



# Fichas de hábitos de vida saludable

## 1° de Primaria

Bloque 1  
Ficha 1



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!

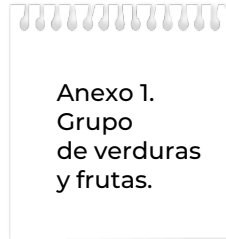


# Ficha 1. Grupo de verduras y frutas



## Aprendizaje

- Identificar los alimentos que pertenecen al grupo de verduras y frutas.



## A usar tu cuaderno

Imprime el Anexo 1 para realizar la siguiente actividad, si no te es posible imprimir en casa, dibújalo en tu cuaderno o en hojas blancas.

1. Traza una línea desde las verduras y frutas hasta su nombre.
2. Con la ayuda de la ilustración elige las tres verduras y frutas que más te gustan y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Te gusta comer este alimento?

¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

¿Cuál es tu platillo o receta favorita que contiene este alimento?



## Materiales

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



## A compartir en familia

Al finalizar la actividad, comenta con tus papás qué verduras y frutas te agradan y cuáles no has probado y te gustaría probar.





## Ficha 1. Grupo de verduras y frutas



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los alimentos que pertenecen al grupo de verduras y frutas.

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

¡Crea una ensalada!

1. Con los alimentos que tengas en casa, recopila dos verduras y una fruta.
2. Córtalas en cuadritos o julianas y mézclalas en un plato.
3. Añade limón o chile en polvo al gusto.
4. ¡A probarla! Buen provecho.
5. Anota tu ensalada en tu cuaderno.

Visualiza en familia los dominós de verduras y frutas de Aprende con Reyhan, esto ayudará a que te familiarices con los diferentes alimentos que pertenecen a este grupo.

Realiza las sopas de letras de verduras y frutas 01.

**¿Necesitas ayuda?**

Solicita apoyo de tus papás si consideras necesitar ayuda en alguna de las actividades.



### Para aprender más

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>

Léelo en compañía de tus papás por si requieres ayuda con la lectura.



Descarga los dominós y sopas de letras de verduras y frutas de Aprende con Reyhan disponibles en los siguientes enlaces:

Dominó de verduras:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Domin%C3%B3-verduras-3.pdf>

Dominó de frutas:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Domin%C3%B3-frutas-3.pdf>

Sopa de letras verduras 01:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Verduras-01.pdf>

Sopa de letras frutas 01:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Frutas-01.pdf>



# Ficha 1. Grupo de verduras y frutas

Anexo 1. Grupo de verduras y frutas.



## Verduras y frutas



Manzana

Nopales

Pera

Apio

Guayaba

Cebolla

Naranja

Pepino

Durazno

Limón

Plátano

Alcachofa

Uva



## 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>

