



# Fichas de hábitos de vida saludable

4° 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. ¿Qué nutrientes nos aportan los grupos de alimentos?



## Aprendizaje

Conocer los nutrientes que nos aportan los grupos de alimentos.



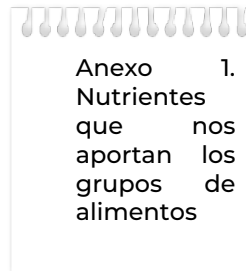
## Materiales

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



## A usar tu cuaderno

Anota en tu cuaderno el anexo 1 y escribe otros ejemplos de alimentos de cada uno de los grupos.



## A compartir en familia

"Observa y clasifica los alimentos que encuentres en la cocina y organízalos de acuerdo con su grupo de alimentos. Cuando hayas organizado los alimentos por grupos, muéstrales a tus papás cómo hiciste la clasificación.





## Ficha 1. ¿Qué nutrientes nos aportan los grupos de alimentos?



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer los nutrientes que nos aportan los grupos de alimentos.

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

Realiza el crucigrama alimentación 01 a mano, es muy sencillo, pues solo necesitas una hoja con cuadrícula cuadrada y trazar los cuadritos tal cual como en el crucigrama. ¡Ahora ya puedes realizarlo!

Juega en familia con la lotería de grupos de alimentos. Para que identifiques diferentes alimentos y los vayas relacionando con el grupo al que pertenecen. Y responde los crucigramas de alimentación 01 y 02 para que conozcas algunas propiedades de las verduras y frutas.



### ¿Necesitas ayuda?

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



### Para aprender más

Te recomendamos leer el material educativo “Aprende con Reyhan y sus amigos el abecedario de la alimentación correcta” para conocer más sobre como llevar una alimentación adecuada.

<https://aprendeconreyhan.org/abc-alimentacion-slider/>



Descarga la planilla y las cartas de la lotería de grupos de alimentos y los crucigramas de alimentación 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>

Crucigrama alimentación <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Crucigrama-ALIMENTACI%C3%93N-01.pdf>

Crucigrama alimentación 2:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Crucigrama-ALIMENTACI%C3%93N-02.pdf>



## Ficha 1. ¿Qué nutrientes nos aportan los grupos de alimentos?

Anexo 1. Nutrientes que nos aportan los grupos de alimentos

GRUPOS DE ALIMENTOS	¿QUÉ NOS APORTAN?	EJEMPLOS DE ALIMENTOS
Verduras y frutas.	Aportan energía, agua, fibra, vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.	Acelgas, calabazas, jitomates, nopales, duraznos, plátanos, naranjas, entre otros.
Cereales y tubérculos.	Aportan energía para desarrollar actividades diarias.	Arroz, amaranto, pan, tortillas, avena, papas o camotes.
Leguminosas y alimentos de origen animal.	Aportan proteínas y algunas vitaminas y minerales para poder crecer.	Ejemplos de las leguminosas son frijoles, garbanzos, habas, lentejas o alubias y de alimentos de origen animal son los huevos, quesos, carne de res, pollo o pescado.



## Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos el abecedario de la alimentación correcta. Disponible en: <https://aprendeconreyhan.org/abc-alimentacion-slider/>

