

Lección 21

Propósito: Presentar las acciones positivas de una buena nutrición.

Materiales necesarios: Planta natural, pizarrón y tiza o pizarra blanca y marcador de borrado en seco, cinta adhesiva o tachuelas

Materiales provistos: Afiche de “La pirámide de los alimentos de Acción Positiva”

Procedimiento:

Maestro Exhiba la planta natural.

Diga Todos sabemos lo que es esto”. (Mencione el tipo de planta si lo conoce.) “Una planta es un ser vivo que crece. Debido a esto, debe ser ‘alimentado’ al igual que la gente que vive y crece. Hay expertos que dicen a la gente con qué pueden ‘alimentar’ a sus plantas. Los granjeros que dependen de una cosecha saludable gastan mucho dinero y tiempo en la ‘alimentación’ de sus plantas. Para mucha gente es importante poder entender la nutrición o alimentación de las plantas.

Existe una palabra que significa ‘ser nutrido o alimentado’: nutrición. Hoy vamos a hablar de las acciones positivas para la buena nutrición de un ser vivo que crece: ustedes.

Los expertos nos dicen que las plantas necesitan oxígeno, nitrógeno, vitamina D y otras vitaminas y minerales para crecer. Los alimentos de las plantas se producen especialmente para abastecer éstos y otros ingredientes importantes. Eso es bueno, porque las plantas no pueden elegir qué comer. Pero al igual que las plantas necesitan diferentes cosas para crecer saludables, nosotros también necesitamos diferentes tipos de alimentos para gozar de una vida saludable.

Maestro Exhiba el afiche “La pirámide de los alimentos de Acción Positiva”. (Encontrará más información al dorso del afiche: ejemplos de alimentos para cada grupo, tamaño de las porciones diarias recomendadas para diferentes edades e instrucciones para realizar actividad física.)



Diga No me caben duda de que todos han oído hablar de los cinco grupos básicos de alimentos. ¿Alguien puede nombrarlos? (Indique los grupos adecuados a medida que son mencionados. Si los estudiantes no están seguros, presénteles algunos ejemplos de alimentos de cada grupo.)

Además, explique los mejores tipos de alimentos de cada categoría, que se muestran entre paréntesis.)

- **Carnes y leguminosas:** carne, pescado, huevos, frutos secos y aves (Elija carnes magras.)
- **Lácteos:** leche, queso y yogur (Elija los que son bajos en calorías o sin grasa.)
- **Frutas:** manzanas, ciruelas y naranjas (Pueden ser frescas, enlatadas o congeladas.)
- **Verduras:** espinaca, zanahorias y brócoli (Pueden ser crudas o cocidas; frescas, enlatadas o congeladas.)
- **Granos:** pan, pasta y cereales (Elija los granos integrales.)

Es importante conocer estos cinco grupos y los tipos de alimentos de cada uno, porque el cuerpo necesita alimentos de los cinco grupos diariamente para crecer y estar saludable. Cuando elijen los alimentos correctos para nutrir el cuerpo, están practicando acciones positivas para llevar una vida saludable. Y recuerden que elegir acciones positivas conduce a un buen sentimiento, ¡un buen sentimiento dentro del cuerpo saludable de ustedes! ¡Y los buenos sentimientos y cuerpos saludables indican que somos exitosos y felices! ¿Qué podría ser mejor que eso?

Hagamos un juego para aprender más sobre los cinco grupos de alimentos y los tipos de alimentos de cada uno.

Maestro *Para realizar este juego, pida a un estudiante que diga un ejemplo de un alimento, quizás su favorito. El siguiente estudiante debe decir a qué grupo de alimentos pertenece. Luego, éste dice un alimento para que el siguiente estudiante lo clasifique, etc.*

Después de la lección, exhiba el afiche de “La pirámide de los alimentos de Acción Positiva” en el aula para que los estudiantes lo consulten durante toda la unidad.