



# Fichas de hábitos de vida saludable

3° de Preescolar

Bloque 1

Ficha 2



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 2. Agrupando conozco diferentes alimentos



### Aprendizaje

- Agrupar los alimentos de acuerdo con sus respectivos grupos.



### A usar tu cuaderno

Observa la ilustración y tacha los alimentos que NO pertenecen al grupo (Anexo 1).  
Si no te es posible imprimir el anexo en casa, solo dibuja en tu cuaderno los dibujos que no pertenecen al grupo.



### Materiales

- Cuaderno
- Plumones, crayolas y/o colores.
- Lápiz.



### A compartir en familia

Muéstrale a tus papás diferentes alimentos de los distintos grupos y separa los alimentos de acuerdo a su respectivo grupo.

Anexo 1.  
Agrupando conozco diferentes alimentos.





## Ficha 2. Agrupando conozco diferentes alimentos



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a agrupar los alimentos de acuerdo con sus respectivos grupos.

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

1. En familia que cada integrante elija un grupo distinto de alimentos y colóquense en círculo.
2. Con la ayuda de una pelota vayan pasándola hasta que alguien diga "Alto".
3. El que se quede con la pelota en ese momento, tiene que decir un ejemplo de su grupo de alimentos.

Visualiza en familia la lotería de grupos de alimentos para que te familiarices con diferentes alimentos y los vayas relacionando con el grupo al que pertenecen.



**¿Necesitas ayuda?**

Pide ayuda a tus papás para realizar el juego de "Alto".



### 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.



Descarga la planilla y las cartas de la lotería de grupos de alimentos de aprende con Reyhan disponible en los siguientes enlaces:

Planilla:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Planillas-de-loter%C3%ADa-2.pdf>

Cartas:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Cartas-de-loter%C3%ADa-2.pdf>



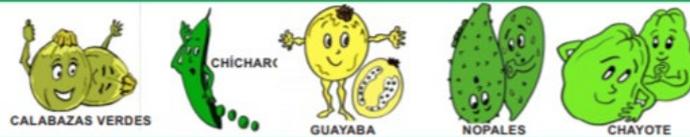
## Ficha 2. Agrupando conozco diferentes alimentos

Anexo 1. Agrupando conozco diferentes alimentos.



### Agrupando conozco diferentes alimentos

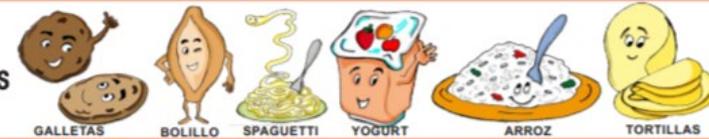
Verduras



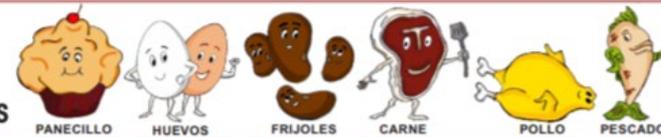
Frutas



Cereales



Carnes  
y  
leguminosas



Lácteos



## 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>

