



Fichas de hábitos de vida saludable

5° 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

¡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.

Anexo 1.
Nutrientes que nos aportan los grupos de alimentos.



Materiales

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



Anexo 2.
Recuadros de los grupos de alimentos.



A usar tu cuaderno

Anota en tu cuaderno el anexo 1 y escribe 10 ejemplos de alimentos de cada uno de los grupos.

Dibuja en los cuadros del anexo 2 los 10 alimentos que escribiste de cada grupo.



A compartir en familia

Muéstrale a tus papás como 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 1 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 padres 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 1: <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	
Cereales y tubérculos	Aportan energía para desarrollar actividades diarias	
Leguminosas y alimentos de origen animal	Aportan proteínas y algunas vitaminas y minerales para poder crecer	





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



Anexo 2. Recuadros de los grupos de alimentos.

Frutas

Verduras

Cereales y
tubérculos

Leguminosas

Alimentos de
origen animal

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/>

