cuáles no ha tenido la oportunidad de probar?
- ¿Cuáles ha probado pero no le agradan? ¿Por qué?

Si es posible, apoya al niño (a) a registrar sus respuestas por escrito.

2. Solicita al alumno (a), que revise si en casa lo siguiente:

- ¿Qué alimentos tiene en casa?
- ¿A qué grupo alimenticio pertenece cada uno?
- ¿Cuántos de cada grupo alimenticio tienen en casa?
- ¿De cuáles hay más y cuáles hay menos?

## Tema 2. Hábitos alimenticios

3. Después de lo anterior, pide al niño (a) que de las verduras y frutas que tiene en casa, haga una lista e investigue lo siguiente:

- ¿Qué cantidad de esas frutas o verduras debe comer una persona al día?
- ¿Qué beneficios aporta cada uno de estos alimentos?

Apoya al alumno (a) a registrar sus respuestas por escrito, de la siguiente manera:

Dibujo de la fruta o verdura, debajo de este escribe su nombre, beneficios que aporta, qué porción puede comer al día, una forma nutritiva de prepararlo, por ejemplo:

Elabora el dibujo de una manzana con su nombre abajo, se recomienda comer 1 manzana al día, aporta fibra a la dieta diaria y se puede consumir partida en cuadritos con limón.

Motívalo (a) a hacerlo con todas las frutas y verduras de su lista. Puede agregar las que desee.

## Tema 2. Hábitos alimenticios

4. Pide que realice el siguiente cuadro en su cuaderno, en el que registre el tipo de alimento con el que se cuenta en casa, registrándolo en el grupo alimenticio al que pertenece. Puede realizar los dibujos o utilizar texto. Al final escribirá el total de cada tipo de alimento; comparando de qué grupo alimenticio consumen más en casa.

Frutas	Verduras	Alimentos de origen animal	Cereales
Ej. manzana	Ej. zanahoria	Ej. huevo	Ej. Pan integral
Total=	Total=	Total=	Total=

# Tema 2. Hábitos alimenticios

5. Ayuda al niño (a) a realizar lo siguiente:

- Investigar en internet ¿Cuánto debe consumir diariamente de cada grupo alimenticio?
- Calcular ¿Cuánto consume diariamente de cada grupo alimenticio?
- Comparar las cantidades y reflexionar si debe realizar algunos cambios en su alimentación; pregunta lo siguiente:
  - ¿Comes verduras diariamente? ¿Comes frutas todos los días?
  - ¿Comes productos de origen animal como huevo, leche, carne, etc.? ¿Cada cuánto?
  - ¿Comes cereales diariamente? Como pan, tortilla, avena, etc.
  - ¿Comes otro tipo de alimentos que no se observan en la pirámide alimenticia? como comida chatarra, frituras, dulces, bebidas embotelladas, etc.
- Pregunta al niño (a) ¿Qué alimentos debería comer más, cuáles menos? A partir de lo que ha investigado y reflexionado. Ayúdalo (a) a escribir sus ideas.

# Tema 3. Comiendo sano

1. Si es posible, consigue algunas frutas y verduras que sean del agrado del niño (a) para realizar las siguientes actividades:

- Busca en internet algunas imágenes de platillos o recetas en donde se utilicen las frutas y verduras, que no requieran de una preparación compleja, como una ensalada, una botana, etc. Invita al niño (a) a participar en su elaboración.

Recuérdale todo lo que ha investigado, para que poco a poco reflexione por qué es importante preparar y consumir todo tipo de alimentos, sobre todo los que aportan al cuerpo gran cantidad.

2. En otro momento, con los mismos u otros ingredientes, permite que el niño (a) eche a volar su imaginación.

Invítalo a formar figuras o un dibujo utilizando frutas y/o verduras, de tal manera que luzca atractivo y haga que a otros les llame la atención

Consumir frutas y verduras.

Pide que comparta con otros en casa, sus creaciones.

Puedes agregar otros ingredientes de acuerdo a la forma en que estos se puedan combinar y sean del agrado del niño.

Por ejemplo, el huevo cocido es otro ingrediente que se puede utilizar para realizar creaciones artísticas

# Tema 4. ¡Adiós a la comida chatarra!

1. Platica con el alumno (a), que existen alimentos que no están considerados en la pirámide alimenticia, puesto que no pertenecen a la dieta necesaria de las personas para mantenerse sano, el ejemplo son:

- Dulces o golosinas, incluyendo la goma de mascar
- Chocolates
- Frituras
- Alimentos procesados como las carnes frías
- Bebidas embotelladas como jugos o refrescos

Comenta que es posible que estos se puedan consumir solo en pocas cantidades y no tan frecuente, de manera que la dieta diaria sea rica en nutrientes y vitaminas para mantenerse con fuerza suficiente para realizar sus actividades diarias como el aprendizaje y el juego.

2. Invita al niño a realizar un cartel en donde motive a otros en casa a consumir alimentos saludables y reducir la ingesta de productos procesados o con altas cantidades de sal, grasa y azúcar.

Explica que el cartel debe ser colorido, llamativo, con dibujos de tamaño que todos puedan ver de lejos. Puede agregar algunos textos, si es necesario apóyalo (a).

Si tiene disposición e iniciativa de realizar más de un cartel, permíteselo.

3. Una vez que haya terminado el cartel, pide que comparta con otros en casa, este material junto con una explicación de por qué es importante decirle ¡Adiós a la comida chatarra! E iniciar a consumir alimentos que nutren el cuerpo y la mente.

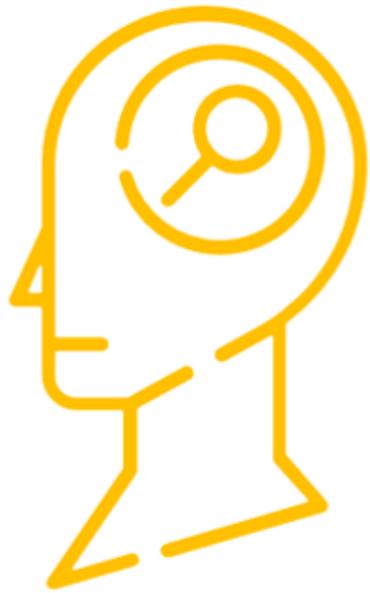
Tómale fotos al cartel del niño (a), para que si es posible, lo compartan con personas que no vivan con uds. En casa, como otros familiares y amigos con quien quieran compartir esta información.

**Autoevaluación del proyecto. Permite al alumno (a) que responda a lo siguiente con sí o no, de acuerdo a lo que considere que ha logrado.**

Si al alumno (a) se le dificulta, puedes apoyarlo a responderlo junto con él/ella

<b>Aprendizajes logrados</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
Identifica y nombra los tipos de alimentos que conforman al menos dos grupos de la pirámide alimenticia (frutas y verduras)		
Comprende la importancia de observar el tipo de alimentos que consume		
Realiza conteo oral de objetos concretos (alimentos) por categoría		
Escribe el número correspondiente a la cantidad de objetos contabilizados		
Explica con sus propias palabras lo que ha comprendido de un tema que ha investigado y desarrollado		
Comparte con otros lo que es relevante sobre un tema del que ha investigado		

# ¿Qué aprendí?



# Pregunta al alumno lo siguiente:

- ¿Qué cosas nuevas descubriste al observar la pirámide alimenticia?
- ¿Ha cambiado tu forma de alimentarte desde que conociste el tipo de alimento que favorece tu salud?
- ¿Conoces a alguna persona que no le guste consumir frutas y verduras? ¿Qué harías para invitarlo a que coma este tipo de alimento diariamente?
- ¿En tu casa han tenido que hacer cambios en sus hábitos alimenticios? ¿Por qué? ¿Qué tipo de alimentos consumían demasiado?
- ¿Sabes con qué especialista de la salud, puedes acudir para realizar mejores recomendaciones para cuidar tu alimentación?

**Para aprender  
más...**



## Realicen juntos lo siguiente:

- Busca en internet nuevos cuentos, canciones o videos en donde se aborde el tema de la pirámide alimenticia, el plato del buen comer y la importancia de una alimentación balanceada.
- Realiza junto con el niño (a), un plan semanal de alimentación, en el que se incorpore cada día alguna fruta o verdura como platillo, postre o colación. De manera que él/ella reflexione sobre lo que come diariamente. Registra incluso si come algún dulce o fritura para detectar qué tan seguido las consume, tratando que esto no sea de manera excesiva.

Pide al alumno (a) que investigue qué frutas y verduras solo se consiguen en ciertos meses del año.

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Para padres:

- Invita a otros miembros de la familia a participar en los cambios de hábitos alimenticios. Evitando la comida chatarra, recuerda que el ejemplo es más significativo para los niños (as).
- Realiza las actividades con el niño (a) en un ambiente tranquilo, sin distractores y con buena actitud para motivarlo (a).
- Motiva al niño (a) a realizar las actividades lo más independiente posible; si es necesario explica paso por paso cada una de ellas hasta que las comprenda. Dale oportunidad de equivocarse y corregir sus errores, para aprender de ellos.

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes  
**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias  
**Subsecretario de Educación Básica**

María del Rocío González Sánchez  
**Encargada del Despacho de Educación Especial**

**Responsable de contenido**  
Elba Emilia Valencia Salazar

**Diseño gráfico**  
Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022.

