

CON UNA PORCIÓN ESTÁ BIEN

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: En esta serie de actividades, se presentará a los alumnos el concepto de tamaño de porción. Escucharán la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” e identificarán cosas que son demasiado grandes, demasiado pequeñas y aquellas que SON DEL TAMAÑO JUSTO. Relacionarán el concepto de SER DEL TAMAÑO JUSTO con los tamaños de porciones, y medirán los tamaños de porciones de alimentos y bebidas con tazas y cucharas de medir.

Vocabulario:

- Energía: lo que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos poner en nuestro plato cada día.

Actividad 1: El tamaño justo.

Tipo de actividad: energía para leer, energía para descubrir, energía para interpretar, energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, social, emocional, físico

Los alumnos:

- escucharán una lectura y responderán preguntas sobre la historia “Ricitos de Oro y los tres osos”;
- representarán situaciones y seguirán instrucciones;
- describirán algo que SEA DEL TAMAÑO JUSTO para ellos.

Materiales:

- “Ricitos de Oro y los tres osos” (esta historia tiene varias versiones; una se incluye al final de esta lección)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que se pongan de pie en un círculo. Luego, que sigan las siguientes instrucciones:
 - Hagan como si transportaran algo muy grande.
 - Hagan como si transportaran algo muy pequeño.

- Hagan como si intentaran escalar algo muy alto.
 - Hagan como si intentaran escalar algo muy bajo.
2. Diga a los alumnos que van a escuchar una historia sobre una pequeña niña que entra a una casa donde algunas cosas son demasiado grandes para ella y otras son demasiado pequeñas. Pero algunas cosas SON DEL TAMAÑO JUSTO.
 3. Lea o cuente la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” a los alumnos. Mientras lee, pida a los alumnos que indiquen cuando algo sea demasiado grande, demasiado pequeño, demasiado duro, demasiado suave, demasiado alto, demasiado bajo o si ES DEL TAMAÑO JUSTO.
Nota: Si tiene una versión de la historia con imágenes, puede usarla.
 4. Pregunte a los alumnos qué piensan que significa que algo ES DEL TAMAÑO JUSTO. Si los alumnos tienen problemas para visualizar, puede comparar su silla y la de ellos, o su mesa/escritorio y los de ellos, y preguntarles cuál ES DEL TAMAÑO JUSTO para ellos.
 5. Pida a los alumnos que digan cuál de las siguientes acciones SERÍA DEL TAMAÑO JUSTO para alguien de su edad o tamaño:
 - Arrojar una pelota o arrojar un elefante.
 - Saltar hacia arriba y abajo o saltar hasta la luna.
 - Exprimir un limón o exprimir una roca.
 - Comer un plátano o comer 12.
 - Beber un vaso de jugo de naranja o beber 10 vasos de jugo de naranja.
 6. Por último, recorra el círculo y pida a los alumnos que nombren algo que sea del tamaño justo para ellos. Podría usted dar ejemplos, como un par de guantes, un patín, un bote de jugo, un juego, un libro, tijeras, etc.

Actividad 2: ¿Qué es una porción?

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para interpretar

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- medirán los tamaños de porciones de alimentos y bebidas;
- identificarán qué tamaños de porciones son demasiado grandes, demasiado pequeños y cuáles SON DEL TAMAÑO JUSTO.

Materiales:

- una rebanada de pan
- una pelota pequeña
- una bola de béisbol
- una carta de la baraja

- dos dados con números o puntos
- un bote de jugo
- alimentos y bebidas que sean fáciles de medir para los alumnos: cereal, rebanadas de pan, zanahorias pequeñas, jugo de naranja, trozos de piña, leche, trozos de queso, mantequilla de maní, alubias o habas
- cucharas y tazas de medir
- rotafolio

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que recuerden si un plátano o 12 plátanos ERA EL TAMAÑO JUSTO para ellos. Explique que 12 sería una cantidad demasiado grande para comer. Estarían demasiado llenos y podrían tener dolor de estómago por comer demasiado. El alimento que colocamos en nuestro plato y las bebidas que servimos en nuestros vasos deben SER DEL TAMAÑO JUSTO para nosotros. A eso se le llama “tamaño de la porción”.
2. Pida a los alumnos que expresen ideas para determinar si los alimentos que están en nuestros platos SON DEL TAMAÑO JUSTO.
3. Muestre a los alumnos las tazas y cucharas de medir. Explique que podemos usarlas para saber el tamaño de una porción. También podemos usar objetos comunes del hogar.
4. Sostenga uno de los alimentos que llevó a la clase. Solicite a los alumnos que adivinen qué cantidad de alimento SERÁ una porción DEL TAMAÑO JUSTO. Muchos niños se guiarán por el hambre, pero también puede decirles que hay porciones que SON DEL TAMAÑO JUSTO para ellos. Los alumnos podrían describir la porción que ES DEL TAMAÑO JUSTO o usted podría poner objetos frente a ellos y pedir que ellos elijan. Por ejemplo, si lleva leche, podría preguntarles si piensan que una porción que SEA DEL TAMAÑO JUSTO sería del tamaño de una bola de béisbol o del tamaño de un par de dados. Es posible que deba sostener ambos objetos para ayudar a que los alumnos los visualicen. Escriba lo que ellos opinen en el rotafolio. Luego, use los lineamientos del manual de tamaño de la porción incluidos al final de esta lección para compartir la respuesta correcta.
5. Repita este ejercicio con 3 a 5 alimentos. El propósito de esta actividad es ayudar a los niños a comprender que existen porciones que SON DEL TAMAÑO JUSTO para todos los alimentos que comen. Pero no es necesario abrumarlos con demasiados alimentos. Mostrarles de 3 a 5 alimentos SERÍA LA CANTIDAD JUSTA. De ser posible, permita a los alumnos probar los alimentos una vez que estos vean el tamaño de las porciones.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden analizar cómo modificar sus porciones de alimentos para los distintos miembros de la familia.

Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Es posible que los alumnos menores tengan dificultades para adivinar. Podría solamente mostrarles los tamaños de porción que SON DEL TAMAÑO JUSTO para los alimentos que llevan a la escuela.

Cumplimiento con las normas de la Asociación Nacional de EE.UU. para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.
- **2.K.01** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades de leer libros de manera atrayente en entornos de grupo o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa, y una vez en el caso de programas de media jornada; participar en conversaciones que les ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.F.04** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que los alientan a integrar términos matemáticos en las conversaciones diarias.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades para expresarse de manera creativa a través del teatro.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de calorías ni la manera en la que el cuerpo utiliza energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos. Lo alentamos a integrar el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán sobre la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben entre una variedad de grupos de alimentos, y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán el corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

La historia de Ricitos de Oro y los tres osos

Había una vez una pequeña niña llamada Ricitos de Oro. Ricitos salió a caminar por el bosque. Pronto, se encontró una casa. Golpeó la puerta y, como nadie respondía, entró.

Sobre la mesa de la cocina, había tres platos de sopa. Ricitos de Oro tenía hambre. Probó la sopa del primer plato. “¡Esta sopa está demasiado caliente!”, exclamó.

Entonces, probó la sopa del segundo plato. “Esta sopa está demasiado fría”, dijo.

Por eso, probó el último plato de sopa. “Ahhh, esta sopa está a la temperatura justa”, dijo felizmente, y se la tomó toda.

Después de haberse comido la cena de los tres osos, decidió que se sentía un poco cansada. Entonces, caminó hacia la sala donde encontró tres sillas. Ricitos de Oro se sentó en la primera silla para descansar los pies. “Esta silla es demasiado grande”, exclamó.

Por eso, se sentó en la segunda silla. “Esta silla también es demasiado grande”, se quejó.

Entonces, probó la última silla, la más pequeña. “Ahhh, esta silla es del tamaño justo”, suspiró. Pero apenas se había acomodado en la silla para descansar, ¡esta se rompió en pedazos!

En ese momento, Ricitos de Oro estaba muy cansada. Por eso, subió las escaleras hacia el dormitorio. Se recostó en la primera cama, pero era demasiado dura. Luego, se recostó en la segunda cama, pero era demasiado blanda. A continuación, se recostó en la tercera cama, que era de la suavidad justa. Ricitos de Oro se quedó dormida.

Mientras dormía, los tres osos regresaron a su hogar.

“Alguien ha tomado de mi sopa”, gruñó Papá Oso.

“Alguien ha tomado de mi sopa”, dijo Mamá Osa.

“¡Alguien ha tomado mi sopa y se la terminó!”, lloró Bebé Oso.

“Alguien se ha sentado en mi silla”, gruñó Papá Oso.

“Alguien se ha sentado en mi silla”, dijo Mamá Osa.

“Alguien se ha sentado en mi silla y la rompió en pedazos”, lloró Bebé Oso.

Los osos decidieron recorrer un poco más de la casa y, cuando subieron las escaleras hasta el dormitorio, Papá Oso gruñó, “Alguien se ha acostado en mi cama”.

“Alguien se ha acostado en mi cama también”, dijo Mamá Osa.

“¡Alguien se ha acostado en mi cama y sigue dormida allí!”, exclamó Bebé Oso.

Justo en ese momento, Ricitos de Oro despertó y vio a los tres osos. Gritó “¡Ayuda!”, saltó de la cama y salió corriendo de la habitación. Ricitos de Oro bajó las escaleras, abrió la puerta y corrió hacia el bosque. Nunca regresó al hogar de los tres osos.

FIN

TAMAÑOS DE PORCIONES

GRANOS

Pan - una porción = 1 rebanada (del tamaño de la caja de un disco compacto (CD))

Cereal o arroz - una porción = ½ taza (del tamaño de la mitad de una bola de béisbol)

VERDURAS

Zanahorias pequeñas o apio- una porción = ½ taza (del tamaño del ratón de la computadora)

Lechuga - una porción = 1 taza (del tamaño de una bola de béisbol)

FRUTAS

–Uvas - una porción = 1 taza (del tamaño de una pelota pequeña)

Jugo de frutas - una porción = ¾ de taza (del tamaño de una cajita de jugo)

PROTEÍNAS

Mantequilla de maní - una porción = 2 cucharadas (del tamaño de una pelota pequeña)

Frutas secas - una porción = ¼ de taza (del tamaño de una pelota pequeña)

PRODUCTOS LÁCTEOS

Queso - una porción = ocho onzas (del tamaño de dos dados)

Leche - una porción = una taza (del tamaño de una bola de béisbol)

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) aprendió sobre los tamaños de porciones que SON DEL TAMAÑO JUSTO. Aprendió que comer la cantidad adecuada de alimentos y bebidas en función del tamaño de su cuerpo puede brindarles la cantidad de energía justa para jugar y crecer. El tamaño de una porción es una forma de medir los alimentos según lo que nuestro cuerpo necesita, y este puede ser distinto de la cantidad de alimento que se sirve.

Los niños escucharon la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” para aprender lo que significa cuando algo ES DEL TAMAÑO JUSTO. Usaron tazas y cucharas de medir, además de objetos comunes como bolas de béisbol y dados, para observar como lucen los tamaños de porciones de diferentes alimentos.

Para ver cuántas porciones de cada grupo de alimentos se recomiendan para su hijo de edad preescolar, vaya al sitio web: www.choosemyplate.gov. También puede reforzar el concepto de los tamaños de porciones al mostrarle a su hijo la información sobre el tamaño de la porción en las etiquetas de Información nutricional de la mayoría de los alimentos y las bebidas.