

## KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 2

### NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

#### Metas

Los alumnos entenderán la importancia de elegir alimentos sanos para tener un corazón sano.

#### Objetivos didácticos

Los alumnos podrán:

1. Hablar de la relación que existe entre lo que comemos y la salud del cuerpo y del corazón.
2. Distinguir los alimentos sanos, u «opciones buenas», de la comida chatarra.
3. Planear una comida o refrigerio sano.

#### Información general

Los alumnos deben poder identificar los alimentos que comen todos los días, ya sea de ilustraciones o por el nombre. Deben entender el concepto de «sano» como algo que es bueno para el cuerpo. Además, los alumnos deben tener un entendimiento básico de la función del corazón: que bombea la sangre que transporta el oxígeno y los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano. Los alumnos también deben entender la definición de una alimentación sana, que incluye comer las porciones diarias recomendadas de cada uno de los principales grupos de alimentos y determinar el tamaño de las porciones según la edad y el nivel de actividad.

#### Materiales

1. Ilustración: «Yo por dentro» (Actividad K–A)
2. Cuaderno: «¡Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad K–E)
3. Comida de juguete o frutas y verduras artificiales; latas o envases de alimentos con ilustraciones; o ilustraciones de alimentos sacados de revistas y pegados sobre cartulina
4. Bolsas, canastas o baldes y dinero de juguete
5. Revistas o diarios viejos
6. Caja de ropa y sombreros para usar como vestuario
7. Papel, lápices de cera (crayones), tijeras, pegamento, limpiapiipas, etc.
8. Platos de papel
9. Papel Kraft (de embalaje)
10. Ilustración o representación sencilla de los principales grupos de alimentos o del sistema de guías alimentarias de el plato alimenticio ChooseMyPlate (Elije mi plato) (ver *Sitios web*)
11. Ilustraciones para estimular la conversación
12. Plastilina
13. Selecciones de literatura infantil sobre el tema de las opciones alimenticias (ver *Recursos adicionales en inglés*)

#### Introducción

Muestre una ilustración de una persona que parezca estar enferma en cama y una ilustración de una persona activa que parezca estar sana y feliz. Inicie una conversación sobre cómo pueden sentirse las personas en las ilustraciones. Pida a los alumnos que hablen de las cosas que podemos hacer para asegurarnos de ser como la persona sana y activa.

## Proyecto Corazón

### Actividades para el aula

# KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 2

## NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

Repase con los alumnos la función general del corazón y pregúnteles qué podría pasar si no cuidamos el corazón.

### Procedimientos y actividades de la lección

Elija una obra de literatura infantil sobre el tema de las opciones alimenticias (ver *Recursos adicionales en inglés*), tal como *Finn Cooks* de Birte Müller, para leer a los alumnos. Hable con los alumnos de los alimentos que eligen los personajes principales. Por ejemplo, usando el libro *Finn Cooks*, los alumnos pueden hacer una lista de toda la comida chatarra u opciones malas para la salud que Finn elige. Haga hincapié en el hecho de que Finn elige algunas de las mismas opciones alimenticias que elegimos todos. Diga a los alumnos que, al igual que la madre de Finn, que quiere preparar una comida más sana para Finn, nosotros debemos preparar comidas que sean sanas y buenas para nosotros.

1. Presente una versión sencilla de los principales grupos de alimentos o de el plato alimenticio Elije Mi Plato que incluya ilustraciones de alimentos. Hable con los alumnos de las diferentes clasificaciones de alimentos. Ofrezca alimentos de juguete o ilustraciones de alimentos para que los alumnos los emparejen con los alimentos en el cuadro de grupos de alimentos. Pida a los alumnos que digan a la clase cuáles son sus frutas y verduras favoritas y hablen del sabor que tienen. Ayude a los alumnos a clasificar los alimentos en las siguientes categorías: proteínas, lácteos, granos, frutas, y verduras. Explique que comer demasiado de un tipo de alimento puede ser malo para la salud. Recuerde a los alumnos lo que le pasó a Finn cuando comió mucha comida chatarra. Ayude a los alumnos a entender que necesitamos todos los nutrientes de todos los grupos de alimentos para tener un cuerpo sano, pero que algunos de los alimentos deben consumirse en cantidades limitadas. Usando Elije Mi Plato, hable de los alimentos que deben limitarse.
2. Muestre ilustraciones de opciones alimenticias y pida a los alumnos que voten entre esas opciones apuntando el pulgar hacia arriba para las opciones alimenticias buenas para la salud y hacia abajo para las opciones alimenticias malas para la salud o alimentos chatarra. (Asegúrese de elegir ilustraciones de alimentos que los alumnos de kínder puedan reconocer y distinguir fácilmente.)

3. Divida a los alumnos en grupos que se turnarán para trabajar en distintos centros. Antes de que los alumnos comiencen la rotación por los centros explique las instrucciones para cada centro y muestre ejemplos de las cosas que harán en algunos de los centros.
  - **Centro 1: Cómo comprar opciones alimenticias sanas.** Organice una pequeña zona del aula para representar una tienda de comestibles, con artículos en los estantes que parezcan alimentos que uno encontraría en una tienda de verdad. Use algo para representar una caja registradora con dinero de juguete. Dé a los alumnos dinero de juguete y canastas de compras. Los alumnos podrán turnarse para representar el papel del dependiente de la tienda. Los alumnos deberán comprar alimentos sanos en el centro para preparar una comida favorita. El dependiente revisará las canastas para asegurarse de que hayan elegido «opciones buenas».
  - **Centro 2: Cómo planear una comida sana.** Organice una zona del aula para representar la cocina de un hogar. Proporcione una colección de revistas o anuncios de diarios, pegamento, tijeras, lápices de cera y platos de papel. Usando un cuadro de los grupos de alimentos o Elije Mi Plato como guía, pida a los alumnos que busquen ilustraciones de alimentos en las revistas o diarios y que planeen una comida. Brinde un ejemplo para mostrar a los alumnos cómo pueden organizar los platos para incluir los alimentos que elijan. Diga a los alumnos que pueden planear un refrigerio sano o una comida sana completa: un desayuno, un almuerzo o una cena. Una vez que los alumnos hayan terminado la tarea de colocar las ilustraciones en sus platos, podrán categorizarlos según los rótulos que usted haya colocado en el aula: Refrigerio sano, Desayuno sano, Almuerzo sano, Cena sana.
  - **Centro 3: Grupos de alimentos (Centro de clasificación).** Proporcione plastilina, lápices de cera, papel grueso, limpiapipas y otros materiales. Los alumnos podrán usar estos materiales para crear una representación de sus comidas sanas favoritas, que se exhibirán en la Galería de Arte de la Clase.
  - **Centro 4: Cómo ayudar a Finn a elegir mejores opciones.** (Para los fines de ofrecer un ejemplo para este centro, se usará el libro *Finn Cooks*.) Coloque una caja con ropa, accesorios, sombreros y muebles del Rincón del

## Proyecto Corazón

### Actividades para el aula

# KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 2

## NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

Hogar. Como éste podría llegar a ser un centro bastante ruidoso, trate de ubicarlo donde cree menos distracciones para los otros grupos. Pida a los alumnos que representen el cuento tal cual lo escucharon. Luego, pídale que modifiquen el cuento, de manera que Finn elija mejores opciones alimenticias, y que vuelvan a representarlo.

la conversación anterior sobre lo que el corazón necesita: alimentos sanos de todos los grupos de alimentos y ejercicio para mantenerse fuerte. Pida a los alumnos que comiencen a trabajar en sus cuadernos titulados «¡Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad K–E), usando dibujos, palabras e ilustraciones. (Para alumnos de kínder, podría ser mejor separar las páginas y dar instrucciones para una página a la vez.)

### Práctica independiente

Muestre a la clase una versión ampliada de la ilustración «Yo por dentro» (Actividad K–A). Recuerde a los niños

### Evaluación

Empleando una rúbrica (o guía de calificación) y una lista de observación, puede evaluar el entendimiento de los objetivos de la lección por parte de los alumnos al observar sus respuestas durante las actividades en los centros y las conversaciones en las que interviene toda la clase, y al examinar su trabajo en el cuaderno.

Objetivo	Demostró un entendimiento del objetivo de la lección	Demostró un entendimiento parcial del objetivo de la lección	No demostró un entendimiento del objetivo de la lección
----------	--	--	---

### Describir, por medio de actividades

**o en forma oral, la relación que existe entre una alimentación sana y un corazón sano**

### Distinguir los alimentos sanos de la comida chatarra

**Planear por lo menos una comida o refrigerio sano**

### Adaptación de la lección

Los alumnos con problemas de motricidad fina pueden tener más éxito en los Centros 1 y 4, mientras que los alumnos que se resisten a expresarse oralmente o tienen problemas de lenguaje expresivo pueden tener más éxito en los Centros 2 y 3. Las actividades han sido diseñadas de manera de satisfacer las necesidades evolutivas de distintos alumnos, porque se les da la oportunidad de emparejar objetos concretos a representaciones de objetos y de manejar una variedad de objetos y materiales. También se les dan oportunidades de poner en práctica lo que han aprendido sobre opciones alimenticias sanas por medio de simulaciones de experiencias de la «vida real».

*\* Se incluye una actividad independiente adicional (Actividad K–F) en la sección de «Actividades de los planes de las lecciones».*

### Actividades complementarias

Para los alumnos que estén listos para tareas de aprendizaje más complejas, puede considerarse la siguiente actividad:

- Usando copias del menú de un restaurante que incluya ilustraciones, pida a los alumnos que tracen un círculo alrededor de los platos que sean opciones sanas o coloquen una marca al lado de ellos, y que tachen con una cruz (X) los que no lo sean.

## **Proyecto Corazón**

**Actividades para el aula**

# **KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 2**

## **NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS**

### **Cierre**

Brinde a los alumnos la oportunidad de enseñar a sus compañeros sus autorretratos, comidas sanas y representaciones de alimentos. Mientras lo hacen, aproveche la oportunidad de repasar con ellos los objetivos de la lección.

### **Actividad final**

Prepare una lista de las frutas y verduras favoritas que los alumnos mencionen mientras enseñan a sus compañeros sus comidas y representaciones de alimentos. Compre los ingredientes para una ensalada de fruta y una sopa de verduras para la clase, o envíe una lista de los alimentos a

los hogares de los alumnos y pida que los padres ayuden a proporcionar los ingredientes. Con la ayuda de padres voluntarios, prepare un banquete en el aula, permitiendo que los alumnos observen mientras se cortan las diferentes frutas y verduras. Es posible que algunos alumnos nunca hayan probado algunos de los alimentos. Es importante dar a los niños nuevos alimentos para probar y aumentar la variedad de su alimentación, pero también debe señalarse que algunas personas prefieren unos alimentos más que otros, y que no tenemos que comer todos los tipos diferentes de frutas y verduras para lograr una buena nutrición.

## KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 2

### RECURSOS ADICIONALES EN INGLÉS

#### Literatura infantil

- Bagley, Katie. *Eat Right*.
- Barchers, Suzanne and Rauon, Peter. *Storybook Stew*.
- Barron, Rex. *Showdown at the Food Pyramid*.
- Berenstain, Stan and Berenstain, Jan. *The Berenstain Bears and Too Much Junk Food*.
- Carle, Eric. *The Very Hungry Caterpillar*.
- Child, Lauren. *I Will Never Not Ever Eat a Tomato*.
- Cooper, Helen. *Pumpkin Soup*.
- Ehlert, Lou. *Eating the Alphabet*.
- Ehlert, Lou. *Growing Vegetable Soup*.
- Frankel, Alona. *Prudence's Book of Food*.
- Gaga and Friends. *Pass the Celery, Ellery*.
- Gordon, Sharon. *You Are What You Eat*.
- Gustafson, Scott. *Alphabet Soup*.
- Herman, Debbie. *Carla's Sandwich*.
- Hobar, Russell. *Bread and Jam for Francis*.
- Kelley, True. *School Lunch*.
- Mayer, Mercer. *Good for Me and You*.
- Müller, Birte. *Finn Cooks*.
- Rockwell, Lizzie. *Good Enough to Eat*.
- Rubel, Nicole. *No More Vegetables*.
- Sears, William. *Eat Healthy, Feel Great*.
- Sharmat, Mitchell. *Gregory the Terrible Eater*.
- Sliverstein, Alvin. *Eat Your Vegetable! Drink Your Milk!*
- Smallwood, Sally. *Cool as a Cucumber*.
- Smallwood, Sally. *Sweet as a Strawberry*.
- Snow, Reegen. *Eat Your Peas, Louise*.
- Stevens, Janet and Crummel Stevens, Susan. *Cook-a-Doodle-Do*.
- Trumbauer, Lisa. *Eating Well*.
- Wells, Rosemary. *Max and Ruby's Midas*.
- Williams, Rozanne Lanczak. *Good Choices for Cat and Dog*.

#### Sitios web

- [texasheart.org](http://texasheart.org)
- [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- [www.health.howstuffworks.com/adam-200083.htm](http://www.health.howstuffworks.com/adam-200083.htm)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)