

HAZ UNA RICA ENSALADA DE FRUTAS

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: En esta lección, los alumnos descubrirán lo divertido y delicioso que es hacer una ensalada de frutas. Primero, adivinarán los nombres de frutas misteriosas en bolsas, al tocarlas y describirlas. Luego, mencionarán el nombre de sus frutas favoritas y aprenderán cuánta fruta deben consumir al día. Escucharán una narración y responderán preguntas sobre una historia que se llama *El arco iris de las frutas y verduras*, de Mayra Valenzuela Peñuñuri. El maestro puede leerla en el sitio Web: <http://www.cuentosinfantilescortos.net/cuento-infantil-el-arco-iris-de-las-frutas-y-las-verduras>.***

Por último, leerán y seguirán las instrucciones de preparación de una receta de ensalada de frutas, como la que se encuentra en:

<http://recetas.cuidadoinfantil.net/como-hacer-una-ensalada-especial-de-frutas.html>

** Si no encuentra este libro, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- *Paula y el hada de la fruta*, de Montse Baños
- *El tesoro de las frutas*, de Laura Fresno
- *¡Qué divertido es comer fruta!*, de María Teresa Barahona
- *La sorpresa de Nandi*, de Eileen Browne
- *Me encanta comer frutas y verduras*, de Shelley Admont

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: ¡Las frutas son divertidas!

Tipo de actividad: energía para descubrir

Dominio: cognitivo, social, emocional, físico

Los alumnos:

- aprenderán que es importante comer frutas todos los días;
- describirán y adivinarán la “identidad” de diversas frutas misteriosas ocultas en bolsas.

Materiales:

- tres bolsas (o recipientes)
- tres frutas distintas, preferiblemente de distintos colores y tamaños
- taza de medir
- utensilio de plástico para cortar
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, ponga tres frutas distintas en bolsas o recipientes separados, de modo que los alumnos no puedan verlas.

1. Muestre a los alumnos las tres bolsas o recipientes y explique que cada bolsa contiene algo, pero que es un misterio. ¿Qué hay en la bolsa misteriosa? Dígale a los alumnos que deben cerrar los ojos y estirar el brazo para sentir lo que hay en el interior. Deben describir lo que sienten con una sola palabra. Puede ser que usted tenga que orientarlos para que usen palabras como grande o pequeño, suave o duro, liso o pegajoso. O bien, puede sugerir estas palabras y pedir a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aprobación si están de acuerdo. Dígales a los alumnos que no pueden adivinar qué hay en el interior hasta que todos hayan tenido la posibilidad de tocarlo.
2. Dé a cada alumno una oportunidad para tocar el objeto que está en el interior de la primera bolsa y para decir cómo sienten el objeto. Después de que todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de tocar el primer objeto, deje que adivinen lo que hay en el interior. Una vez que todos hayan adivinado, saque el objeto. Repita este proceso hasta descubrir todas las frutas.
3. Pregunte a los alumnos qué tienen en común todos estos objetos misteriosos. Puede ser que usted tenga que guiarlos para que contesten que todas son frutas. ¿Qué tienen de diferente? Quizá sean de diferentes colores, tengan texturas distintas o diversos tamaños, entre otras cosas.
4. Si aún no ha presentado MiPlato a los alumnos, muéstreles la imagen de MiPlato. Explique a los alumnos que MiPlato es una forma fácil de ayudarlos a recordar lo que deben tratar de comer cada día.
5. Pídales que señalen cuál es el lugar para las frutas en el plato. Tal vez tenga usted que darles la pista de que es rojo. Explique que es importante que coman frutas todos los días.
6. Explique que los niños de su edad deben comer alrededor de una taza y media de fruta al día. Pueden comerla toda de una vez o poco a poco. Corte en trozos una de las frutas

de las bolsas y pida a los alumnos que adivinen qué parte ocuparía de una taza de frutas. Pueden describir la respuesta o llenar una taza de medir hasta que crean que han llegado a la medida de una taza.

7. A continuación, muéstrelas a los alumnos a cuánto equivale una taza de fruta mediante la taza de medir y una de las frutas misteriosas de las bolsas.

Actividad 2: ¡Haz una ensalada!

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para leer, energía para crear

Dominio: cognitivo, social, físico, de motricidad gruesa

Los alumnos:

- harán una votación y dirán sus frutas favoritas;
- escucharán una historia sobre un niño que hace una ensalada de frutas con su familia;
- leerán y seguirán las instrucciones de una receta para preparar una ensalada de frutas.

Materiales:

- *El arco iris de las frutas y verduras*, de Mayra Valenzuela Peñuñuri. *Esta es la historia de un niño que cambia el color de la cocina por las frutas y verduras que prepara.*
- hoja grande
- rotafolio con una receta de ensalada de frutas (incluida al final de esta actividad)
- tazas de medir
- tenedores y cuchillos de plástico (o cucharas)
- cuchara grande de madera
- tabla para cortar
- recipiente grande y varios recipientes pequeños
- utensilios de plástico
- servilletas
- desinfectante para manos
- diversas frutas, preferiblemente de diferentes texturas y colores (en la receta, se incluyen ejemplos)
- jugo de naranja
- imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: 30 a 40 minutos

Instrucciones:

Nota: Esté consciente de cualquier alergia a alimentos cuando seleccione las frutas para esta actividad.

1. Pida que cada alumno diga el nombre de su fruta favorita. Quizá pueda hacer una lista o dibujar tres opciones en una hoja grande, como manzanas, plátanos y uvas.
2. Ponga una marca para mostrar la respuesta de cada alumno. Una vez que todos los alumnos hayan compartido su fruta favorita, cuenten todos juntos las marcas que están al lado de cada fruta.
3. Pregunte a los alumnos qué fruta recibió más marcas y qué fruta recibió menos marcas.
4. Muéstrelas a los alumnos la portada del libro y lea el título, el nombre del autor y el nombre del ilustrador en voz alta. Pida a los alumnos que mencionen las frutas que observan en la portada. Pregunte: ¿El niño parece feliz o triste en la imagen? ¿Qué está haciendo con la fruta en la portada? ¿De qué se podría tratar el libro?
5. Lea la historia en voz alta. Haga pausas para decir el nombre de las frutas que aparecen en las ilustraciones. Pregunte a los alumnos de qué color son las frutas y si alguna vez las han probado.
6. Pregunte por qué el niño cree que no le gustan las frutas (respuesta: porque nunca las ha probado). ¿Cómo sabemos que no nos gusta algo si nunca lo hemos probado? Pregunte a los alumnos cuál es la nueva fruta que Oliver quería probar (respuesta: piña).
7. A continuación, pregunte a los alumnos si alguna vez han hecho una ensalada de frutas. Señale la receta que está en el rotafolio y léala en voz alta. Luego pregunte a los alumnos si recuerdan cuál es el primer paso, cuál es el siguiente paso y así sucesivamente.
8. En pequeños grupos o como clase, oriente a los alumnos para que sigan los pasos de la receta. A medida que preparan la ensalada de frutas, oriente a los alumnos para que descubran las diferencias entre las frutas (textura, color, tamaño, algunas hay que pelarlas y otras se cortan, algunas son secas y otras son húmedas).
9. Los alumnos pueden turnarse para medir y vaciar los ingredientes.
Actividad opcional de enriquecimiento: si corresponde, permita que los alumnos corten trozos de frutas de manera segura con utensilios de plástico.
10. A medida que se completa cada paso, vuelva a leer el siguiente paso para ayudar a los alumnos a aprender cómo seguir cada paso en la secuencia, a medida que siguen las instrucciones. Use palabras como primero, luego y por último mientras lee las instrucciones.
11. Una vez terminada la primera ensalada de frutas, solicite a los alumnos que describan lo que observan.
12. Por último, ponga una pequeña porción de ensalada de frutas en pequeños recipientes para cada alumno. Invite a los alumnos a probar lo que hicieron.

Modificación:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Muestre a los alumnos mayores de dónde provienen las frutas o dónde se cultivan, mediante un mapa de la región.

Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Si los alumnos no pueden usar los utensilios de plástico de manera segura, puede usted cortar la fruta o ya tenerla en trozos cuando lleguen. Puede ser útil usar frutas suaves, como plátanos, o incluso frutas enlatadas.

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.C.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales que apoyan el desarrollo de la motricidad fina.
- **2.E.03** Los niños tienen oportunidades de familiarizarse con las letras de imprenta. Participan activamente reconociendo la letra de imprenta y tienen oportunidades para familiarizarse con este tipo de letra cuando está accesible en distintas partes del salón de clases, así como reconocerla y usarla.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para que se les lean libros de manera atrayente en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; y participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para clasificar por forma, tamaño y color.
- **2.F.05** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que los ayudan a comprender el concepto de medida, mediante unidades de medida convencionales y no convencionales.
- **2.G.03** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar fenómenos científicos.

¡“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.

RECETA FÁCIL DE ENSALADA DE FRUTAS

A continuación se presenta una receta fácil para preparar una ensalada de frutas. Puede reemplazar los ingredientes por cualquier fruta que esté más disponible. Como siempre, asegúrese de consultar a los alumnos y sus padres sobre cualquier alergia que puedan tener y modifique la receta de modo que todos puedan disfrutarla de manera segura.

Necesitará:

- 2 plátanos, en rodajas
- 2 tazas de fresas frescas, en mitades, o de cualquier mora
- 2 tazas de uvas sin semillas
- ¼ de taza de jugo de naranja
- taza de medir
- utensilios de plástico
- tabla para cortar
- agua
- recipiente para mezclar
- cuchara grande

Pasos:

1. Pelar los plátanos.
2. Cortar los plátanos en rodajas en una tabla para cortar.
3. Lavar las fresas o moras.
4. Cortar las fresas en mitades.
5. Medir dos tazas de fresas o moras.
6. Lavar las uvas.
7. Medir dos tazas de uvas.
8. Vaciar todas las frutas en un recipiente grande.
9. Medir ¼ de taza de jugo de naranja.
10. Vaciar el jugo de naranja en el recipiente.
11. Mezclar todos los ingredientes.
12. ¡A comer y disfrutar!

Energía en el hogar

Hoy, leímos una historia llamada *El arco iris de las frutas y verduras*, que trata de un niño pequeño que pinta la cocina de colores al usar frutas y verduras. Luego, su hijo(a) preparó una ensalada de frutas con sus compañeros. Los niños se divirtieron y, a la vez, aprendieron. Cuando los niños ayudan a seleccionar y preparar comida, a menudo quieren probarla. Las frutas son una parte importante de una dieta equilibrada. Los niños en edad preescolar deben consumir una taza y media de fruta al día.

Escriba una receta o busque con su hijo en sus libros de cocina y elijan una receta que les gustaría hacer juntos. Lea la receta en voz alta y decida quién seguirá cada paso. Luego, compren, corten y prepárenla juntos. Asegúrense de probar juntos lo que hicieron. Si puede tomar una fotografía o hacer un dibujo de usted y su hijo siguiendo alguno de estos pasos, nos encantaría compartirlos con la clase.