

## ¿NUNCA JAMÁS?

**Tema:** ¡Aventúrate!

**Información general:** Esta serie de actividades alienta a los niños a probar alimentos nuevos. La primera actividad presenta una lectura interactiva en voz alta y un debate de la historia *Nunca jamás comeré tomates*, de Lauren Child\*\*. Una versión animada en español se encuentra en: [https://www.youtube.com/watch?v=B-DEy\\_1YHPs](https://www.youtube.com/watch?v=B-DEy_1YHPs)

La segunda actividad pide a los alumnos que recuerden los alimentos que aparecen en la historia y que el personaje principal, Tolola, no quiere probar. También se les pide que cuenten cuántos alumnos han probado esos alimentos.

En la tercera actividad, los alumnos mencionan un alimento que les gustaría probar y se dibujan a ellos mismos comiéndolo.

\*\* Si este libro no está disponible, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes cuentos sobre comer sano y crecer feliz: :

- *Las historias de Álex: ¡A comer!*, de Isabel Caruncho
- *¡Ñam! Cuentos para comer de todo*, de Violeta Monreal
- *¡Como bien, como sano!*, de Roger Priddy
- *¡No quiero comer!*, de María Rius y Roser Rius
- *¡Quiero comer como los mayores!*, de Marta Munté
- *Teo come*, de Violeta Denou

### **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: ¡Los alimentos nuevos pueden ser divertidos!**

**Tipo de actividad:** energía para escuchar

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, social, emocional

**Los alumnos:**

- escucharán una historia sobre probar nuevos alimentos;

- inventarán nombres nuevos y divertidos para los alimentos;
- enumerarán motivos por los que es divertido probar nuevos alimentos.

## Materiales:

- *Nunca jamás comeré tomates* de la autora Lauren Child\*\* – *La historia trata de una pequeña niña que no quiere probar nuevos alimentos, en especial los tomates. Luego, su hermano mayor inventa historias y nombres divertidos sobre varios alimentos, por lo que ella acepta probarlos. Y como era de esperarse, ¡le gustan!*
- rotafolio
- de tres a cinco alimentos que pertenezcan a diferentes grupos de alimentos y que probablemente los alumnos no hayan probado
- platos
- servilletas
- desinfectante de manos

**Duración:** 20 a 30 minutos

## Instrucciones:

1. En platos pequeños, ponga entre 3 y 5 alimentos de diferentes grupos que usted crea que los alumnos nunca han probado. Algunos ejemplos incluyen brócoli, coliflor y queso. Pida a los alumnos que digan el nombre de los alimentos y si los han probado o no.
2. Muéstrelas la portada del libro y diga el nombre del título. Pregunte a los alumnos de qué creen que se trate el libro, con base en el título y diseño de la portada.
3. Explique que la historia se trata de una pequeña niña que no quiere probar nuevos alimentos. Pida a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aceptación si les gusta probar nuevos alimentos.
4. Comience a leer la historia. Mientras lee, haga lo siguiente:
  - Señale las imágenes de los alimentos y pida a los alumnos que digan cuál es el nombre de cada uno.
  - Pregunte a los alumnos qué hace el hermano de Tolola para que ella pruebe los nuevos alimentos. Pregunte: *¿Les gustaría alguna vez probar ramitas de naranja de Júpiter o gotas verdes de Groenlandia, o polvo de nube del pico más alto del Monte Fuji?*
  - Pregunte a los alumnos qué sucede cuando Tolola prueba los nuevos alimentos. Según sea necesario, guíe a los alumnos para que comprendan que a Tolola le gustan los alimentos y se divierte comiéndolos.
5. Pida a los alumnos que observen los alimentos desde el comienzo de la lección. Pregunte: *¿Cómo describirían cada alimento? ¿De qué color es? ¿Es grande o pequeño?*

6. Juntos, o en grupos pequeños, pida a los alumnos que traten de inventar un nuevo nombre divertido para cada alimento, como lo hizo el hermano de Tolola.
7. Pida a cada alumno que señale uno de los alimentos de los platos y diga su nuevo nombre divertido.

**Actividad opcional de enriquecimiento:** deje que los alumnos sean voluntarios para probar los alimentos.

## Actividad 2: ¡Yo lo he probado! ¿Y tú?

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

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, social, emocional

### Los alumnos:

- enumerarán los alimentos que Tolola no quería probar en la historia *Nunca jamás comeré tomates*;
- describirán los alimentos de la lista que ellos han probado;
- contarán cuántos alumnos han probado cada alimento.

### Materiales:

- *Nunca jamás comeré tomates* de la autora Lauren Child
- rotafolio
- marcadores

**Duración:** 20 a 30 minutos

### Instrucciones:

1. En un rotafolio, haga una lista de los nombres o las imágenes de algunos o de todos los alimentos que Tolola no quería probar (garbanzos, zanahorias, papas, hongos, espagueti, huevos, salchichas, coliflor, col, alubias, plátanos, naranjas, manzanas, arroz, queso, pescado y tomates).
2. Cree una columna al lado de cada alimento.
3. Señale cada alimento, uno a la vez, y pida a los alumnos que han probado el alimento que se pongan de pie. Por ejemplo, el primer alimento es garbanzos. Pregunte: *¿Cuántos de ustedes han probado los garbanzos?* Si lo hicieron, pónganse de pie. Refuerce positivamente a quienes están de pie con un aplauso. Pida a los alumnos voluntarios que estén de pie que compartan lo que les dirían a los demás (¡y a Tolola!) sobre el sabor de los garbanzos. Si a los alumnos no les gustó el alimento, analicen otras

maneras de prepararlo o hablen de otros platos que se derivan de este. Por ejemplo, las papas fritas se hacen con papas.

4. Deles apoyo a los alumnos y pídale que cuenten cuántos compañeros han probado los garbanzos y llame a un voluntario para que escriba el número en la primera columna, para representar a esos alumnos.
5. Repita el ejercicio con cada alimento.
6. Una vez contados todos los alimentos, sume los números al lado de cada uno junto con la clase. Anime a los alumnos a usar sus habilidades de lengua y matemáticas con las siguientes preguntas:
  - ¿Cuántos amigos han probado \_\_\_\_\_ (cada nombre de alimento)?
  - ¿Qué alimento ha probado la mayor cantidad de amigos?
  - ¿Qué alimento ha probado la menor cantidad de amigos?
  - ¿Una cantidad mayor de amigos probó \_\_\_\_ o \_\_\_\_\_?
  - ¿Qué alimento les gustaría probar?

### **Actividad 3: ¡Estoy listo para probar!**

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

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, social, emocional

**Los alumnos:**

- dirán el nombre de un nuevo alimento que probarán;
- completarán una oración o harán un dibujo con la promesa de comer un nuevo alimento.

**Materiales:**

- *Nunca jamás comeré tomates* de la autora Lauren Child \*\*
- rotafolio
- marcadores
- papel y materiales de arte (papel, crayolas, marcadores)
- Varios alimentos o imágenes de alimentos diferentes (opcional)

**Duración:** 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

1. Vuelva a la lista de la actividad anterior de alimentos de la historia. Pida a cada alumno que diga el nombre de un nuevo alimento que aceptará probar. Puede ser un alimento

de la lista u otro. Si los alumnos no quieren probar un alimento de la lista, puede ofrecerles imágenes de alimentos para darles ideas.

2. Escriba las palabras: “¡Probar nuevos alimentos puede ser divertido! Probaré \_\_\_\_\_” en el rotafolio. Escriba el nombre de cada alumno y pídale que diga el nombre de un alimento que aceptará probar.
3. Distribuya los materiales de arte y pida a cada alumno que haga un dibujo de sí mismo comiendo el nuevo alimento.
4. Pida a los alumnos que compartan sus dibujos con la clase. Cuelgue los dibujos en el salón de clases para recordarles a los alumnos los alimentos que aceptaron probar.  
**Actividad opcional de enriquecimiento:** pídales a los alumnos que expliquen por qué eligieron esos alimentos.
5. Pida a los alumnos que le cuenten cuando hayan probado el nuevo alimento y que hablen en clase sobre su sabor. Puede animarlos a probar nuevos alimentos al aplaudir o distribuir una imagen adhesiva cada vez que prueben un nuevo alimento. Incluso, puede llenar un recipiente transparente con bolitas cada vez que alguien pruebe un alimento. Cuando el recipiente esté lleno hasta cierta altura, la clase podrá tener tiempo extra de juego como recompensa.

## **Modificaciones:**

### Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Si a los alumnos se les ha presentado MiPlato, pueden decir el nombre del grupo de alimentos al que pertenece el alimento que han seleccionado, o señalar dónde lo pondrían en un gráfico de MiPlato.
- Cuente la cantidad de alimentos diferentes en cada uno de los grupos de alimentos en función de los que cada alumno ha prometido probar en la Actividad 3.

### Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Pida a los alumnos que peguen imágenes de los alimentos que querrían probar en papel cartulina en vez de dibujar o escribir los nombres de los alimentos.

## **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 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.E.07** Los niños tienen oportunidades de reconocer y escribir letras.
- **2.F.02** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para desarrollar una comprensión de los números, los nombres de los números, y su relación con las cantidades de objetos y símbolos.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para clasificar por forma, tamaño y color.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música y del arte bidimensional y tridimensional.

## ¡“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 sobre la dieta y el ejercicio. Las lecciones “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para presentar 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, leímos una historia llamada *Nunca jamás comeré tomates* de la autora Lauren Child. Se trata de una niña pequeña que no quiere probar alimentos nuevos. Su hermano mayor inventa historias y nombres divertidos sobre los alimentos, por lo que ella acepta probarlos. Y como era de esperarse, ¡a ella le gustan!

Ser quisquillosos a la hora de comer es muy común en los niños, y la época preescolar es un momento habitual para este tipo de comportamiento. Algunos niños necesitan probar los alimentos al menos entre 10 y 15 veces antes de estar realmente interesados en ellos.

Una manera de ayudar a los niños a tener una dieta saludable y equilibrada es animarlos a probar alimentos nuevos de diferentes grupos de alimentos. Durante la actividad de hoy, su hijo(a) mencionó el nombre de un alimento que le gustaría probar. Pregúntele qué alimento mencionó. De ser posible, dele la oportunidad de probarlo en casa.

Estas son algunas ideas para ayudar a que su hijo pruebe alimentos nuevos:

- Deje que su hijo vea cómo usted prueba alimentos nuevos.
- Sirva los alimentos nuevos con aquellos que a su hijo le encantan.
- Pruebe diferentes colores, texturas y formas.
- ¡Haga que comer sea divertido! Invente historias y nombres divertidos para los nuevos alimentos que sus hijos se niegan a probar.
- Sirva una porción pequeña y ofrezca un nuevo alimento a la vez.
- Anime a los niños a ayudar a preparar la comida.
- Sea paciente.
- Comer juntos puede ser divertido. ¡Haga que todos prueben un alimento nuevo juntos!

Si su hijo prueba el nuevo alimento, considere escribirle una nota al maestro(a) con las respuestas de su hijo a las siguientes preguntas:

- ¿Qué alimento probaste?
- ¿Qué sabor tenía?
- ¿Lo comerías otra vez?
- ¿A qué otro alimento se parece ese sabor?
- ¿Te gustó probarlo?

Para obtener más recetas y consejos, vaya a: [www.crecerfeliz.es](http://www.crecerfeliz.es) › Niños › Alimentación