

CON UNA PORCIÓN ESTÁ BIEN

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, a los alumnos se les presentará el concepto de tamaño de porción. Escucharán la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” e identificarán cosas que son demasiado grandes, demasiado pequeñas y aquellas que ESTÁN JUSTAS. Conectarán el concepto de ESTAR JUSTO con los tamaños de las porciones, y medirán los tamaños de las porciones de alimentos y bebidas usando tazas y cucharas medidoras.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: El tamaño justo.

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para descubrir, Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Escucharán una lectura en voz alta y responderán preguntas sobre la historia “Ricitos de Oro y los tres osos”.
- Representarán situaciones y seguirán instrucciones.
- Describirán algo que ESTÉ JUSTO para ellos.

Materiales:

- “Ricitos de Oro y los tres osos” (Esta historia tiene varias versiones; una se incluye al final de esta lección)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a pararse en círculo. Luego, solicíteles que sigan las siguientes instrucciones:
 - Simulen que están transportando algo que es muy grande.
 - Simulen que están transportando algo que es muy pequeño.
 - Simulen que están intentando escalar algo que es muy alto.
 - Simulen que están intentando escalar algo que es muy bajo.
2. Informe a los alumnos que van a escuchar una historia sobre una pequeña niña que entra a una casa donde algunas cosas son demasiado grandes para ella y otras son demasiado pequeñas. Pero algunas cosas ESTÁN JUSTO.
3. Lea o cuente la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” a los alumnos. Mientras lee, solicite a los alumnos que indiquen cuando algo es demasiado grande, demasiado pequeño, demasiado duro, demasiado suave, demasiado alto, demasiado bajo o ESTÁ JUSTO.
Nota: Si tiene una versión de la historia con imágenes, siéntase libre de usarla como reemplazo.
4. Pregunte a los alumnos qué piensan que significa que algo ESTÁ JUSTO. Si los alumnos tienen problemas para visualizar, puede comparar su silla y la de ellos, o su mesa/escritorio y los de ellos, y preguntarles cuál ESTÁ JUSTO para ellos.
5. Solicite a los alumnos que nombren cuál de las siguientes acciones ESTARÍA JUSTA para alguien de su tamaño o edad:
 - Arrojar una pelota o arrojar un elefante.
 - Saltar hacia arriba y abajo o saltar hasta la luna.
 - Exprimir un limón o exprimir una roca.
 - Comer una banana o comer 12 bananas.
 - Beber un vaso de jugo de naranja o beber 10 vasos de jugo de naranja.
6. Por último, recorra el círculo y solicite a los alumnos que nombren algo que está justo para ellos. Es posible que prefiera proporcionar ejemplos como un par de guantes, una motocicleta scooter, una caja de jugo, un juego, un libro, tijeras, etc.

Actividad 2: ¿Qué es una porción?

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para interpretar

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Medirán los tamaños de las porciones de alimentos y bebidas.
- Votarán qué tamaños de porciones son demasiado grandes, demasiado pequeños y ESTÁN JUSTOS.

Materiales:

- Rebanada de pan
- Pelota de tenis
- Bola de béisbol
- Baraja
- Dos cubos numéricos [dados]
- Caja de jugo
- Alimentos y bebidas que son fáciles de medir para los alumnos: Ej.: cereal, rebanada de pan, zanahorias bebé, judías verdes, jugo de naranjas, trozos de ananá, leche, hebras de queso, mantequilla de maní, alubias
- Cucharas y tazas medidoras
- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que recuerden si una banana o 12 bananas ESTABA JUSTO para ellos. Explique que 12 bananas sería una cantidad demasiado grande para consumir. Estarían demasiado llenos y podrían tener dolor de panza por comer demasiado. El alimento que colocamos en nuestro plato y las bebidas que servimos en nuestros vasos deben ESTAR JUSTAS para nosotros. Eso se denomina tamaño de la porción.
2. Solicite a los alumnos que den ideas de cómo podemos determinar si los alimentos que están en nuestros platos ESTÁN JUSTOS.
3. Muestre a los alumnos las tazas y cucharas medidoras. Explique que podemos usar estas herramientas para ver lo que es un tamaño de porción. También podemos usar objetos comunes del hogar.
4. Sustenga uno de los alimentos que llevó a la clase. Solicite a los alumnos que predigan qué cantidad de alimento conformará una porción que ESTÁ JUSTA. Muchos niños se guiarán por el hambre, pero también puede informarles que hay porciones que ESTÁN JUSTAS para ellos. Los alumnos podrían describir la porción que ESTÁ JUSTA o usted podría colocar objetos frente a ellos y estos podrían elegir. Por ejemplo, si lleva leche, podría preguntarles si piensan que una porción que ESTÁ JUSTA sería del tamaño de una bola de béisbol o del tamaño de un par de cubos numéricos. Es posible que deba sostener ambos objetos para ayudar a que los alumnos los visualicen. Escriba sus

predicciones en el rotafolio. Luego, use las pautas del manual de tamaño de la porción que se incluye al final de esta lección para compartir la respuesta correcta.

5. Repita este ejercicio con 3 a 5 alimentos. La finalidad de esta actividad es ayudar a los niños a comprender que existen porciones que ESTÁN JUSTAS para todos los alimentos que consumen. Pero no es necesario abrumarlos con demasiados alimentos. Mostrarles de 3 a 5 alimentos ESTARÁ JUSTO. De ser posible, permita a los alumnos probar los alimentos una vez que estos ven los tamaños de las porciones.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden analizar cómo modificar sus porciones de alimentos para los distintos miembros de la familia.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que los alumnos más pequeños tengan dificultades para predecir. Es posible que solo deba mostrarles los tamaños de porción que ESTÁN JUSTOS para los alimentos que llevan a la escuela.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional 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 docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan 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 (a) 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 una vez en el caso de programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que les ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.F.04** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que los alientan a integrar términos matemáticos en las conversaciones diarias.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas para expresarse de manera creativa a través del (b) teatro.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la 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 de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre 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 respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su 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 en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

La historia de Ricitos de Oro y los tres osos

Había una vez una pequeña niña llamada Ricitos de Oro. Ricitos salió a caminar por el bosque. Pronto, se encontró con una casa. Golpeó la puerta y, como nadie respondía, entró.

Sobre la mesa de la cocina, había tres platos de sopa. Ricitos de Oro tenía hambre. Probó la sopa del primer plato. “¡Esta sopa está demasiado caliente!”, exclamó.

Entonces, probó la sopa del segundo plato. “Esta sopa está demasiado fría”, dijo.

Por eso, probó el último plato de sopa. “Ahhh, esta sopa está justa”, dijo felizmente y se la tomó toda.

Después de haberse comido la cena de los tres osos, decidió que se sentía un poco cansada. Entonces, caminó hacia la sala donde encontró tres sillas. Ricitos de Oro se sentó en la primera silla para descansar los pies. “Esta silla es demasiado grande”, exclamó.

Por eso, se sentó en la segunda silla. “Esta silla también es demasiado grande”, se quejó.

Entonces, probó la última silla, la más pequeña. “Ahhh, esta silla está justa”, suspiró. Pero apenas se había acomodado en la silla para descansar, ¡esta se rompió en pedazos!

En este momento, Ricitos de Oro estaba muy cansada. Por eso, subió las escaleras hacia el dormitorio. Se recostó en la primera cama, pero era demasiado dura. Luego, se recostó en la segunda cama, pero era demasiado blanda. A continuación, se recostó en la tercera cama, y esta estaba justa. Ricitos de Oro se quedó dormida.

Mientras dormía, los tres osos regresaron a su hogar.

“Alguien ha estado tomando mi sopa”, gruñó Papá Oso.

“Alguien ha estado tomando mi sopa”, dijo Mamá Osa.

“¡Alguien ha estado tomando mi sopa y la terminó!”, lloró Bebé Oso.

“Alguien ha estado sentado en mi silla”, gruñó Papá Oso.

“Alguien ha estado sentado en mi silla”, dijo Mamá Osa.

“Alguien ha estado sentado en mi silla y la rompió en pedazos”, lloró Bebé Oso.

Los osos decidieron recorrer un poco más y cuando subieron las escaleras hasta el dormitorio, Papá Oso gruñó, “Alguien ha estado durmiendo en mi cama”.

“Alguien ha estado durmiendo en mi cama también”, dijo Mamá Osa.

“¡Alguien ha estado durmiendo en mi cama y todavía está allí!”, exclamó Bebé Oso.

Justo en ese momento, Ricitos de Oro despertó y vio a los tres osos. Gritó “¡Ayuda!”, saltó de la cama y salió corriendo de la habitación. Ricitos de Oro bajó las escaleras, abrió la puerta y corrió hacia el bosque. Nunca regresó al hogar de los tres osos.

FIN

TAMAÑOS DE PORCIONES

GRANOS

Pan - Una porción = 1 rebanada (del tamaño de la caja de un CD)

Cereal o arroz - Una porción = $\frac{1}{2}$ taza (del tamaño de la mitad de una bola de béisbol)

VERDURAS

Zanahorias bebé o apio- Una porción = $\frac{1}{2}$ taza (del tamaño del ratón de la computadora)

Lechuga - Una porción = 1 taza (del tamaño de una bola de béisbol)

FRUTAS

Arándanos - Una porción = 1 taza (del tamaño de una pelota de tenis)

Jugo de frutas - Una porción = $\frac{3}{4}$ de taza (del tamaño de una caja de jugo)

PROTEÍNAS

Mantequilla de maní - Una porción = 2 cucharadas (del tamaño de una pelota de ping pong)

Frutos secos - Una porción = $\frac{1}{4}$ de taza (del tamaño de una pelota de golf)

LÁCTEOS

Queso - Una porción = ocho onzas (del tamaño de dos cubos numéricos)

Leche - Una porción = una taza (del tamaño de una bola de béisbol)

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió sobre los tamaños de porciones que ESTÁN JUSTOS. Aprendieron que consumir la cantidad adecuada de alimentos y bebidas en función del tamaño de su cuerpo puede brindarles la cantidad de energía justa para jugar y crecer. El tamaño de porción es una forma de medir los alimentos según lo que nuestro cuerpo necesita, y este puede ser distinto de la cantidad de alimento que se sirve.

Los niños escucharon la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” para aprender lo que significa cuando algo ESTÁ JUSTO. Usaron tazas y cucharas medidoras, además de objetos comunes como bolas de béisbol y cubos numéricos, para observar el aspecto de los tamaños de porciones de diferentes alimentos.

Para ver cuántas porciones de cada grupo de alimentos se recomiendan para su hijo en edad preescolar, visite www.choosemyplate.gov. También puede reforzar el concepto de los tamaños de porciones mostrándole a su hijo en edad preescolar la información sobre el tamaño de la porción en los paneles de Información nutricional de la mayoría de los alimentos y las bebidas.