



# Fichas de hábitos de vida saludable

1º de Preescolar

Bloque 1  
Ficha 3



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

## Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa”, este material educativo se elaboró con el objetivo de brindarte información sobre hábitos de vida saludable para que tú y tu familia mejoren su calidad de vida.

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

[dudas@aprendeencasa.mx](mailto:dudas@aprendeencasa.mx)

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



## Ficha 3. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal



### Aprendizaje

Identificar los alimentos que pertenecen al grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.



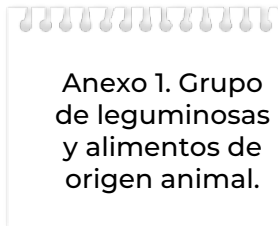
### Materiales

- Cuaderno u hojas blancas
- Plumones, crayolas y/o colores.
- Lápiz.



### A usar tu cuaderno

Encerrar los dibujos que pertenecen al grupo de leguminosas y alimentos de origen animal (Anexo 1).



### A compartir en familia

Coméntale a tus papás cuales son los alimentos del grupo de leguminosas y alimentos de origen animal que más te agradan y busquen juntos las opciones más saludables para incorporarlas en su alimentación diaria.



## Ficha 3. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los alimentos que pertenecen al grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



### A divertirnos

Dibuja el producto de origen animal que más te guste comer.

Visualiza en familia el dominó de alimentos de origen animal de Aprende con Reyhan para que conozcas los diferentes alimentos que pertenecen a este grupo.



### Para aprender más

Si quieres conocer más de los demás grupos de alimentos, puedes descargar el material educativo “Los hermanos de Reyhan. Reyinia y Reynaldi en: Aprendiendo a crecer. Guía de Hábitos de Vida Saludable”. Disponible en:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Preescolar-2-digital.pdf>

Pídele a tus papás que te mencionen el alimento y al mismo tiempo te muestren su dibujo para que los relaciones fácilmente.

**¿Necesitas ayuda?**

Si necesitas ayuda en tu dibujo, pide apoyo a tus papás.



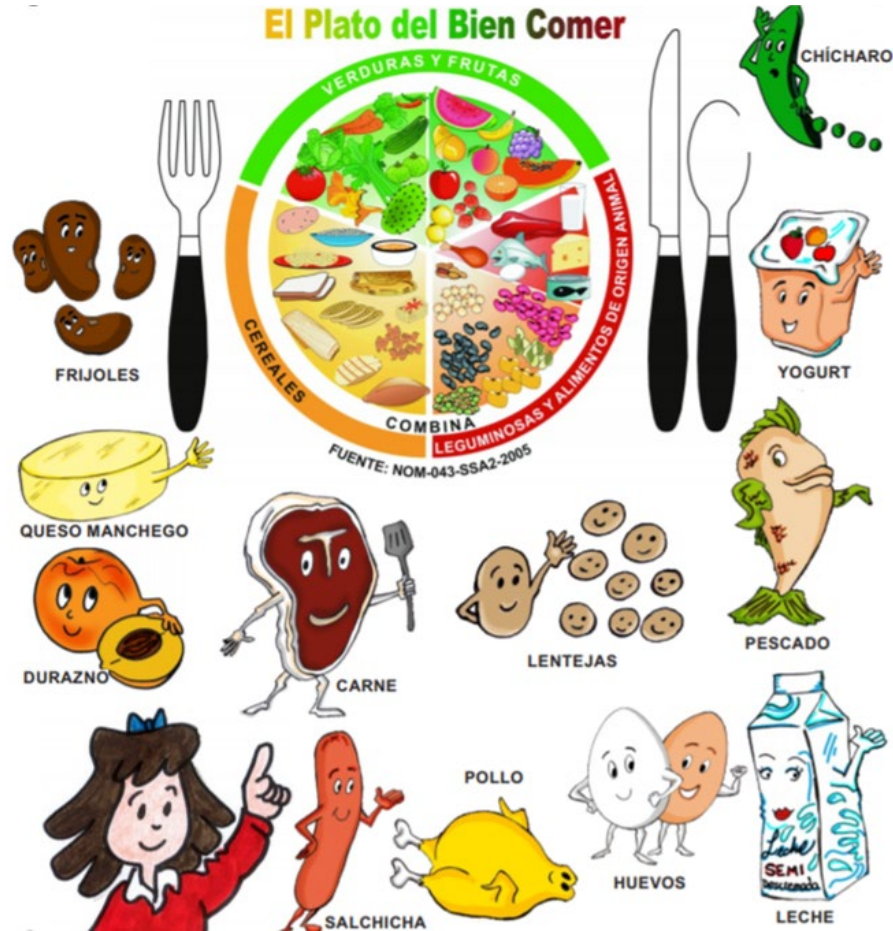
Descarga el dominó de productos de origen animal de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Domin%C3%B3-carnes-2.pdf>



## Ficha 3. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal

Anexo 1. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.



## Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Los hermanos de Reyhan. Reyinia y Reynaldi en: Aprendiendo a crecer. Guía de hábitos de vida saludable. Disponible en: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Preescolar-2-digital.pdf>

