

# GUÍA 2

## CONOZCAMOS Y APRENDAMOS A CONSUMIR VARIEDAD DE ALIMENTOS



### Logro:

- Identifico los diferentes grupos de alimentos y el valor nutricional de cada uno.

## Actividades básicas



Con nuestro profesor

- 1- Salimos al patio de nuestra escuela para que juguemos durante 5 minutos la ronda que se presenta a continuación:





De pie nos ubicamos en círculo y el niño o niña presidente del aula inicia el juego con el nombre de los alimentos que observamos en nuestra finca. Cantamos el siguiente estribillo acompañándolo con las palmas:

*Ritmo... diga un... nombre de... frutas... por ejemplo... naranja...*

Se pueden realizar varias rondas con nombres de verduras, hortalizas, carnes, etc.



En equipo

2- Observamos la ilustración que se presenta al inicio de la guía y respondemos cuáles alimentos creemos que nos pueden dar energía y cuáles pueden protegernos de enfermedades.

3- Leemos el siguiente texto:

### GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL

Los alimentos que debemos consumir los seres humanos diariamente han sido clasificados en siete grupos de gran importancia, para brindar una alimentación balanceada y sana, ya que ésta, es aquella que proporciona al organismo todas las sustancias nutritivas de acuerdo a los requerimientos de cada edad.

Los grupos de alimentos se conforman de acuerdo a características similares a nivel nutricional:

**PRIMER GRUPO:** cereales, raíces, tubérculos y plátanos, aportan carbohidratos al organismo.

**SEGUNDO GRUPO:** hortalizas, verduras y leguminosas verdes, aportan vitaminas y minerales al organismo.

**TERCER GRUPO:** frutas, aportan vitaminas y minerales al organismo.

**CUARTO GRUPO:** carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales, aportan proteínas, vitaminas y minerales al organismo.

**QUINTO GRUPO:** lácteos, aportan proteínas, vitaminas, grasa y minerales al organismo.

**SEXTO GRUPO:** grasas, además de aportar grasas ayudan a transportar las vitaminas A, D, E y K.

**SÉPTIMO GRUPO:** azúcares y dulces, aportan carbohidratos al organismo.

Para lograr una alimentación balanceada debemos consumir alimentos de los siete grupos. Se deben consumir en mayor cantidad alimentos del primer grupo y en menor cantidad los del sexto y séptimo grupo.



### Con mi profesor

4- Escribimos en nuestro cuaderno la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son grupos de alimentos y por qué se agrupan?
- ¿Cuántos grupos de alimentos hay y cuáles son?
- ¿Qué nutrientes contiene cada grupo de alimentos?





# Bu

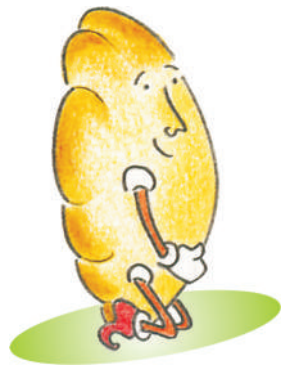
## ento pedagógico



En equipo

1. Leemos las siguientes estrofas, cada grupo se aprende una y las cantamos o recitamos en las próximas actividades de conjunto.

### EL TREN DE LOS ALIMENTOS

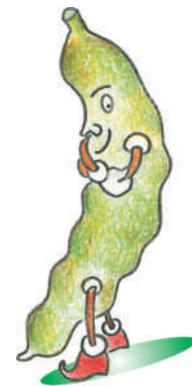


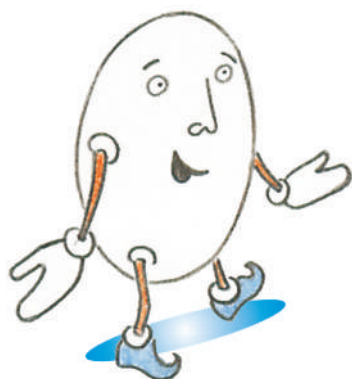
Traigo el tren de los alimentos,  
llenito de ricas cosas  
que se pueden consumir,  
tiene mi tren siete vagoncitos,  
y lo que hay en cada uno  
yo te voy a describir.

Primero están los cereales, plátanos y tubérculos  
que energía nos dan  
para estudiar y leer,  
para jugar y cantar.

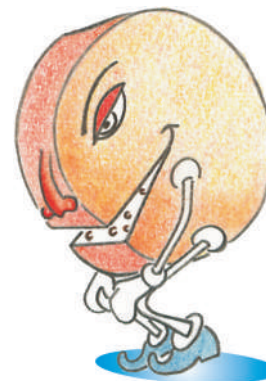


Segundo tenemos a las verduras,  
seguidas de ricas frutas  
que vitaminas nos dan,  
con ellas tendrás cabello bonito  
la piel y ojos sanitos  
y muy sano vas a estar.

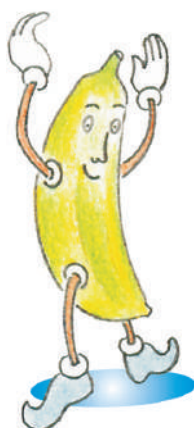




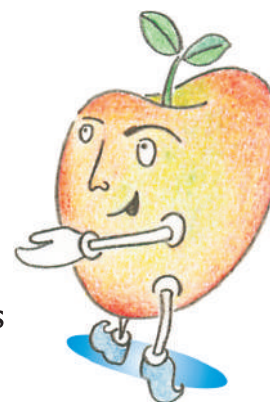
La carne, fríjoles y huevo ocupan otro vagón, nos dan hierro y proteínas para crecer mejor.



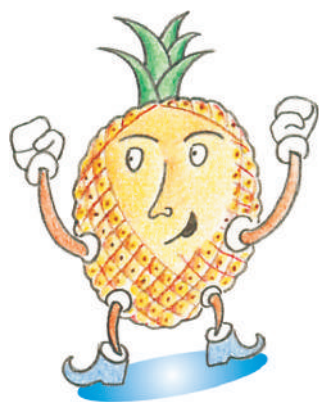
Ahora el quinto vagoncito con leche, queso y yogurt, así tus dientes y huesos muy fuertes siempre estarán.



Las grasas, azúcares y dulcecitos van al fin de este trencito y los debemos controlar.



Frutas, verduras, carne y cereales lácteos, grasa y dulces son todos los alimentos que nos dan el bienestar traigo el tren de los alimentos, llenito de ricas cosas que se pueden consumir, tiene mi tren siete vagoncitos y lo que hay en cada uno te acabo de describir.



(Tomado del Mundo mágico de los alimentos  
Escuela de nutrición y dietética.  
Universidad de Antioquia. Pág. 13– 14)



# C

## actividades de práctica



### En equipo

1- Nos organizamos en pequeños grupos de trabajo para que cada uno seleccione y construya uno de los vagones del tren de la alimentación.

Podemos utilizar: cajas, cajones, cartulina, colores, revistas, plastilina, periódico.

*Ánimo, tú puedes, utiliza tu ingenio y creatividad.*



### Solo

2- Elaboro la siguiente tabla en mi cuaderno y la completo

	Alimento consumido	Grupo al que pertenece
DESAYUNO		
ALMUERZO		
COMIDA		

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*

# D

## actividades de aplicación



### Con mi familia

1- Pregunto a algún miembro de mi familia qué enfermedades pueden ocasionarse por el no consumo de algunos alimentos.

Escribo en mi cuaderno los alimentos y las enfermedades que se pueden ocasionar.



### Nuestro Proyecto

2- Continuamos la elaboración de nuestro álbum **“LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS”**, agregamos una nueva página en la que describimos los siguientes aspectos:

- Grupo al que pertenece el alimento escogido.
- Nutrientes que aporta al organismo.

*Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*





**PROFESOR O PROFESORA**

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.

Lined writing area for notes, consisting of 18 horizontal orange lines.