

EL ABC DE LAS VITAMINAS

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos aprenderán qué son las vitaminas y cómo las vitaminas presentes en los alimentos tienen funciones importantes para ayudarnos a aprender y crecer. Representarán el trabajo que hacen las vitaminas, unirán las letras de las vitaminas con sus funciones y jugarán al bingo de las vitaminas.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: la V es de vitamina

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

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Describirán lo que saben acerca de las vitaminas.
- Representarán los trabajos que realizan las distintas vitaminas.

Materiales:

- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo.
2. Párese o siéntese frente al círculo y coloque los brazos sobre la cabeza en forma de letra V. Pregunte a los alumnos qué letra está haciendo con los brazos. Deberían contestar la letra V. Solicíteles que también hagan la letra.
3. Luego, pregunte a los alumnos si saben el nombre de algo que es bueno para ellos y que comienza con la letra V. Acepte todas las respuestas. Si los alumnos no mencionaron las vitaminas, proporcione una pista. Por ejemplo: “Es algo que está en los alimentos que consumen. Es algo que sus papás les dan todos los días para ayudarlos a crecer grandes y fuertes”. Si los alumnos no adivinaron, escriba la palabra “vitamina” en un rotafolio y solicite a los alumnos que le ayuden a repetir la palabra.

4. Solicite a los alumnos que compartan cualquier cosa que sepan sobre las vitaminas. Las vitaminas nos ayudan a aprender, crecer y estar saludables. Algunas vitaminas están en los alimentos. Algunas vitaminas están en las bebidas. Las vitaminas tienen funciones importantes.
5. Cuénteles a los alumnos que las letras son los nombres de muchas vitaminas.
6. Escriba una letra A en el rotafolio. Solicite a los alumnos que hagan una letra A con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o en pareja.
7. Luego, explique que la vitamina A nos ayuda a ver y a crecer. Solicite a los alumnos que representen lo que nos ayuda a hacer la vitamina A.
8. Escriba la letra B en el rotafolio. A continuación, solicite a los alumnos que hagan una letra B con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o en pareja. Pregunte a los alumnos si saben cuáles son las funciones importantes que tienen las vitaminas B. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina B nos dan energía. Solicite a los alumnos que representen cómo se siente uno cuando tiene mucha energía.
9. Luego, escriba una letra C en el rotafolio. Solicite a los alumnos que hagan una C con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o con compañeros. Pregunte a los alumnos si saben cuál es la función de la vitamina C.
10. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina C nos ayudan a tener músculos fuertes y a sanar cuando tenemos un corte. Solicite a los alumnos que representen cómo lucen cuando tienen músculos grandes.
11. A continuación, escriba una letra D en el rotafolio. Solicite a los alumnos que hagan una D con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o con compañeros. Pregunte a los alumnos si saben cuál es la función de la vitamina D.
12. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina D hacen que tengamos dientes y huesos fuertes. También cuente a los alumnos que obtenemos vitamina D de la luz del sol. Solicite a los alumnos que representen cómo se verían con dientes y huesos fuertes.
13. Por último, haga un juego con los alumnos en el que usted hace una letra con los brazos y ellos intentan adivinar cuál es esa letra. Intente ver si pueden recordar la función de esa vitamina. De lo contrario, puede representarla o solicitar a un voluntario que la represente para que los alumnos adivinen.
14. Continúe hasta haber dicho el nombre de cada vitamina al menos tres veces.

Actividad 2: haz coincidir esa vitamina

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Harán coincidir los alimentos con las vitaminas principales que estos proporcionan.

Materiales:

- Imagen de una zanahoria (u objeto real)
- Imagen de una lata de atún o habichuelas (u objeto real)
- Imagen de una naranja, una toronja o una frutilla (u objeto real)
- Imagen de una caja de leche (u objeto real)
- Bloc de notas adhesivos
- Canción El ABC de las vitaminas (incluida al final de las actividades del día)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, escriba las letras A, B, C o D en la cantidad de papeles de notas adhesivos suficiente para que todos los alumnos puedan tener una de las letras.

1. Pregunte a los alumnos si recuerdan qué son las vitaminas. Acepte todas las respuestas adecuadas.
2. Luego, pregunte si recuerdan el nombre de algunas de las vitaminas. A medida que mencionan las vitaminas, distribuya los papeles de notas adhesivos a los alumnos.
3. Explique a los alumnos que consumir ciertos alimentos pueden proporcionarnos una o más de estas vitaminas.
4. Coloque los cuatro alimentos en el frente de la sala.
5. Cuénteles a los alumnos que cada alimento o bebida les proporciona mucha cantidad de una de estas vitaminas.
6. Dé a los alumnos las siguientes pistas:
 - La vitamina A puede encontrarse en muchas verduras, especialmente en las anaranjadas. (zanahoria)
 - La vitamina B puede encontrarse en la carne, el pollo, el pescado, los granos, los vegetales, los lácteos y las habichuelas (atún o habichuelas).
 - La vitamina C puede encontrarse en las frutas cítricas, los jugos de fruta y algunas verduras. (toronja, jugo de naranja o pimientos)

- La vitamina D puede encontrarse en los alimentos y las bebidas del grupo de los lácteos. También proviene de la luz del sol (leche).
7. Mientras lee las pistas, permita que los alumnos adivinen qué alimentos tienen estas vitaminas colocando el papel de notas adhesivo adecuado en el alimento o la imagen.
 8. Luego, enseñe a los alumnos la canción El ABC de las vitaminas. Puede enseñar a la clase la canción completa o los versos por separado a distintos grupos.
 9. Permítales cantar la canción varias veces.
 10. Por último, retire los papeles de notas adhesivos y desafíe a los alumnos a colocar los papeles de notas adhesivos en el alimento correspondiente sin pistas. Si les resulta muy difícil, repita las pistas anteriores.

Actividad 3: el bingo de las vitaminas

Tipo de actividad: Energía para leer

Dominio: cognitivo

Los alumnos:

- Practicarán habilidades cognitivas y motrices reducidas haciendo coincidir los alimentos con las vitaminas que proporcionan.

Materiales:

- Tarjetas de bingo, una cada 3 ó 4 alumnos (incluidas al final de las actividades del día)
- Objetos pequeños que pueden usarse para marcar las tarjetas de bingo

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pregunte a los alumnos si alguna vez jugaron al bingo. Invite a quienes lo hicieron a que compartan las reglas con quienes nunca jugaron.
2. Divida a los alumnos en parejas o equipos, y solicite a los grupos que se sienten juntos a una mesa o en el suelo.
3. Dé a cada pareja o equipo una de las cuatro tarjetas de bingo y varios objetos pequeños que puedan usar para marcarlas.
4. Explique que cada tarjeta muestra las cuatro vitaminas sobre las que aprendieron y, debajo de estas, alimentos y bebidas que tienen esas vitaminas.
5. Usted leerá una letra y un alimento. Si ellos tienen ese alimento debajo de la letra en la tarjeta, deben colocar un marcador en la casilla. Muestre un ejemplo a los alumnos.

6. Lea una de las vitaminas o los alimentos de la siguiente lista. Solicite a los alumnos que levanten la mano si creen que su tarjeta tiene esa vitamina y ese alimento. Recorra la sala para controlar que estén en lo correcto. Invite a los alumnos que tienen las vitaminas o los alimentos adecuados a que coloquen un marcador en la casilla correcta.
7. La primera pareja o equipo que complete una línea hacia arriba, hacia abajo o hacia los laterales debe gritar “Bingo de las vitaminas”. Controle la tarjeta ganadora.
8. Una vez que un equipo gane, repita el juego.
9. Explique que todos son ganadores cuando consumen vitaminas.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- En función de las pistas, los alumnos más grandes pueden mencionar otros alimentos en la Actividad 2 que podrían tener cada vitamina.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que los alumnos más pequeños deban jugar al Bingo de las vitaminas usando una sola tarjeta para toda la clase en lugar de tarjetas para los grupos.

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.D.03** Los niños tienen diversas oportunidades para desarrollar competencias en comunicaciones verbales y no verbales al (a) responder preguntas y (c) describir objetos y eventos.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música y el (b) teatro.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.

¡“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.

Canción El ABC de las vitaminas

(cantada al ritmo de "Soy una tetera pequeña")

Soy una vitamina pequeña
Buena para ti
Todas mis amigas
Tienen trabajo que hacer

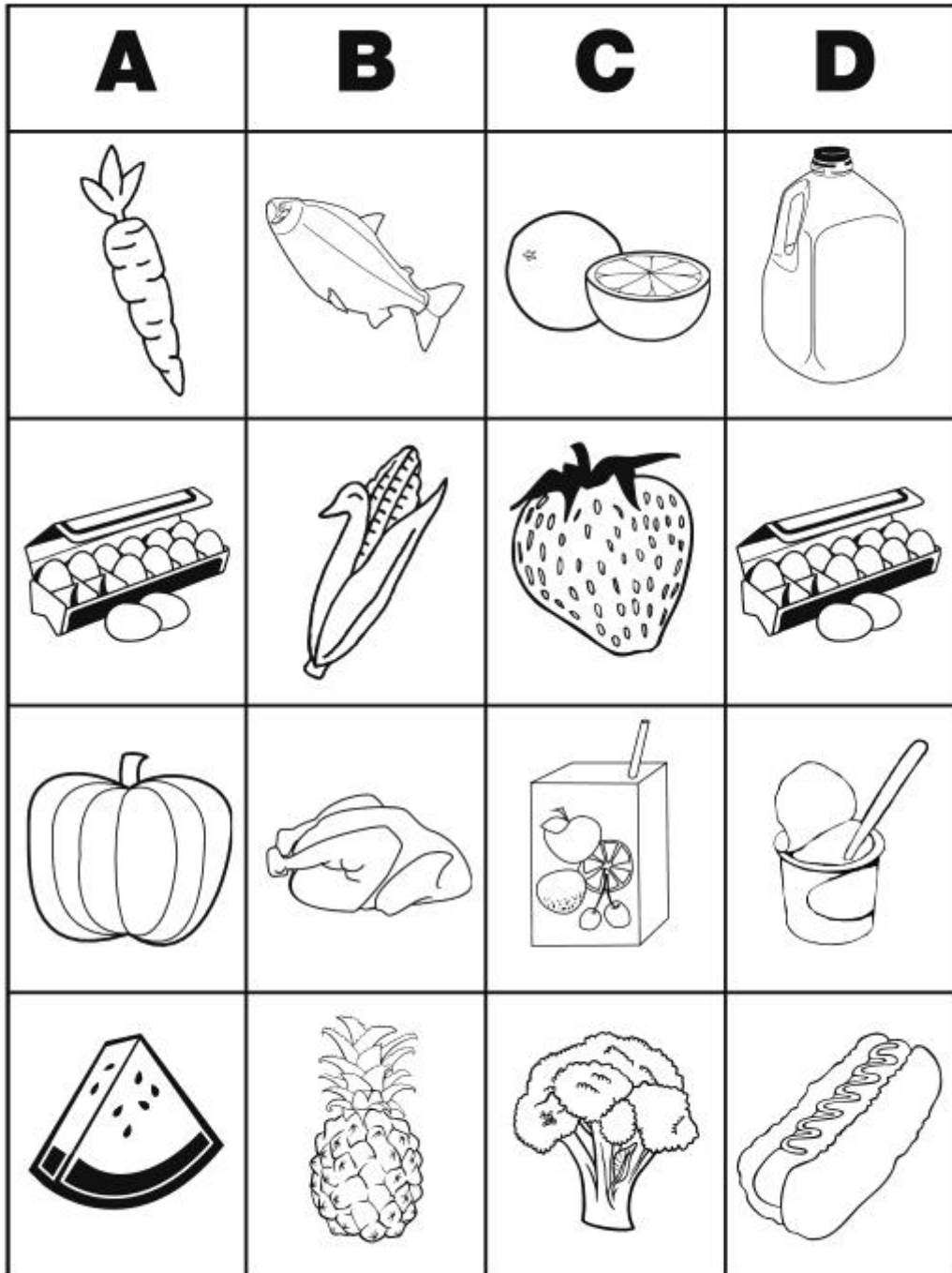
Vitamina A
Nos ayuda a ver y ser altos
Come muchos vegetales
Amarillos, anaranjados, grandes y pequeños.



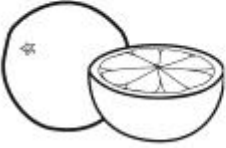




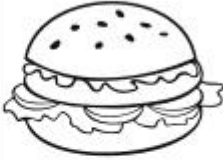


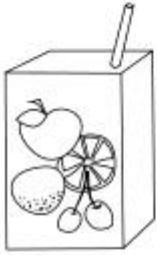





Vitamina B
Nos da energía
Come carne y habichuelas
Y verduras de hoja.



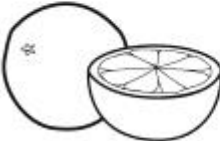








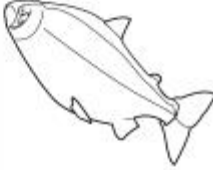




Vitamina C
Ayuda a nuestros músculos y detiene las heridas
La obtenemos de las frutas
Y del jugo de naranja.



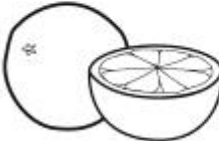




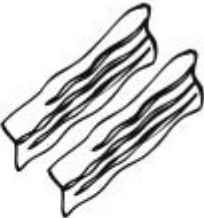


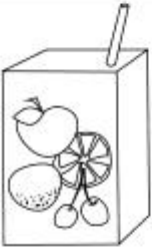
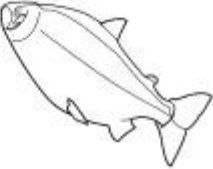




Vitamina D
Fortalece nuestros huesos y dientes
Come lácteos y juega al sol
Todo el año.

Soy una vitamina pequeña
Buena para ti
Todas mis amigas
Tienen trabajo que hacer



A	B	C	D
			
			
			
			

A	B	C	D
			
			
			
			

A	B	C	D
			
			
			
			

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió todo sobre las vitaminas y las funciones importantes que estas tienen para nuestro cuerpo. También aprendieron sobre las fuentes de alimentos y bebidas para las distintas vitaminas. Aprendieron que la vitamina A ayuda a los ojos y a crecer. La vitamina B les proporciona energía. La vitamina C ayuda a que sus músculos crezcan y los ayuda a sanar. Y la vitamina D ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.

Puede encontrar información sobre las vitaminas presentes en alimentos y bebidas en los paneles de información nutricional que figuran en los laterales de la mayoría de los paquetes de alimentos. La próxima vez que vaya de compras o prepare la cena, solicite a su hijo que le ayude a identificar las vitaminas presentes en los ingredientes o en la etiqueta del alimento. A continuación, controle si su hijo recuerda la función importante que realiza cada vitamina para ayudarlo a crecer y mantenerse sano.