

**Viernes
11
de marzo**

**Educación Preescolar
Exploración y Comprensión del
Mundo Natural y Social**

Comer de colores

Aprendizaje esperado: *reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.*

Énfasis: *conoce y pone en práctica una adecuada alimentación.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

Conocerás y pondrás en práctica una adecuada alimentación.

Pide a tu mamá, papá o algún adulto que te acompañe en casa que te apoyen a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan durante esta sesión.

¿Qué hacemos?

¿Has observado la variedad de colores de las frutas y verduras? ¿Te gusta el coco, el aguacate, las uvas, las manzanas?

Hay de color verde como una pera, observa el rojo de una manzana, el anaranjado que tiene la papaya. Las uvas son moradas; el coco es blanco por dentro, pero existen más frutas y verduras que tienen estos colores.

¿Conoces otra fruta o verdura que tenga estos colores? ¿Has probado todas las frutas y verduras? ¿Cuál es tu favorita? ¿Qué te parece si juegas un poco?

Este juego se trata de adivinanzas de frutas y verduras, escucha atentamente para que adivines.

Primera adivinanza: Amarillo por fuera, blanco por dentro, tienes que pelarlo para comerlo. ¿Qué es?

Respuesta: Es el plátano.

Segunda adivinanza: *Somos verdes y amarillas; también las hay rojas. Redonda es nuestra forma y Blanca Nieves se comió una.* ¿Quién soy?

Respuesta: Es una manzana.

Tercera adivinanza: Agua pasa por mi casa, cate por mi corazón, el que no lo adivine, será un poco cabezón. ¿Qué es?

Respuesta: Es el aguacate.

Cuarta adivinanza: Es alargada y anaranjada, se la comen los conejos para así llegar a viejos. ¿Qué es?

Respuesta: Es la zanahoria.

Sabías que el jitomate es del mismo color que la manzana; y el plátano es del mismo color que la guayaba. Puedes clasificar frutas y las verduras por color y así conocer más sobre las frutas y las verduras. ¿Sabías que cada fruta y verdura aporta diferentes beneficios a nuestra salud según su color? Por ejemplo:

Las frutas y verduras de color verde ayudan a fortalecer las defensas. Las de color blanco, mejoran la calidad de los huesos y las articulaciones. Las de color morado, benefician el cerebro y la salud mental. Si consumes frutas y verduras de color amarillo y anaranjado ayudan en la salud de los ojos, la piel y nos aportan vitaminas. Y todas aquellas de color rojo ayudan a cuidar el corazón.

Esta es una forma de aprender a comer de colores para cuidar tu cuerpo y salud.

Es momento de jugar con la ruleta de colores de frutas y verduras.

Realiza una ruleta con cinco colores, son los colores de las frutas y verduras. Vas a girar la ruleta; cuando se detenga, busca las imágenes de las frutas y verduras según el color que indique la flecha, también puedes dibujarlas, por ejemplo, si la flecha señala al color verde, debe buscar todas las frutas y verduras verdes.

Tienes 10 segundos para encontrar las frutas y verduras. Recuerda que estos colores ayudan a:

- El verde nos ayuda a fortalecer nuestras defensas.
- El blanco mejora la calidad de los huesos y las articulaciones.
- El morado beneficia el cerebro y la salud mental.
- El amarillo y naranja coadyuva en la salud de los ojos, la piel y nos aporta vitaminas.
- El rojo ayuda a cuidar el corazón.

¿Este juego te recuerda a “El Plato del Bien Comer”? La ruleta tiene la misma forma y algunos de los colores como el verde, el amarillo y el rojo.

El Plato del Bien Comer, está dividido de esa forma y es información complementaria que ayuda a tener una buena alimentación y para conocer los nutrientes que tu cuerpo necesita.



En el color verde están las frutas y las verduras, las cuales son fuente de vitaminas, minerales y fibras que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano.

En el color rojo están los alimentos de origen animal y las leguminosas que proporcionan las proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

Y el color amarillo que son los cereales y tubérculos, éstos aportan energía para realizar las actividades diarias como correr, jugar, estudiar, trabajar, entre otras.

Escuchen la siguiente canción “Frutas y verduras”.

- **Canción de Frutas y verduras.**

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202102/202102-RSC-61ZKmvhT6b-P_25.32Frutaverdura.m4a

Recuerda que disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida, no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume.

Para tener una alimentación correcta, cada familia debe aprovechar lo mejor posible los alimentos que tienen a su alcance y no necesita ser costosa, también debe ser fresca y de temporada.

Y procuren que las comidas del día reúnan algunas características como: completa, equilibrada, higiénica, suficiente, variada y adecuada.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>