

¿CREAR MIPLATO? ¡QUÉ BIEN!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta lección, los alumnos aprenderán acerca de MiPlato y los diferentes grupos de alimentos que deben comer todos los días. Trabajarán juntos para hacer una versión gigante de MiPlato y harán dibujos de alimentos que puedan ubicarse en cada sección del plato. Luego, jugarán un juego en el que clasificarán los modelos o los dibujos de los alimentos en los grupos adecuados del plato gigante.

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: un plato grande

Tipo de actividad: Energía para leer

Dominio: cognitivo, socio-emocional

Los alumnos:

- Aprenderán sobre los cinco grupos de alimentos.
- Aprenderán que consumir una dieta equilibrada de los cinco grupos puede ayudarlos a crecer y les dará energía para aprender y jugar.

Materiales:

- Plato de papel
- Tijera
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Imágenes de alimentos de diferentes grupos de alimentos (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Sostenga un plato de papel y solicite a los alumnos que le digan lo que ven. Luego, solicite a los alumnos que imaginen que el plato es mágico y que les puede decir qué

deben comer cada día. ¿Qué piensan que el plato les diría? Quizá prefiera modelar una o dos respuestas posibles. Permita que cada alumno comparta una cosa que el plato mágico podría decir sobre lo que deben comer cada día.

2. Explique que, en realidad, existe un plato que puede ayudarles a decidir qué comer cada día. Se denomina MiPlato. Explique que MiPlato es una forma de ayudarnos a recordar los alimentos que debemos comer cada día. Muestre a los alumnos la imagen de MiPlato. Solicíteles que describan lo que ven.
3. Diga el nombre y el color de cada grupo de MiPlato. Por ejemplo, la sección anaranjada del plato nos recuerda colocar granos en nuestros platos. Solicite a los alumnos que repitan la palabra “granos”. Explique que los granos son alimentos como el pan, los cereales, las galletas y los fideos. Si tiene imágenes de estos alimentos, resultará útil mostrarlos como pistas visuales. Continúe el análisis con cada grupo de alimentos.
4. Luego, muestre imágenes o diga los nombres de algunos alimentos y bebidas que suelen gustarles a los niños, y solicite a alumnos voluntarios que señalen sus grupos de alimentos en MiPlato. Ej.: manzanas = fruta; zanahorias = vegetales; cereal = granos; pavo = proteína; y leche = lácteos. Idealmente, estas imágenes serán representativas de las culturas de los niños.

Adición opcional para enriquecer: aliente a los alumnos a decir los nombres de sus alimentos favoritos y luego a señalar el lugar que ocupan en MiPlato. Nota: Es posible que los alumnos más pequeños solo puedan aprender uno o dos grupos de alimentos por vez.

5. Comparta con los alumnos la idea de que sus platos reales deben tener diferentes alimentos de todos los grupos de alimentos cada día. Esto los ayudará a crecer y les dará mucha energía para jugar.

Actividad 2: crear el plato

Tipo de actividad: Energía para crear

Dominio: cognitivo, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Crearán e ilustrarán un modelo grande del gráfico de MiPlato.
- Clasificarán modelos o imágenes de alimentos en los lugares correctos de MiPlato.

Materiales:

- Hoja grande de papel madera
- Crayones o marcadores
- Tijera

- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Imágenes de diferentes alimentos (de revistas o etiquetas) pegados en fichas.
- Modelos de diferentes alimentos (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Una vez más, muestre a los alumnos el gráfico o la imagen de MiPlato. Indique cómo las frutas y los vegetales forman un lado del plato. Pregunte qué sección es un poco más grande (vegetales). Eso significa que a diario se debería comer un poco más de vegetales que de frutas.
2. Luego, muestre a los alumnos cómo los granos y la proteína forman el otro lado del plato. Pregunte qué parte de este lado del plato es un poco más grande (respuesta: granos). Eso significa que se debería comer un poco más de granos que de proteína. Por último, muéstreles el círculo de los lácteos en un costado del plato como representación de un vaso de leche. Además de la leche, los lácteos también pueden estar representados en el plato con comidas como el queso y el yogur. Si tiene modelos de alimentos disponibles, también puede mostrar a los alumnos lo que significa comer más vegetales que frutas o más granos que proteína.
3. Coloque la hoja grande de papel madera, y saque los marcadores y los crayones. Informe a los alumnos que lo ayudarán a hacer un dibujo de MiPlato gigante para colgar en el aula. Pregunte a los alumnos qué piensan que debe hacer primero para dibujar el plato. Deje que los alumnos tiren ideas. No existe una forma correcta de hacer el plato, pero a continuación se presenta una lista de los pasos posibles. Permita que los alumnos participen ayudándolo a hacer el plato siempre que sea adecuado para su nivel de desarrollo:
 - Haga un círculo grande.
 - Córdelo.
 - Dibuje una línea en el medio del círculo.
 - Dibuje dos líneas desde la línea media hacia el exterior del círculo, dejando una sección más grande y una más chica en cada lado.
 - Coloree la sección izquierda superior (más pequeña) de rojo. Escriba la palabra “frutas” en esa sección.
 - Coloree la sección izquierda inferior (más grande) de verde. Escriba la palabra “vegetales” en esa sección.
 - Coloree la sección derecha superior (más grande) de anaranjado. Escriba la palabra “granos” en esa sección.

- Coloree la sección derecha inferior (más pequeña) de púrpura. Escriba la palabra “proteína” en esa sección.
 - Dibuje un círculo pequeño en la sección externa derecha del círculo y coloréela de azul. Escriba la palabra “lácteos” en esa sección.
4. Una vez que el plato está completo, repita los nombres de cada grupo de alimentos.
 5. Distribuya un crayón a cada alumno y solicíteles que piensen en un alimento o una bebida que les guste. Como clase, traten de identificar dónde se colocaría el alimento en MiPlato. Una vez que lleguen a la respuesta correcta, invite a cada alumno a dibujar una imagen de su alimento o bebida en el plato.
 6. A continuación, informe a los alumnos que usarán el plato gigante para un juego divertido.
 7. Reparta a cada alumno una de las tarjetas índice con una imagen de un alimento.
 8. Uno a la vez, solicite a cada alumno que diga el nombre del alimento que está en su tarjeta. Luego, deje que los alumnos coloquen sus tarjetas índice en la parte de MiPlato donde creen que van. Si necesitan ayuda, pueden pedirla. Cuando finalicen, pregunte a los demás alumnos si están de acuerdo o no con la ubicación y por qué. Nota: Algunos alimentos (como la pizza) pueden pertenecer a más de un grupo.
 9. Dé a cada alumno varias oportunidades para jugar.
 10. Por último, cuelgue el plato en un lugar prominente de la sala. Cuando comen el refrigerio o almuerzan cada día, aliente a los alumnos a señalar los diferentes grupos de alimentos que están comiendo y a dar un gran aplauso los días en que se mencionan todos los grupos.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Permita que los alumnos más grandes confeccionen sus propios platos personales que pueden llevar al hogar para recordarles que deben consumir una dieta equilibrada de diferentes alimentos en cada comida.
- Haga un seguimiento de las comidas que se consumen en la clase durante el refrigerio y el almuerzo. Luego, representen gráficamente los alimentos por grupo de alimentos.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Antes de la clase, corte las secciones de los diferentes grupos de alimentos para el plato gigante y deje que los alumnos coloquen las piezas en el espacio adecuado del plato.

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.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través del (d) arte bidimensional y tridimensional.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.

Continuar con el Equilibrio de la Energía en pre-kínder **¡“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.

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió sobre MiPlato. A continuación, se incluye una imagen de MiPlato. MiPlato constituye una forma simple de ayudarnos a recordar que debemos consumir alimentos de diferentes grupos de alimentos todos los días. Debemos comer frutas, vegetales, granos, proteína y lácteos todos los días. Consumir una dieta equilibrada de alimentos diferentes puede ayudar a brindar a los niños la energía para aprender y jugar. También puede ayudarlos a tener un estilo de vida activo y saludable.

Solicite a su hijo que le cuente lo que aprendió sobre cada grupo de alimentos. Luego, cuelgue su propia versión de MiPlato o la lista de los grupos de alimentos que se encuentran en su refrigerador. Cada vez que su hijo coma un grupo de alimentos diferente, aliéntelo a hacer una marca al lado del grupo adecuado. Al final de cada día o semana, cuente las marcas y vea cuán equilibrada es la dieta de su hijo o qué grupos de alimentos necesita consumir más.

