



# Fichas de hábitos de vida saludable

## 2° 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!

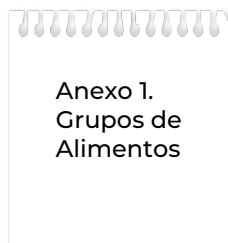


## Ficha 1. Grupos de alimentos



### Aprendizaje

Identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable.



### 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.

Colorea el grupo de alimentos que comes cada día (Anexo 1).



### Materiales

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



### A compartir en familia

Al finalizar la actividad, comenta con tus padres que otros alimentos saludables podrían incorporar en el plato y comenten juntos cuáles serían las preparaciones saludables que más les gustaría comer.



# Ficha 1. Grupos de alimentos



## A divertirnos

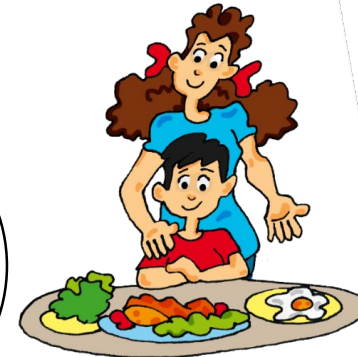
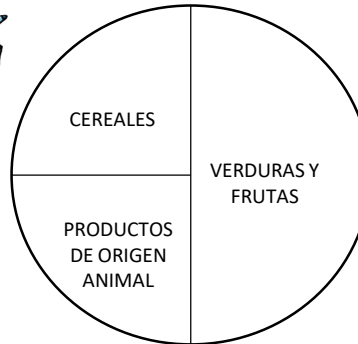
CONOCE LAS PORCIONES ADECUADAS:

1. Planifica una comida (desayuno, comida o cena).
2. Divide un plato en 3 secciones, justo como se muestra en la imagen (utiliza un estambre o un hilo que puedas quitar posteriormente, para no rayar el plato).
3. Ahora acomoda los alimentos de esta forma, respetando las divisiones.

Estas son las porciones adecuadas para cada grupo de alimentos.

Por último, dibuja en tu cuaderno como quedo tu plato y sus porciones.

Puedes jugar en familia con la lotería de grupos de alimentos para que se familiaricen con diferentes alimentos y planifiquen cómo sería un plato más saludable. Y ordena las palabras desordenadas de verduras y frutas 03.



**¿Necesitas ayuda?**

Pide ayuda a tus padres en las actividades consideres necesarias.



## Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable.

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



## 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 la planilla y las cartas de la lotería de grupos de alimentos y las palabras desordenadas de aprende con Reyhan disponibles 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>

Palabras desordenadas:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Frutas-y-verduras-palabras-desordenadas-03.pdf>



# Ficha 1. Grupos de alimentos

Anexo 1. Grupos de alimentos



## GRUPOS DE ALIMENTOS

Colorea el grupo que comes cada día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Verduras							
Frutas							
Cereales							
Carne y Leguminosas							
Leche							
Movimiento 60 minutos							

## 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>

