



# Fichas de hábitos de vida saludable

## 3° de Primaria

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. Plato saludable



### Aprendizaje

- Identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable y sus principales nutrientes.
- Conocer las porciones adecuadas para cada grupo.



### Materiales

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



### A usar tu cuaderno

Observa el plato del bien comer del Anexo 1, en cada grupo de alimento te mostramos los principales nutrientes que tienen. OJO: no son los únicos nutrientes que contienen estos alimentos, pero sólo te presentamos estos porque son los más abundantes en ellos.

Divide la hoja de tu cuaderno en 3 partes y en cada parte escribe como título:

- Vitaminas y minerales
- Grasas y proteínas
- Hidratos de carbono

Ahora coloca los alimentos que corresponden a cada grupo de nutrientes.

¡Esta es otra forma de identificar los distintos alimentos!



### A compartir en familia

Al finalizar la actividad, pon a prueba a tu familia y pregúntales si conocen alimentos ricos en vitaminas y minerales, en grasas y proteínas e hidratos de carbono. Usa la actividad que realizaste en tu cuaderno para ver si respondieron bien.





## Ficha 3. Plato saludable



### A divertirnos

CONOCE LAS PORCIONES ADECUADAS:

1. Planifica un tiempo de 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 quedó tu plato y sus porciones.

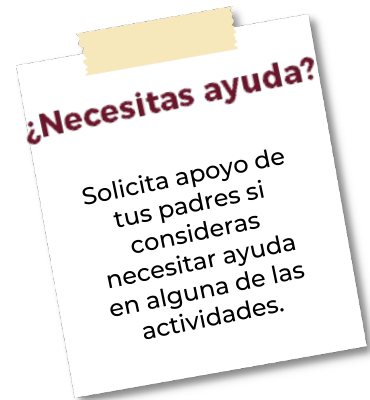
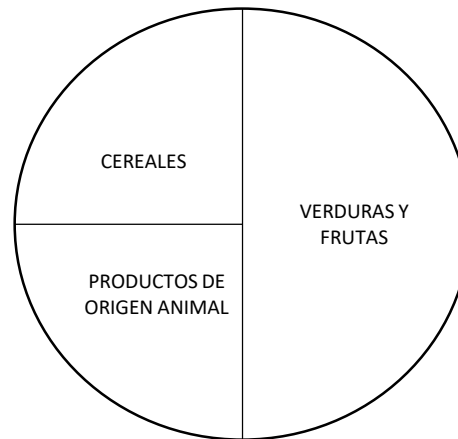
Juega en familia con la lotería de grupos de alimentos para que te familiarices con diferentes alimentos y planifiques cómo sería un plato más saludable y ordena las palabras desordenadas de verduras y frutas 03.



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable, sus principales nutrientes y a conocer las porciones adecuadas para cada grupo.

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 “Aprende con Reyhan y sus amigos sobre el Plato del Bien Comer”. Disponible en:

<http://aprendeconreyhan.org/plato-del-bien-comer-slider/>



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:

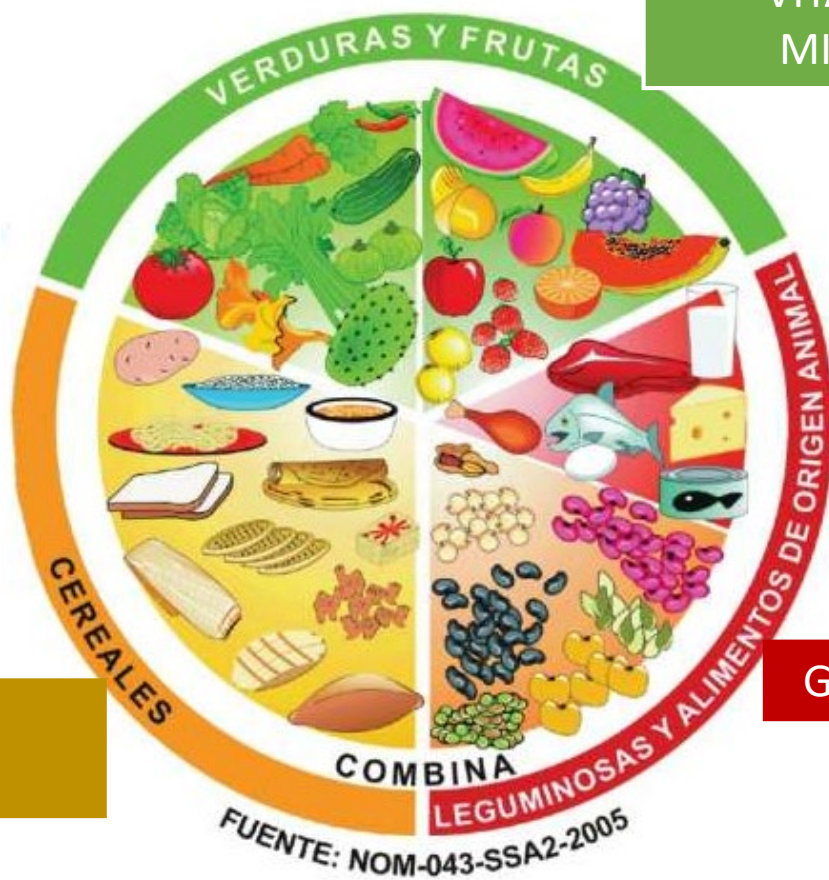
<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Frutas-y-verduras-palabras-desordenadas-03.pdf>





## Ficha 3. Plato saludable

Anexo 1. ¡Observa mi Plato!



VITAMINAS Y MINERALES

HIDRATOS DE CARBONO

GRASAS Y PROTEÍNAS

FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

## Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos sobre el Plato del Bien Comer. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/plato-del-bien-comer-slider/>

