

EL ABC DE LAS VITAMINAS

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: En esta serie de actividades, los alumnos aprenderán qué son las vitaminas y cómo las vitaminas de los alimentos tienen funciones importantes para ayudarnos a aprender y crecer. Representarán el trabajo que hacen las vitaminas, unirán las letras de las vitaminas con sus funciones y jugarán el bingo de las vitaminas.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: La V es de vitamina

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

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- describirán lo que saben sobre las vitaminas;
- representarán las funciones que tienen las distintas vitaminas.

Materiales:

- rotafolio

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que se sienten en un círculo.
2. Póngase usted de pie o siéntese frente al círculo y coloque los brazos sobre la cabeza en forma de letra V. Pregunte a los alumnos qué letra está haciendo con los brazos. Deben contestar “la letra V”. Pídales que también formen la letra.
3. Luego, pregunte a los alumnos si saben el nombre de algo que es bueno para ellos y que comienza con la letra V. Acepte todas las respuestas. Si los alumnos no mencionan las vitaminas, ayúdelos un poco. Por ejemplo, dígalos: “Es algo que está en los alimentos que comen. Es algo que sus papás les dan todos los días para ayudarlos a crecer grandes y fuertes”. Si los alumnos no adivinan, escriba la palabra “vitamina” en el rotafolio y pida a los alumnos que le ayuden a repetir la palabra.

4. Pida a los alumnos que compartan todo lo que sepan sobre las vitaminas. Las vitaminas nos ayudan a aprender, crecer y estar saludables. Algunas vitaminas están en los alimentos. Algunas vitaminas están en las bebidas. Las vitaminas tienen funciones importantes.
5. Dígales a los alumnos que las letras son los nombres de muchas vitaminas.
6. Escriba una letra A en el rotafolio. Pida a los alumnos que hagan una letra A con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o en pareja.
7. Luego, explique que la vitamina A nos ayuda a ver y a crecer. Pida a los alumnos que representen lo que nos ayuda a hacer la vitamina A.
8. Escriba la letra B en el rotafolio. A continuación, pida a los alumnos que hagan una letra B con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o en pareja. Pregunte a los alumnos si saben cuáles son las funciones importantes que tienen las vitaminas B. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina B nos dan energía. Solicite a los alumnos que representen cómo se sienten cuando tienen mucha energía.
9. Luego, escriba una letra C en el rotafolio. Solicite a los alumnos que hagan una C con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o con compañeros. Pregunte a los alumnos si saben cuál es la función de la vitamina C.
10. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina C nos ayudan a tener músculos fuertes y a sanar cuando tenemos una herida. Pida a los alumnos que representen cómo se ven cuando tienen músculos grandes.
11. A continuación, escriba una letra D en el rotafolio. Solicite a los alumnos que hagan una D con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o con compañeros. Pregunte a los alumnos si saben cuál es la función de la vitamina D.
12. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina D hacen que tengamos dientes y huesos fuertes. También dígales a los alumnos que obtenemos vitamina D de la luz del sol. Solicite a los alumnos que representen cómo se verían con dientes y huesos fuertes.
13. Por último, haga un juego con los alumnos en el que usted hace una letra con los brazos y ellos intentan adivinar cuál es esa letra. Intente ver si pueden recordar la función de esa vitamina. De lo contrario, puede representarla o pedir a un voluntario que la represente para que los alumnos adivinen.
14. Continúe hasta haber dicho el nombre de cada vitamina al menos tres veces.

Actividad 2: Haz corresponder la vitamina

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- harán corresponder los alimentos con las vitaminas principales que estos proporcionan.

Materiales:

- imagen de una zanahoria (o una zanahoria)
- imagen de una lata de atún (o una lata real)
- imagen de una naranja, una toronja o una fruta (o una fruta real)
- imagen de un bote de leche (o un bote de leche)
- notas adhesivas
- canción “El ABC de las vitaminas” (incluida al final de las actividades del día)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, escriba las letras A, B, C y D en la cantidad suficiente de notas adhesivas para que todos los alumnos tengan una de las letras.

1. Pregunte a los alumnos si recuerdan qué son las vitaminas. Acepte todas las respuestas adecuadas.
2. Luego, pregunte si recuerdan el nombre de algunas vitaminas. A medida que mencionan las vitaminas, distribuya las notas adhesivas a los alumnos.
3. Explique a los alumnos que comer ciertos alimentos puede proporcionarnos una o más de esas vitaminas.
4. Ponga los cuatro alimentos al frente del salón de clases.
5. Dígales a los alumnos que cada alimento o bebida les proporciona mucha cantidad de una de estas vitaminas.
6. Dé a los alumnos las siguientes pistas:
 - La vitamina A puede encontrarse en muchas verduras, especialmente en las anaranjadas (zanahoria).
 - La vitamina B puede encontrarse en la carne, el pollo, el pescado, los granos, los vegetales y los productos lácteos (atún).
 - La vitamina C puede encontrarse en los cítricos, los jugos de fruta y algunas verduras (toronja, jugo de naranja o pimientos).
 - La vitamina D puede encontrarse en los alimentos y las bebidas del grupo de productos lácteos (leche). También proviene de la luz del sol.
7. Mientras dice las pistas, permita que los alumnos adivinen qué alimentos tienen estas vitaminas y coloquen la nota adhesiva en el alimento o la imagen correspondiente.
8. Luego, enseñe a los alumnos la canción “El ABC de las vitaminas”. Puede enseñar a la clase la canción completa o los versos por separado a distintos grupos.
9. Haga que canten la canción varias veces.
10. Por último, retire las notas adhesivas y pida a los alumnos que pongan las notas adhesivas en el alimento correspondiente, sin ayuda y sin pistas. Si les resulta muy difícil, repita las pistas anteriores.

Actividad 3: Bingo de las vitaminas

Tipo de actividad: energía para leer

Dominio: cognitivo

Los alumnos:

- practicarán algunas habilidades cognitivas y motrices al hacer corresponder los alimentos con las vitaminas que proporcionan.

Materiales:

- tarjetas de bingo, una para cada 3 o 4 alumnos (incluidas al final de las actividades del día)
- objetos pequeños que pueden usarse para marcar las tarjetas de bingo

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pregunte a los alumnos si han jugado bingo. Pida a quienes lo han hecho a que compartan las reglas con aquellos que no las conocen.
2. Divida a los alumnos en parejas o equipos, y pida a los grupos que se sienten juntos en una mesa o en el suelo.
3. Dé a cada pareja o equipo una de las cuatro tarjetas de bingo y varios objetos pequeños que puedan usar para marcarlas.
4. Explique que cada tarjeta muestra las cuatro vitaminas sobre las que aprendieron algo y, debajo de estas, alimentos y bebidas que tienen esas vitaminas.
5. Usted leerá una letra y un alimento. Si ellos tienen ese alimento debajo de la letra en la tarjeta, deben marcar la casilla. Muestre un ejemplo a los alumnos.
6. Lea una de las vitaminas o los alimentos de la siguiente lista. Solicite a los alumnos que levanten la mano si creen que su tarjeta tiene esa vitamina y ese alimento. Recorra el salón de clases para supervisar que estén haciendo lo correcto. Pida a los alumnos que tienen las vitaminas o los alimentos adecuados que coloquen un marcador en la casilla correcta.
7. La primera pareja o equipo que complete una línea hacia arriba y abajo o hacia los lados debe gritar “¡Bingo de las vitaminas!”. Revise la tarjeta ganadora.
8. Una vez que un equipo gane, repita el juego.
9. Explique que todos son ganadores cuando toman vitaminas.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- En función de las pistas, los alumnos mayores pueden mencionar otros alimentos en la Actividad 2 que podrían tener cada vitamina.

Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Los alumnos menores podrían jugar “Bingo de las vitaminas” con una sola tarjeta para toda la clase en lugar de tarjetas por grupos.

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.D.03** Los niños tienen diversas oportunidades para desarrollar habilidades en comunicación verbal y no verbal al responder preguntas y describir objetos y acontecimientos.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música y el teatro.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para clasificar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.

¡“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.

Canción “El ABC de las vitaminas”

(cantada al ritmo que el maestro o la maestra elija)

**Soy una vitamina pequeña
Soy buena para ti
Y todas mis amigas
También trabajan para ti**

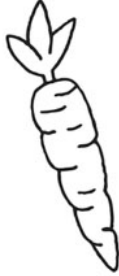
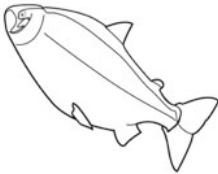
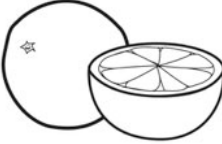

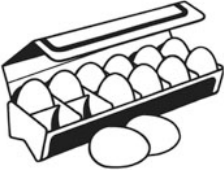


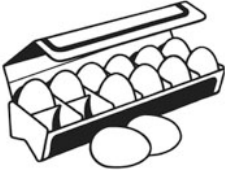
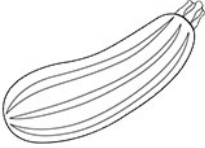

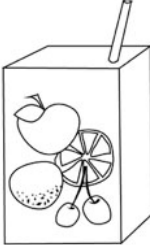





**La vitamina A
Nos ayuda a ver y a crecer fuertes y altos
Comamos muchos vegetales
Amarillos, anaranjados y demos muchos saltos**


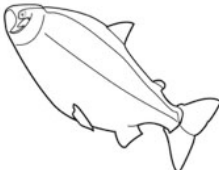
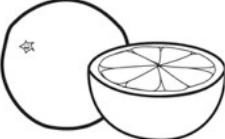

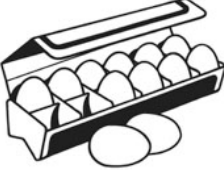

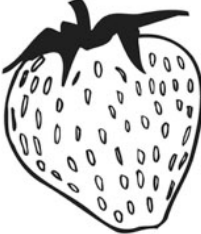
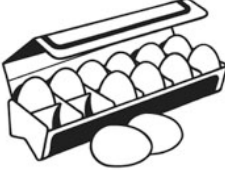
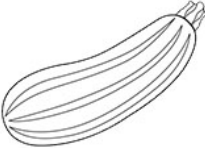

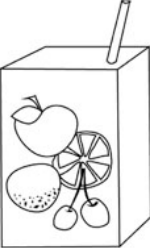





**La vitamina B
Nos da energía y ganas de hacer cosas
Comamos carne y habas
Y verduras de muchas hojas**

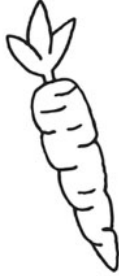
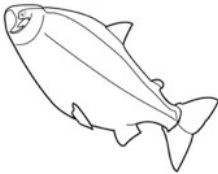
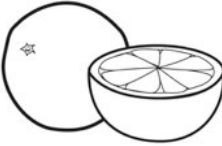

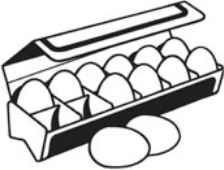


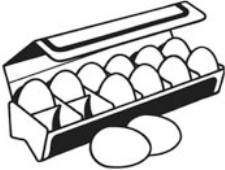
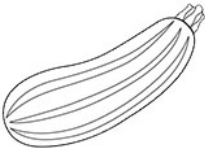

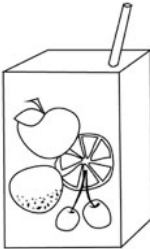





**La vitamina C
Ayuda a los músculos y sana a los heridos
Viene en muchas frutas
Y en jugos y batidos**

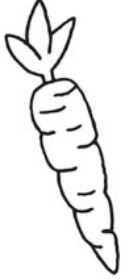
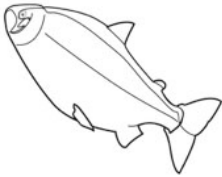
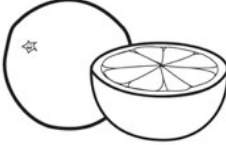

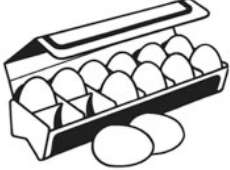

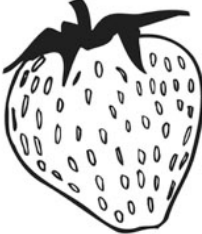

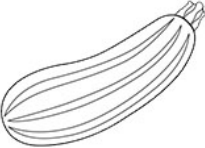

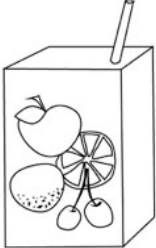





**La vitamina D
Fortalece huesos y dientes
Tomemos leche, yogur y queso
Y juguemos bajo sol
Todo el año para eso.**

**Soy una vitamina pequeña
Soy buena para ti
Y todas mis amigas
También trabajan para ti**

A	B	C	D
			
			
			
			

A	B	C	D
			
			
			
			

A	B	C	D
			
			
			
			

A	B	C	D
			
			
			
			

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) aprendió todo sobre las vitaminas y las funciones importantes que tienen en nuestro cuerpo. También aprendió sobre las fuentes de alimentos y bebidas con las distintas vitaminas. Aprendió que la vitamina A ayuda a los ojos y al crecimiento; la vitamina B proporciona energía; la vitamina C ayuda a que los músculos crezcan y los ayuda a sanar; y la vitamina D ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.

Puede encontrar información sobre las vitaminas en alimentos y bebidas en las etiquetas de información nutricional que aparecen en la mayoría de los alimentos. La próxima vez que vaya de compras o prepare la cena, pida a su hijo que le ayude a identificar las vitaminas que hay en los ingredientes o en la etiqueta del alimento. Luego, repase si su hijo recuerda la función importante que tiene cada vitamina para ayudarlo a crecer y a mantenerse sano.