

## ¿QUÉ HAY EN TU CARRITO DE COMPRAS?

**Tema:** Mis decisiones y yo

**Información general:** en esta serie de actividades, los alumnos instalarán su propia tienda de comestibles imaginaria. Debatirán las elecciones de alimentos y crearán una lista de compras que refleje una dieta equilibrada. Por último, los alumnos usarán dinero imaginario para pagar los artículos.

**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: instalar la tienda**

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

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, socio-emocional

**Los alumnos:**

- Describirán sus experiencias con tiendas de comestibles.
- Elegirán un nombre para su tienda imaginaria.
- Clasificarán los alimentos en las secciones de la tienda en función de los grupos de alimentos de MiPlato.
- Identificarán los alimentos de una lista de compras en función de los grupos de alimentos.

**Materiales:**

- Rotafolio
- Materiales de arte (hoja grande de papel madera o cartón fino, marcadores, crayones, pinturas)
- Diversas cajas y recipientes vacíos de alimentos y bebidas. Escriba un precio de \$1, \$2 ó \$3 en cada caja o recipiente.
- Modelos o imágenes de frutas o verduras (o frutas y verduras reales) Todas las frutas y verduras costarán \$1.

- Imagen de MiPlato (opcional):  
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

*Nota: Como verá en la lista de materiales, necesitará recolectar varias cajas o recipientes vacíos de alimentos y bebidas para esta clase, junto con modelos o imágenes de frutas o verduras. También será necesario que escriba un precio de \$1, \$2 ó \$3 en cada artículo que se usará en la Actividad 3. El precio de las frutas y verduras será \$1. Si corresponde, permita que los alumnos ayuden a escribirlos.*

**Duración:** de 20 a 30 minutos

### Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que levanten la mano si han ido alguna vez a una tienda de comestibles.
2. Invite a quienes lo han hecho a que describan lo que vieron en la tienda de comestibles y cómo, si ocurrió, ayudaron a sus padres o familiares a seleccionar los alimentos. Explique que ese día instalarán su propia tienda de comestibles imaginaria en el aula.
3. Solicite a los alumnos que den ideas sobre los nombres para la tienda de comestibles. Escriba cada idea en una hoja del rotafolio y solicite a los alumnos que voten a sus favoritos. Explique que el nombre que obtenga la mayor cantidad de votos será el ganador. Cuente los votos.
4. Una vez que los alumnos hayan seleccionado un nombre, estire una hoja de papel madera o cartón fino grande y materiales de arte. Trabajen como clase para crear y decorar el cartel de la tienda.

**Adición opcional para enriquecer:** los alumnos también pueden crear signos adicionales para indicar que la tienda está abierta o para reflejar los distintos departamentos.

5. A continuación, solicite a los alumnos que nombren algunas cosas que piensan que necesitarán para su tienda de comestibles imaginaria. Haga una lista de ideas o haga dibujos en las hojas del rotafolio.
6. Una cosa importante que necesitarán es alimentos. Muéstreles a los alumnos las cajas y los recipientes que llevó desde su hogar, así como también cualquier modelo o imagen que tenga de frutas y verduras.
7. Explique que la mayoría de las tiendas de alimentos ayudan a los clientes a encontrar los alimentos que necesitan colocando los mismos tipos de alimentos o bebidas en un solo lugar. Por ejemplo, toda la fruta fresca suele encontrarse en el mismo lugar. Todas las carnes suelen encontrarse en el mismo lugar. Su tienda de comestibles puede estar organizada con cinco grupos de alimentos. Recuerde a los alumnos que todos los alimentos pueden estar incluidos dentro de uno de los cinco grupos de alimentos.

- Solicíteles que mencionen los cinco grupos de alimentos o dígales cuáles son: frutas, verduras, granos, lácteos y carne. Puede usar la imagen de MiPlato como ayuda visual.
8. Designe una mesa o un estante del aula para cada uno de los cinco grupos de alimentos. Escriba el nombre de cada grupo de alimentos en una hoja de papel o haga un dibujo para mostrar a los alumnos qué grupos de alimentos deben colocar en los distintos estantes.
  9. Uno a la vez, solicite a los alumnos que seleccionen un recipiente, modelo o imagen de un alimento y lo coloquen en el lugar adecuado de la tienda de alimentos. Por ejemplo, si toman una caja de cereal, deben colocarla en las secciones para los granos. Es posible que los alumnos necesiten de su orientación o incluso de otros alumnos.
  10. Continúe hasta que todos los alimentos estén clasificados en su grupo de alimentos adecuado.
  11. Una vez que todos los alimentos estén clasificados, informe a los alumnos que la tienda está abierta al público.

## **Actividad 2: ¡vamos de compras!**

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

**Dominio:** cognitivo, lingüístico

### **Los alumnos:**

- Desarrollarán las habilidades de alfabetismo emergentes reconociendo artículos de una lista de comestibles.
- Seleccionarán los alimentos que corresponden a una lista de comestibles.
- Cantarán una canción sobre la compra de comestibles.

### **Materiales:**

- Diversas cajas y recipientes vacíos de alimentos y bebidas
- Modelos o imágenes de frutas y verduras
- Hoja con una “lista de comestibles” (incluida al final de esta lección)
- Canción “Iremos de compras” (incluida al final de esta lección)
- Canasto o bolsa de compras

*Nota: Como verá en la lista de materiales, necesitará recolectar varias cajas o recipientes vacíos de alimentos y bebidas para esta clase, junto con modelos o imágenes de frutas o verduras. También será necesario que escriba un precio de \$1, \$2 ó \$3 en cada artículo que se usará en la Actividad 3. El precio de las frutas y verduras será \$1.*

**Duración:** de 20 a 30 minutos

## Instrucciones:

1. Informe a los alumnos que es momento de comprar.
2. Explique que algunas personas van a la tienda de comestibles con una lista de los alimentos y las bebidas que deben comprar. Esto les ayuda a recordar qué es lo que necesitan.
3. Corte y sostenga la “Lista de compras 1” de la hoja de listas de compras. Revisen juntos las palabras y las imágenes que aparecen en la lista. Los alumnos observarán que la Lista 1 incluye 1 artículo del grupo de las frutas, 1 artículo del grupo de los lácteos y 1 artículo del grupo de los granos.
4. Seleccione a tres alumnos para que vayan y compren estos artículos. A medida que cada alumno compra en la tienda, instruya a la clase para cantar la canción “Iremos de compras”. Solicite al primer alumno que lleve el canasto hasta la tienda y seleccione el primer artículo de la lista. Pregunte a los demás si están de acuerdo con que el alumno haya seleccionado una fruta. Continúe con el segundo y el tercer artículo de la lista. Haga participar a quienes no están comprando preguntándoles si están de acuerdo con las decisiones de quienes compran.
5. Seleccione a tres alumnos nuevos y repita el ejercicio con las Listas de compras 2, 3 y 4. Si hay más de 12 alumnos en la clase, puede duplicar la cantidad de compradores o los demás alumnos pueden actuar como cajeros en la siguiente actividad.
6. Solicite a los alumnos que mencionen todos los alimentos y los grupos de alimentos que se han seleccionado. Además del equilibrio de los diferentes grupos de alimentos, es importante que los niños consuman una variedad de alimentos dentro de esos grupos de alimentos para obtener los nutrientes que necesitan. Asegúrese de indicar a los alumnos que existe más de un tipo de frutas, verduras, lácteos, carne y granos.

## **Actividad 3: ¡es hora de pagar!**

**Tipo de actividad:** Energía para descubrir

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

**Los alumnos:**

- Practicarán las habilidades de matemática emergentes cuando paguen los alimentos con dinero imaginario.

**Materiales:**

- Diversas cajas y recipientes vacíos de alimentos y bebidas
- Modelos o imágenes de frutas y verduras
- Dinero imaginario (dinero ficticio o cartulina de colores)
- Máquina registradora de juguete (opcional)

*Nota: Como verá en la lista de materiales, necesitará recolectar varias cajas o recipientes vacíos de alimentos y bebidas para esta clase, junto con modelos o imágenes de frutas o verduras. También será necesario que escriba un precio de \$1, \$2 ó \$3 en cada artículo que se usará en la Actividad 3. El precio de las frutas y verduras será \$1.*

**Duración:** de 20 a 30 minutos

## Instrucciones:

1. Ahora que los alumnos han seleccionado sus alimentos, es momento de pagarlos.
2. Invite a los alumnos que compraron con la “Lista de compras 1” que se acerquen al frente de la sala con los tres artículos comestibles.
3. Solicite a alumnos voluntarios que indiquen o muestren lo que significa grande y pequeño. Luego, solicite a los alumnos que coloquen los tres artículos en orden del más grande al más pequeño. *Pregunte: ¿cuál es el más grande? ¿Cuál es el más pequeño? ¿Cuál está en el medio?*
4. Repita estas preguntas para las cuatro listas de compras.
5. Explique que lo último que deben hacer es pagar sus artículos. Explique que cuando vamos a la tienda de comestibles, debemos pagar los artículos que queremos. De ser posible, instale un espacio en una esquina de la sala por donde los alumnos puedan pagar y salir. Si no tiene acceso a una caja registradora de juguete, puede usar un cajón de plata para guardar el dinero, o incluso una caja de zapatos. Permita que otros alumnos o aquellos que no tuvieron una función antes actúen como cajeros. *Nota: Deberá ser cuidadoso en el caso de algunos alumnos que carecen de seguridad alimentaria cuyos padres posiblemente paguen los alimentos con vales de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) o tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (Electronic Benefits Transfer, EBT) en lugar de efectivo.*
6. Distribuya dinero ficticio a cada grupo.
7. Solicite a un grupo por vez que se acerque al frente de la sala con sus artículos. Muéstreles a los alumnos el precio del primer artículo. Explique que \$ es el signo del dólar y representa dinero. Si una caja de cereal tiene escrito \$3, les costará \$3. Solicite a los alumnos que averigüen el costo de cada artículo y cuenten la cantidad de billetes que necesitarán. Si los alumnos no saben contar, puede ayudarlos o pueden simular que cuentan. Todas las frutas y verduras cuestan \$1.  
*Nota: Si no hay dinero ficticio disponible o si los alumnos no pueden identificar los montos de los billetes, simplemente puede distribuir algo que represente el dinero como cuentas o círculos de cartulina de color. Cada cuenta o círculo podría representar un dólar.*

## Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden dibujar o escribir sus propias listas de comestibles.
- Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños
- Para los alumnos más pequeños, quizá prefiera hacer que todos los artículos cuesten \$1.

## **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.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.
- **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 y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música.
- **2.L.05** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales para aprender sobre la comunidad en la que viven.

## **¡“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.

## Iremos de compras

*Cantada al ritmo de "A cazar iremos"*

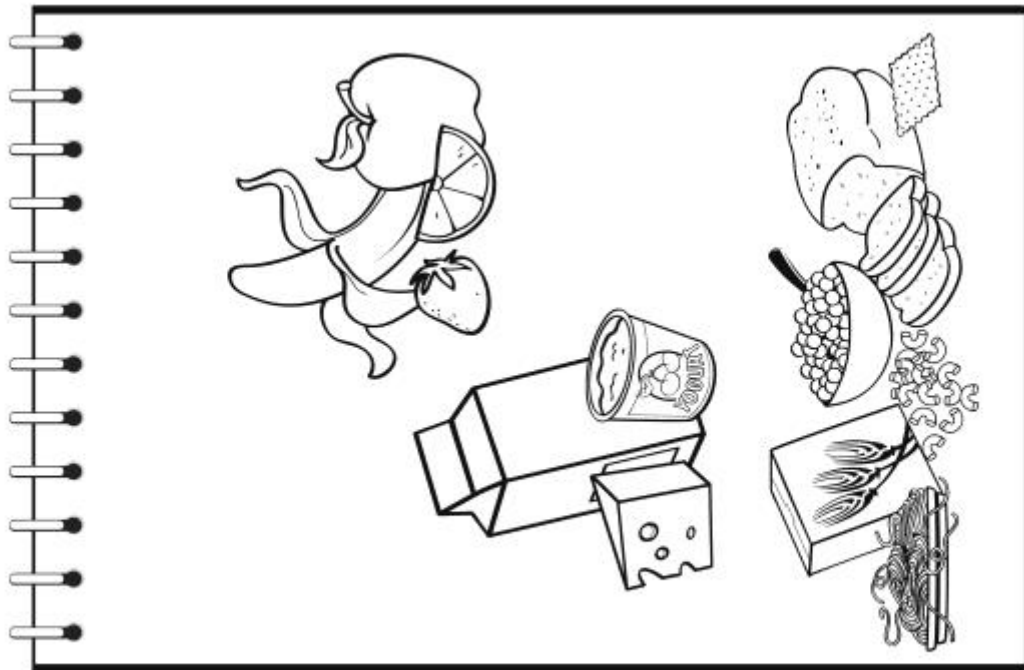
Iremos de compras

Iremos de compras

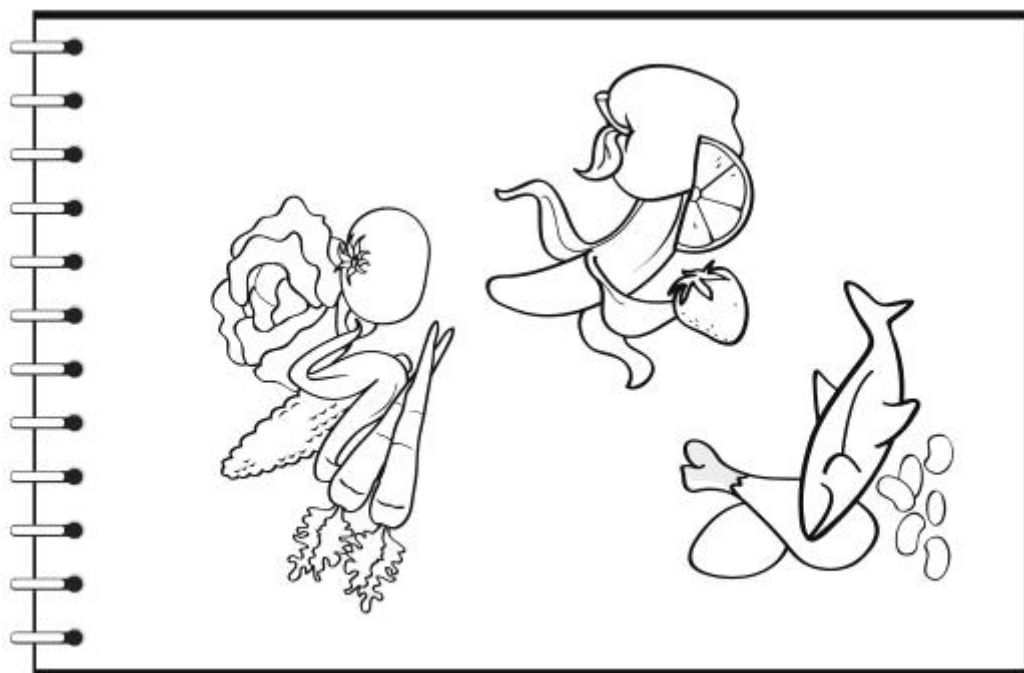
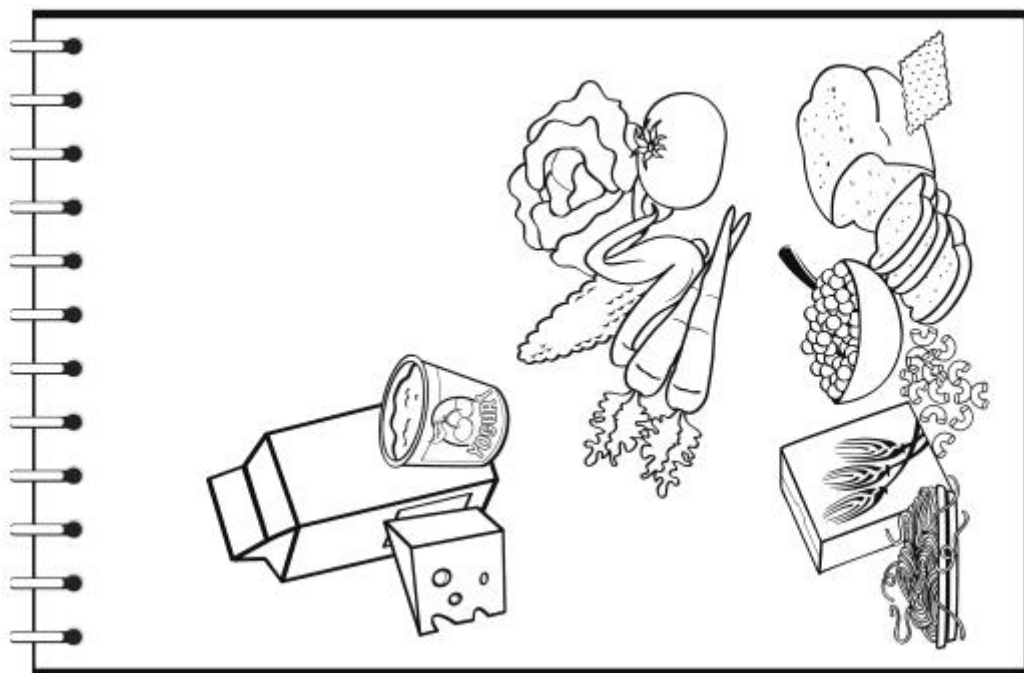
Compraremos algunas [manzanas]

Iremos de compras









## Energía en el hogar

Esta semana, su hijo fue de compras a una tienda de comestibles ficticia. Elegimos un nombre para la tienda, y clasificamos cajas y recipientes de alimentos según los grupos de alimentos para facilitar las compras. Luego, los niños reconocieron imágenes en una lista de compras y compraron los alimentos que necesitaban. Colocaron los alimentos en su lista en orden del más grande al más pequeño. Luego, pagaron sus artículos con dinero ficticio.

Como puede ver, las tiendas de comestibles son excelentes lugares para que los niños en edad preescolar aprendan. Antes de su próxima visita a la tienda de comestibles, pida ayuda a su hijo en edad preescolar. Los niños en edad preescolar pueden ayudar a crear la lista, encontrar los artículos en la tienda, seleccionar y clasificar alimentos y bebidas, y ayudar a contar el dinero para pagar.