

¿CREAR MI PLATO? ¡QUÉ BIEN!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: En esta lección, los alumnos aprenderán acerca de “MiPlato” y los diferentes grupos de alimentos que deben comer todos los días. Trabajarán juntos para hacer una versión gigante de “MiPlato” y harán dibujos de alimentos que puedan ubicarse en cada sección del plato. Luego, jugarán un juego en el que clasificarán los ejemplos o los dibujos de los alimentos en los grupos adecuados del plato grande.

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: Un plato grande

Tipo de actividad: energía para leer

Dominio: cognitivo, social y emocional

Los alumnos:

- aprenderán sobre los cinco grupos de alimentos;
- aprenderán que consumir porciones equilibradas de los cinco grupos de alimentos puede ayudarlos a crecer y les dará energía para aprender y jugar.

Materiales:

- plato de cartón
- tijeras
- imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- imágenes de alimentos de diferentes grupos (opcional)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Sostenga un plato de cartón y pida a los alumnos que le digan lo que ven. Luego, pida a los alumnos que imaginen que el plato es mágico y que les puede decir qué deben comer cada día. ¿Qué piensan que el plato les diría? Quizá prefiera dar ejemplos de una o dos respuestas posibles. Permita que cada alumno comparta una cosa que el plato mágico podría decir sobre lo que debe comer cada día.
2. Explique que, en realidad, existe un plato que puede ayudarles a decidir qué comer cada día. Se llama MiPlato. Explique que MiPlato es una forma de ayudarnos a recordar los alimentos que debemos comer cada día. Muestre a los alumnos la imagen de MiPlato. Pídales que describan lo que ven.
3. Diga el nombre y el color de cada grupo de MiPlato. Por ejemplo, la sección anaranjada del plato nos recuerda poner granos en nuestro plato. Pida a los alumnos que repitan la palabra “granos”. Explique que los granos son alimentos como pan, cereales, galletas y fideos. Si tiene imágenes de estos alimentos, resultará útil mostrarlas como ejemplos visuales. Continúe el análisis con cada grupo de alimentos.
4. Luego, muestre imágenes o diga los nombres de algunos alimentos y bebidas que generalmente les gustan a los niños, y pida a alumnos voluntarios que señalen los grupos de alimentos a los que corresponden en MiPlato. Ej.: manzanas = frutas; zanahorias = vegetales; cereal = granos; pavo = proteínas; y leche = productos lácteos. Idealmente, estas imágenes representarán las culturas de los niños.
Actividad opcional de enriquecimiento: Anime a los alumnos a decir los nombres de sus alimentos favoritos y luego a señalar el lugar que ocupan en MiPlato. Nota: Es posible que los alumnos menores solo puedan aprender uno o dos grupos de alimentos a la vez.
5. Comparta con los alumnos la idea de que sus platos reales deben tener diferentes alimentos de todos los grupos cada día. Esto los ayudará a crecer y les dará mucha energía para jugar.

Actividad 2: Crea tu plato

Tipo de actividad: energía para crear

Dominio: cognitivo, social, emocional, físico

Los alumnos:

- crearán e ilustrarán un plato grande según la imagen de MiPlato;
- clasificarán ejemplos o imágenes de alimentos en los lugares correctos de MiPlato.

Materiales:

- hoja grande de papel de estraza
- crayolas o marcadores
- tijeras
- imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- imágenes de diferentes alimentos (de revistas o etiquetas) pegadas en tarjetas
- ejemplos de diferentes alimentos (opcional)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Una vez más, muestre a los alumnos la imagen de MiPlato. Indique cómo las frutas y los vegetales ocupan un lado del plato. Pregunte qué sección es un poco más grande (respuesta: vegetales). Eso significa que diariamente se debe comer un poco más de vegetales que de frutas.
2. Luego, muestre a los alumnos cómo los granos y la proteína ocupan el otro lado del plato. Pregunte qué parte de este lado del plato es un poco más grande (respuesta: granos). Eso significa que se debe comer un poco más de granos que de proteína. Por último, muéstrelas el círculo de los productos lácteos en un costado del plato como representación de un vaso de leche. Además de la leche, los productos lácteos también pueden estar representados en el plato con alimentos como queso y yogur. Si tiene ejemplos de alimentos disponibles, también puede mostrar a los alumnos lo que significa comer más vegetales que frutas, o más granos que proteína.
3. Coloque la hoja grande de papel de estraza y saque los marcadores y las crayolas. Dígale a los alumnos que le ayudarán a hacer un dibujo gigantesco de MiPlato para colgar en el aula. Pregunte a los alumnos qué piensan que debe hacer primero para dibujar el plato. Deje que los alumnos expresen ideas. No existe una forma correcta de hacer el plato, pero a continuación se presenta una lista de los pasos posibles. Permita que los alumnos participen ayudándole a hacer el plato, siempre que sea adecuado para su nivel de desarrollo:
 - Haga un círculo grande.
 - Corte el círculo.
 - Dibuje una línea en medio del círculo.
 - Dibuje dos líneas desde la línea media hacia el exterior del círculo, dejando una sección más grande y una más chica en cada lado.
 - Coloree la sección izquierda superior (más pequeña) de rojo. Escriba la palabra “frutas” en esa sección.

- Coloree la sección izquierda inferior (más grande) de verde. Escriba la palabra “vegetales” en esa sección.
 - Coloree la sección derecha superior (más grande) de anaranjado. Escriba la palabra “granos” en esa sección.
 - Coloree la sección derecha inferior (más pequeña) de púrpura. Escriba la palabra “proteína” en esa sección.
 - Dibuje un círculo pequeño en la sección externa derecha del círculo y coloréela de azul. Escriba las palabras “productos lácteos” en esa sección.
4. Una vez que el plato está completo, repita los nombres de cada grupo de alimentos.
 5. Distribuya una crayola a cada alumno y pídale que piensen en un alimento o una bebida que les guste. Como clase, traten de identificar dónde se colocaría el alimento en MiPlato. Una vez que lleguen a la respuesta correcta, invite a cada alumno a dibujar una imagen de su alimento o bebida en el plato.
 6. A continuación, diga a los alumnos que usarán el plato gigantesco para jugar algo divertido.
 7. Reparta a cada alumno una de las tarjetas con una imagen de un alimento.
 8. Uno a la vez, pida a cada alumno que diga el nombre del alimento que está en su tarjeta. Luego, deje que los alumnos coloquen sus tarjetas en la parte de MiPlato donde creen que van. Si necesitan ayuda, pueden pedirla. Cuando terminen, pregunte a los demás alumnos si están de acuerdo o no con ese lugar y por qué. Nota: Algunos alimentos (como la pizza) pueden pertenecer a más de un grupo.
 9. Dé a cada alumno varias oportunidades de jugar.
 10. Por último, cuelgue el plato en un lugar visible del salón de clases. Cuando almuercen cada día, aliente a los alumnos a señalar los diferentes grupos de alimentos que están comiendo y a dar un gran aplauso los días en que se mencionan todos los grupos.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Permita que los alumnos más grandes formen sus propios platos personales que pueden llevar al hogar para recordarles que deben mantener una dieta equilibrada de diferentes alimentos en cada comida.
- Dé seguimiento de los alimentos que se consumen en la clase durante el almuerzo. Luego, represente gráficamente los alimentos por grupo de alimentos.

Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Antes de la clase, corte las secciones de los diferentes grupos de alimentos para el plato gigantesco y deje que los alumnos coloquen las piezas en el espacio adecuado del plato.

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 les 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.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través del arte bidimensional y tridimensional.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para clasificar por forma, tamaño y color.

Continuar en Pre-Kinder con Equilibrio de la energía

¡“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 “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.

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) aprendió sobre MiPlato. A continuación, se incluye una imagen de MiPlato. MiPlato constituye una forma simple de ayudarnos a recordar que debemos consumir alimentos de diferentes grupos todos los días. Debemos comer frutas, vegetales, granos, proteína y productos lácteos todos los días. Consumir una dieta equilibrada de alimentos diferentes puede ayudar a brindar a los niños la energía para aprender y jugar. También puede ayudarlos a tener un estilo de vida activo y saludable.

Pida a su hijo que le explique lo que aprendió sobre cada grupo de alimentos. Luego, cuelgue su propia versión de MiPlato y la lista de los grupos de alimentos en el refrigerador. Cada vez que su hijo coma un alimento de un grupo diferente, aliéntelo a hacer una marca al lado del grupo adecuado. Al final de cada día o semana, cuente las marcas y vea qué tan equilibrada es la dieta de su hijo o de qué grupos de alimentos necesita consumir más.

