

HAZ UNA RICA ENSALADA DE FRUTAS

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta lección, los alumnos descubrirán cuán divertido y delicioso es hacer una ensalada de frutas. Primero, adivinarán una serie de frutas misteriosas colocadas en bolsas tocándolas y describiéndolas. Luego, nombrarán sus frutas favoritas y aprenderán cuánta fruta deben consumir por día. Escucharán una narración en voz alta y responderán preguntas sobre una historia llamada La ensalada de frutas de Oliver de Vivian French**. Por último, leerán y seguirán las instrucciones de preparación de una receta de ensalada de frutas.

** Si este libro no está en la biblioteca de su aula ni está disponible en la biblioteca pública, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- Eating the Alphabet: Fruits and Vegetables from A to Z (Comiendo el Alfabeto: Frutas y Verduras de la A a la Z) de Lois Ehlert
- Fruit is Fun! (¡Las frutas son divertidas!) de Jasmin Hill
- Fruit Salad (Ensalada de frutas) de Richard Swan
- Fruit Salad Party (Fiesta de ensalada de frutas) de Sumera Nabi
- The World of Fruits (El mundo de las frutas) de Maria Skrebtsova

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: ¡Las frutas son divertidas!

Tipo de actividad: Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Reconocerán que es importante consumir frutas todos los días.
- Describirán y adivinarán la “identidad” de diversas frutas misteriosas ocultas en bolsas.

Materiales:

- Tres bolsas (o recipientes)
- Tres frutas distintas, preferentemente de distintos colores y tamaños
- Taza medidora
- Utensilio plástico para cortar Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, coloque tres frutas distintas en bolsas o recipientes separados, de modo que los alumnos no puedan verlas.

1. Muestre a los alumnos las tres bolsas o recipientes y explique que cada bolsa contiene algo, pero que es un misterio. ¿Qué hay en la bolsa misteriosa? Dígale a los alumnos que deben cerrar los ojos y estirar el brazo para sentir lo que hay en el interior. Deben describir lo que sienten con una sola palabra. Es posible que necesite orientarlos para que usen palabras como grande o pequeño, suave o áspero, disparejo o viscoso. O bien, puede sugerir estas palabras y solicitar a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aprobación si están de acuerdo. Cuénteles a los alumnos que no pueden adivinar qué hay en el interior hasta que todos hayan tenido la posibilidad de tocar.
2. Dé a cada alumno una oportunidad para tocar el objeto que está en el interior de la primera bolsa y para decir cómo se siente el objeto. Después de que todos los alumnos hayan tenido una posibilidad de tocar el primer objeto, permita que adivinen lo que hay en el interior. Una vez que todos hayan adivinado, saque el objeto. Repita este proceso hasta descubrir todas las frutas.
3. Pregunte a los alumnos qué tienen en común todos estos objetos misteriosos. Es posible que necesite guiarlos para que contesten que son todas frutas. ¿Qué tienen de diferente? Quizá sean de diferentes colores, tengan texturas distintas o diversos tamaños, entre otras cosas.
4. Si aún no ha presentado MiPlato a los alumnos, muéstreles la imagen de MiPlato. Explique a los alumnos que MiPlato es una forma fácil de ayudarlos a recordar lo que deben tratar de consumir cada día.
5. Solicíteles que señalen cuál es el lugar para las frutas en el plato. Es posible que necesite darles la pista de que es rojo. Explique que es importante que los alumnos consuman frutas todos los días.
6. Explique que los niños de su edad deben consumir alrededor de una taza y media de fruta por día. Pueden consumirla toda de una vez o un poco por vez. Corte en trozos una de las frutas de las bolsas y solicite a los alumnos que predigan qué parte de una taza de

frutas ocupa. Pueden describir la respuesta o llenar una taza medidora hasta que crean que han llegado a la medida de una taza.

7. A continuación, muéstrelas a los alumnos a cuánto equivale una taza de fruta usando la taza medidora y una de las frutas de las bolsas misteriosas.

Actividad 2: ¡haz una ensalada!

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer, Energía para crear

Dominio: cognitivo, social, físico, motricidad gruesa

Los alumnos:

- Harán una votación y contarán sus frutas favoritas.
- Escucharán una historia en voz alta sobre un niño que hace una ensalada de frutas con su familia.
- Leerán y seguirán las instrucciones de una receta para preparar ensalada de frutas.

Materiales:

- La ensalada de frutas de Oliver de Vivian French. *Esta es la historia de un niño que prepara una ensalada de frutas con su familia.*
- Hoja grande
- Rotafolio con una receta de ensalada de frutas. [Incluida al final de la actividad]
- Tazas medidoras
- Tenedores y cuchillos de plástico (o cucharas)
- Cuchara de madera grande
- Tabla para cortar
- Un recipiente grande y varios recipientes pequeños
- Utensilios de plástico
- Servilletas
- Desinfectante para manos
- Diversas frutas, preferentemente de diferentes texturas y colores. En la receta, se incluyen ejemplos.
- Jugo de naranja
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 30 a 40 minutos

Instrucciones:

Nota: Sea consciente de cualquier alergia a los alimentos cuando seleccione las frutas para esta actividad.

1. Solicite que cada alumno diga el nombre de su fruta favorita. Quizá pueda hacer una lista o dibujar tres opciones en una hoja grande, como manzanas, bananas y uvas.
2. Coloque una marca de conteo para mostrar la respuesta de cada alumno. Una vez que todos los alumnos hayan compartido su fruta favorita, cuenten todos juntos las marcas de conteo que están al lado de cada fruta.
3. Pregunte a los alumnos qué fruta recibió más marcas de conteo y qué fruta recibió menos marcas de conteo.
4. Muéstrelas a los alumnos la tapa del libro y lea el título, el nombre del autor y el nombre del ilustrador en voz alta. Solicite a los alumnos que mencionen las frutas que observan en la tapa. Pregunte: ¿el niño luce feliz o triste en la imagen? ¿Qué está haciendo con la fruta en la tapa? ¿Sobre qué puede tratar el libro?
5. Lea la historia en voz alta. Haga pausas para nombrar las frutas que aparecen en las ilustraciones. Pregunte a los alumnos de qué color son las frutas y si alguna vez las han probado.
6. Pregunte por qué Oliver cree que no le gustan las frutas. (Respuesta: nunca las ha probado). ¿Cómo sabemos que no nos gusta algo si nunca lo hemos probado? Pregunte a los alumnos cuál es la nueva fruta que Oliver quería probar (respuesta: ananá).
7. A continuación, pregunte a los alumnos si alguna vez hicieron una ensalada de frutas. Diríjalos a la receta que está en el rotafolio y léala en voz alta. Tras la lectura, pregunte a los alumnos si recuerdan cuál es el primer paso, cuál es el siguiente paso y así sucesivamente.
8. En pequeños grupos o como clase, oriente a los alumnos para que sigan los pasos de la receta. A medida que preparan la ensalada de frutas, oriente a los alumnos para que descubran las diferencias entre las frutas (textura, color, tamaño, a algunas hay que pelarlas y otras se cortan, algunas son secas y otras son húmedas).
9. Según corresponda, los alumnos pueden turnarse para medir y verter.
Adición opcional para enriquecer: si corresponde, permita que los alumnos corten trozos de frutas de manera segura con utensilios de plástico.
10. A medida que se completa cada paso, vuelva a leer el siguiente paso para ayudar a los alumnos a aprender cómo seguir cada paso en la secuencia a medida que siguen las instrucciones. Use palabras como primero, luego y por último mientras lee las instrucciones.
11. Una vez terminada la primera ensalada de frutas, solicite a los alumnos que describan lo que observan.

12. Por último, coloque una pequeña cantidad de ensalada de frutas en pequeños recipientes para cada alumno. Invite a los alumnos a degustar sus creaciones.

Modificación:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Muestre a los alumnos más grandes de dónde provienen las frutas o dónde se cultivan usando un mapa de Estados Unidos o del mundo.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Si los alumnos no pueden usar los utensilios de plástico de manera segura, puede cortar la fruta por ellos o ya tenerla trozada cuando estos lleguen. Puede resultar útil usar frutas más suaves, como las bananas, o incluso frutas enlatadas.

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.C.03** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que respaldan el desarrollo de la motricidad fina.
- **2.E.03** Los niños tienen oportunidades de familiarizarse con las letras en imprenta. Participan activamente interpretando la letra imprenta y tienen oportunidades para familiarizarse con este tipo de letra cuando esté accesible en distintas partes del aula, como así también reconocerla y usarla.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrapante en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.
- **2.F.05** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los ayudan a comprender el concepto de medida, por medio de unidades de medida convencionales y no convencionales.

- **2.G.03** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar con fenómenos científicos.

¡“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.

RECETA FÁCIL DE ENSALADA DE FRUTAS

A continuación, se presenta una receta fácil para preparar ensalada de frutas. Puede reemplazar los ingredientes por cualquier fruta que le guste a usted o a sus alumnos. Como siempre, asegúrese de consultar a los alumnos y sus padres sobre cualquier alergia que estos puedan tener y modifique la receta de modo que todos puedan disfrutarla de manera segura.

Necesitará:

- 2 bananas, en rodajas
- 2 tazas de fresas frescas, en mitades
- 2 tazas de uvas sin semillas
- 2 tazas de arándanos
- ¼ de taza de jugo de naranja sin endulzar
- Taza medidora
- Utensilios de plástico
- Tabla para cortar
- Agua a disposición
- Recipiente para mezclar
- Cuchara grande

Pasos:

1. Pele las bananas.
2. Corte las bananas en rodajas en una tabla para cortar.
3. Lave las fresas.
4. Corte las fresas en mitades.
5. Mida dos tazas de fresas.
6. Lave las uvas.
7. Mida dos tazas de uvas.
8. Lave los arándanos.
9. Mida dos tazas de arándanos.
10. Vierta toda la fruta en un recipiente grande.
11. Mida ¼ de taza de jugo de naranja.
12. Vierta el jugo de naranja en el recipiente.
13. Mezcle todos los ingredientes.
14. ¡A comer y disfrutar!

Energía en el hogar

Hoy, su hijo leyó un libro llamado La ensalada de frutas de Oliver que trata sobre un niño pequeño que prepara una ensalada de frutas con su familia. Luego, preparó una ensalada de frutas con sus compañeros. Los niños se divertieron y aprendieron al mismo tiempo. Cuando los niños ayudan a seleccionar y preparar comidas, a menudo quieren probarlas. Las frutas son una parte importante de una dieta equilibrada. Los niños en edad preescolar deben consumir una taza y media de fruta por día.

Escriba una receta o busque con su hijo en sus libros de cocina y elijan una receta que les gustaría hacer juntos. Si tiene acceso a Internet, puede encontrar varias recetas excelentes en www.eatright.org/kids.

Lea la receta en voz alta y decida quién seguirá cada paso. Luego compren, corten y prepárenla juntos. Asegúrense de degustar la creación juntos. Si puede tomar una fotografía o hacer un dibujo de usted y su hijo siguiendo alguno de estos pasos, nos encantará compartíroslos con la clase.