

## TODOS A BORDO DEL AUTOBÚS DEL DESAYUNO

**Tema:** ¡Aventúrate!

**Información general:** En esta lección, se presentará a los alumnos la importancia del desayuno. En la primera actividad, conocerán a un títere muy cansado que no ha desayunado y representarán la diferencia entre tener poca energía y tener mucha energía. Luego, aconsejarán al títere sobre ciertos alimentos de desayuno que puede consumir. En la segunda actividad, harán una lista de los alimentos que consumieron en el desayuno y contarán la cantidad de grupos de alimentos a los que pertenece su desayuno. Por último, dibujarán un alimento del desayuno en un boleto para subir a bordo del “autobús del desayuno”.

*Nota: Si en el preescolar ofrecen desayuno, puede modificar estas actividades para incluir debates sobre las opciones de alimentos y bebidas que ya ofrecen.*

**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: ¿Por qué está de mal humor el títere Tintodonte?**

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

**Dominio:** cognitivo, lingüístico

**Los alumnos:**

- aprenderán la importancia de comer un desayuno saludable;
- representarán lo diferente que se sienten cuando no desayunan y cuando sí lo hacen;
- mencionarán el nombre de diferentes alimentos que forman parte del desayuno.

**Materiales:**

- cuento *El TINTODONTE: un domingo sin desayuno*, de Juan Gedovius
- cara del títere Tintodonte (incluida al final de las actividades del día)
- bolsa de papel o palito de paleta de helado
- pegamento
- rotafolio

**Duración:** 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

*Nota: Antes de la clase, adhiera la cara del títere a una bolsa de papel o un palito de paleta de helado para crear un títere que pueda usarse en esta actividad.*

1. A medida que los alumnos entren al salón de clases, dígalos que usted quiere que conozcan a un amigo suyo. Su nombre es Tintodonte.
2. Con una voz lenta y muy cansada, haga que Tintodonte diga lo siguiente: “Hola, niños. Mi nombre es Tintodonte. Disculpen que esté hablando tan lento, pero estoy demasiado cansado. No tengo energía. No puedo entender por qué estoy tan cansado hoy. ¿Pueden adivinarlo?”
3. Dé tiempo a los alumnos para que adivinen por qué está tan cansado.
4. Si adivinan que es porque no desayunó, avance al paso N° 5. De lo contrario, continúe, “Veamos. Me fui a dormir tarde anoche y tenía mucho sueño. Luego me levanté, me vestí, me cepillé los dientes y vine hasta aquí a verlos. ¿Me olvidé de hacer algo?” Oriente a los alumnos para que digan que el títere no desayunó.
5. Explique a los alumnos que el desayuno es muy importante. Pídales a los alumnos que reciten la siguiente rima al títere: “Necesitamos el desayuno para empezar el día. Nos da energía para aprender y jugar con alegría”.
6. Pida a los alumnos que se levanten y le muestren a Tintodonte cómo se ven cuando no desayunan y no tienen energía. Los alumnos deben caminar lentamente por el salón de clases con los ojos medio cerrados. Los alumnos y el maestro pueden hablar de cómo afectaría su día y sus actividades.
7. A continuación, pida a los alumnos que se levanten y le muestren a Tintodonte cómo se ven cuando sí desayunan y tienen mucha energía.
8. Luego, haga que Tintodonte diga lo siguiente a los alumnos: “¡Vaya! No me había dado cuenta de lo importante que es el desayuno. ¿Qué debo comer en el desayuno?”
9. Dé a cada alumno una oportunidad para darle a Tintodonte una idea de lo que podría comer en el desayuno.

## **Actividad 2: Cuenta los grupos de alimentos**

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

**Dominio:** cognitivo, lingüístico

**Los alumnos:**

- dirán el nombre de sus alimentos favoritos para el desayuno;
- dirán el nombre de los grupos de alimentos a los que pertenecen los alimentos en su lista.

## Materiales:

- rotafolio
- marcadores
- imagen de MiPlato:  
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

**Duración:** 20 a 30 minutos

## Instrucciones:

1. Pídales a los alumnos que repitan la rima de la Actividad 1: “Necesitamos el desayuno para empezar el día. ¡Nos da energía para aprender y jugar con alegría!”
2. Haga una lista con los nombres de todos los alumnos en un rotafolio y pídales que digan el nombre de algo que les gusta comer o beber en el desayuno.
3. A medida que cada alumno comparte sus alimentos o bebidas del desayuno, escriba las palabras o haga dibujos para representar los alimentos al lado de sus nombres.  
**Actividad opcional de enriquecimiento:** dígales a los alumnos que un súper desayuno incluye al menos tres grupos de alimentos. Revise los grupos de alimentos en la imagen de MiPlato con los alumnos. Si los alumnos no están familiarizados con MiPlato, explique que es una manera fácil de ayudarlos a recordar que deben poner distintos grupos de alimentos en sus platos.
4. Después de las elecciones de desayuno de cada alumno, haga marcas para representar la cantidad de grupos de alimentos. Por ejemplo, si un alumno comió cereal, galletas o pan tostado (cereales), leche (productos lácteos) y jugo de naranja (frutas), tiene tres grupos de alimentos. Aplaudan a cada alumno por cada marca que tenga.

## **Actividad 3: ¡Todos a bordo!**

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

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

## Los alumnos:

- harán un dibujo de un alimento del desayuno en un boleto imaginario;
- cantarán una canción sobre el desayuno mientras viajan en el autobús imaginario del desayuno.

## Materiales:

- imagen de un boleto de autobús (incluida al final de las actividades del día - una por alumno)

- materiales de arte (papel, crayolas, marcadores)

**Duración:** 20 a 30 minutos

### Instrucciones:

1. Ya que los alumnos aprendieron la importancia del desayuno, díales que podrán viajar en el autobús del desayuno.
2. Distribuya la imagen del boleto de autobús y los materiales de arte a cada alumno. Explique que, para poder viajar en el autobús del desayuno, tienen que hacer un dibujo de un alimento del desayuno. Podría usted dibujar algunos alimentos comunes del desayuno mediante formas simples para guiar a los alumnos.  
**Actividad opcional de enriquecimiento:** los alumnos mayores pueden dibujar un desayuno que incluya tres grupos de alimentos.
3. Dé a los alumnos tiempo para hacer un dibujo de un alimento del desayuno en sus boletos.
4. Una vez que hayan terminado, pueden entregarle el boleto y formarse en la fila para subirse al autobús.
5. Pida a cada alumno que le da un boleto que se una a la persona que está en frente al poner las manos en la cintura de ese compañero.
6. Una vez que todos los alumnos estén listos para subir al autobús, marchen por el salón de clases, como si formaran un autobús y canten la siguiente canción:  
*“Todos a bordo del autobús del desayuno, del desayuno, del desayuno. Todos a bordo del autobús del desayuno. ¡Uno es para todos y todos somos uno!”*
7. **Actividad opcional de enriquecimiento:** permita que los alumnos digan el nombre de los alimentos que están en sus boletos a medida que marchan por el salón de clases.

### Modificaciones:

#### Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden escribir el nombre de sus alimentos de desayuno en sus boletos.
- Los alumnos mayores pueden hacer un seguimiento de los grupos de alimentos de la Actividad 2 y comparar qué grupos de alimentos son los más populares y cuáles son los menos populares en el desayuno.

#### Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Si los alumnos menores no pueden hacer un dibujo del alimento del desayuno, simplemente pueden decir el nombre de un alimento y presentar el boleto para subir al autobús.

## 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):

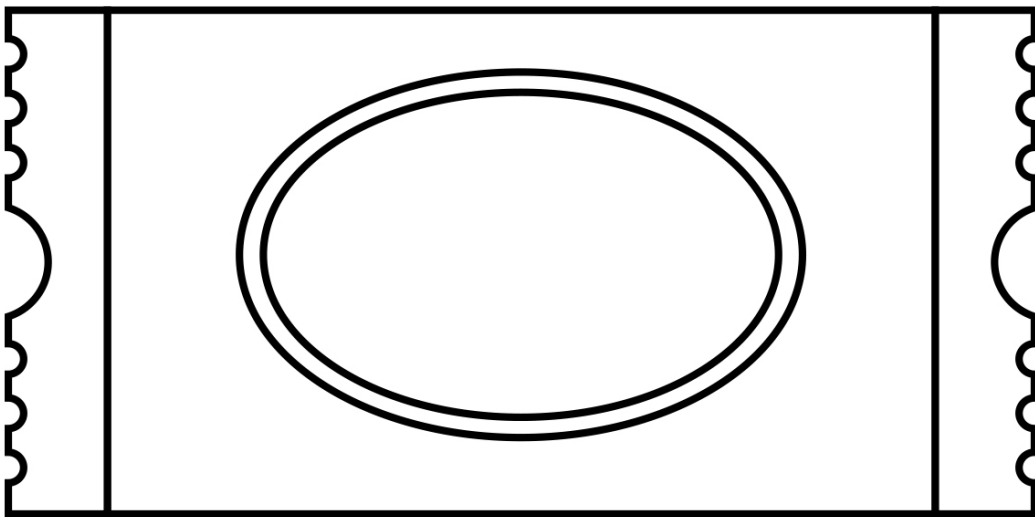
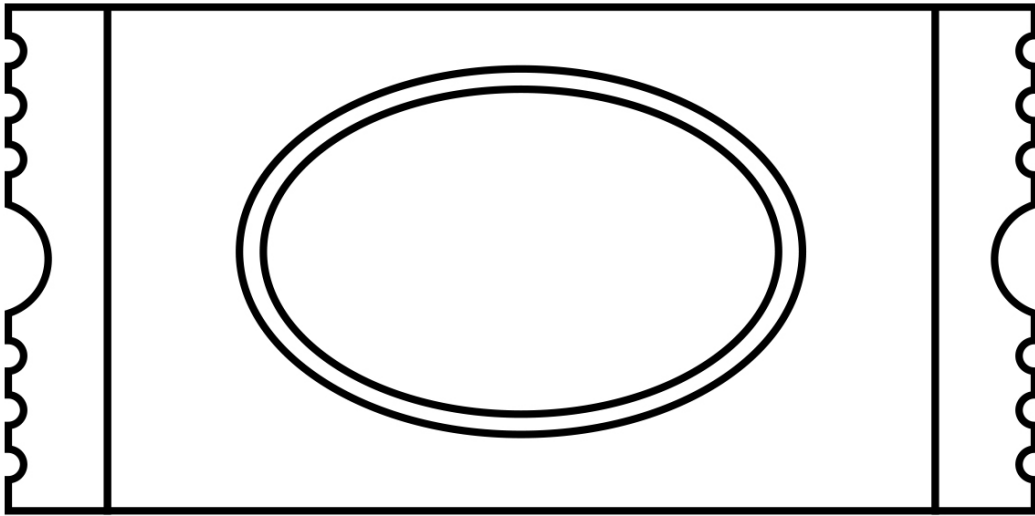
- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión 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.04** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y medios para participar en actividades motrices importantes que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan actividades motrices importantes, similares a las de sus compañeros; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **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.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva y el sentido de uno mismo y de los demás.

### ¡“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

Los alumnos aprendieron la importancia de comenzar el día con el desayuno. Conocieron a un títere muy cansado, llamado Tintodonte, que no había desayunado. Le aconsejaron qué debía comer. También aprendieron que comer un desayuno equilibrado con al menos tres grupos de alimentos es magnífico. Y viajaron a bordo del autobús del desayuno.

Es importante planear el tiempo para desayunar todos los días. El desayuno brinda a los niños la energía que necesitan para aprender y jugar. Elegir alimentos para el desayuno ricos en granos enteros, fibra y proteínas puede incrementar el período de atención, concentración y memoria de su hijo. Eso lo ayudará en la escuela.

A continuación, se presenta una lista de excelentes ideas para comenzar el día con un desayuno equilibrado.

- Forme capas de yogur sin grasa o bajo en grasa, su cereal favorito y una fruta.
- Mezcle un jugo con leche baja en grasa, algunas pequeñas frutas y un plátano.
- Prepare avena con leche sin grasa o baja en grasa. Mezcle  $\frac{1}{4}$  de taza de compota de manzana sin azúcar. Espolvoree con canela.
- Cubra un wafle con yogur sin grasa o bajo en grasa y trozos de alguna fruta.
- Rellene un pan de salvado con un huevo duro en rodajas y hebras de queso bajo en grasa.
- Unte una tortilla con mantequilla de maní. Agregue un plátano entero y enróllela.
- Unte queso crema bajo en grasa en un pan tostado de trigo entero. Cubra con rodajas de pequeñas frutas.
- Agregue jamón magro y queso bajo en grasa a un pan tostado de cereal integral.