

## CIENCIAS DE LA SALUD

**TÍTULO:** La nutrición y tú: Las palomitas de maíz en la pirámide alimenticia

**TEMA:** Ciencia / Salud

**GRADOS:** K-3

**MATERIAL (ES):** Palomitas, Grafica del Plato del Bien Comer (descargar en: <http://palomitasdemaiz.org/plato.html>)

**OBJETIVOS:** Los alumnos entenderán que nuestros cuerpos necesitan buenos alimentos (alimentación sana) para mantenernos en buena forma.

### PROCEDIMIENTO

1. Escriba la palabra "nutrición" en el pizarrón. Explique que la buena nutrición significa que estamos comiendo alimentos saludables para nuestro cuerpo, y que nuestros cuerpos necesitan una buena alimentación para mantenerlos sanos y fuertes.
2. Tenga a la mano dos cartulinas para mostrar a los estudiantes. Uno tendrá imágenes de dulces, papitas y refrescos. El otro tendrá verduras, jugo 100% de fruta y queso.
3. Pregunte a los alumnos qué pasaría si sólo comemos los tipos de alimentos que se encuentran en el plato 1?
4. Pregunte a los alumnos qué pasaría si comemos los tipos de alimentos que se encuentran en el plato 2?
5. Muestre a los estudiantes el plato del bien comer e identifiquen brevemente los diferentes grupos de alimentos. Discutan donde encajan las palomitas en el plato del bien comer.
6. Dirija la discusión acerca de por qué comemos y por qué la comida y la buena nutrición es importante.