



# Fichas de hábitos de vida saludable

## 1º de Primaria

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!

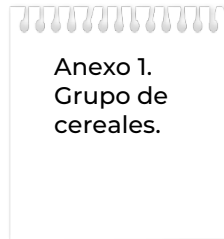


## Ficha 2. Grupo de cereales



### Aprendizaje

Identificar los alimentos que pertenecen al grupo de cereales.



### Materiales

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



### 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 el cereal hasta su nombre.
2. Con la ayuda de la ilustración elige los tres alimentos del grupo de cereales que más te gustan y responde las siguientes preguntas:

¿Te gusta comer este alimento?

¿Cuántas veces a la semana lo consumes?

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



### A compartir en familia

Al finalizar la actividad, coméntale a tus papás cuáles son los alimentos del grupo de los cereales que más te agradan y busquen juntos las opciones más saludables para incorporarlas en su alimentación diaria.





## Ficha 2. Grupo de cereales



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los alimentos que pertenecen al grupo de cereales.

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 tu propio memorama:

1. Recorta varias hojas de papel en cuadritos
2. En cada cuadrito dibuja un cereal diferente, recuerda hacer el mismo cereal en otra ficha, ya que debe haber fichas pares.
3. ¡Invita a tu familia a jugar e identificar este grandioso grupo que son los cereales!

Juega en familia con el dominó de cereales de Aprende con Reyhan para que te familiarices con los diferentes alimentos que pertenecen al grupo de cereales. Y encuentra las palabras de la sopa de letras de nutrición 01.

### ¿Necesitas ayuda?

Solicita apoyo de tus padres 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>



Descarga el dominó de cereales y la sopa de letras de Aprende con Reyhan disponibles en los siguientes enlaces:

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

Sopa de letras nutrición:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Nutrici%C3%B3n-01.pdf>



## Ficha 2. Grupo de cereales

Anexo 1. Grupo de cereales.



**Cereales**

	Avena	
	Pan	
	Bolillo	
	Tortilla	
	Arroz	
	Harina Integral	
	Pasta	
	Cereal	
	Pancillo	
	Telera	
	Galletas	
	Spaguetti	

## 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>

