

SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA METEPEC

JUEGO EL SEMAFORO DE LOS ALIMENTOS

ORIENTACIÓN PEDAGOGICA

AUTORA L.N. VANIA BARBA CRUZ

PROMOTORA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y PARA LA SALUD

COORDINACION DE ÁREA L056

NIVEL PREESCOLAR

CCT:15AOS2180Q

12 DE DICIEMBRE DE 2022



Introducción

El presente trabajo es una guía de orientación pedagógica enfocada a alumnos de 3er grado de nivel preescolar sobre el plato de bien comer, este tiene como propósito pedagógico apoyar a los alumnos a identificar y clasificar los colores y alimentos del plato del bien comer, y así poder favorecer una alimentación saludable, ya que en la actualidad 1 de cada 20 preescolares menores de 5 años, presenta sobrepeso u obesidad, por lo que México es el primero a nivel mundial con este problema (INSP, 2020).

Además, una adecuada alimentación favorece a la nutrición óptima de cualquier persona, en edad escolar la nutrición es indispensable para el crecimiento y desarrollo de todo preescolar, ya que crea las bases de su salud futura, porque permite prevenir enfermedades.

Se propone una actividad lúdica por medio del juego, ya que como menciona la UNICEF (2018) el juego es provechoso, divertido, participativo de forma activa y socialmente interactivo. Es decir, el juego permite el desarrollo de competencias en los alumnos, porque satisface la necesidad humana de crear, imaginar y ser curioso.



Licencia seleccionada

Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Actividades de Promotoría de Educación Ambiental y para la Salud

Nivel: 3ro de preescolar

Tema: Plato del Bien comer

Campo: Exploración y comprensión del mundo natural y social.

Eje: Cuidado de la salud.

Aprendizaje Esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

Programa de educación ambiental y para la salud de vinculación: Prevención enfermedades / nutrición.

Asignaturas de Vinculación: Vida saludable / módulo 3 alimentación.

Pautas para evaluar: Identifica y clasifica los alimentos de acuerdo con los colores del plato del bien comer.

Tiempo: 40 minutos

Metodología

Habilidad: conceptual

1. Retomar saberes previos por medio de los siguientes conflictos cognitivos: ¿Has escuchado sobre el plato del bien comer? ¿Qué colores tiene el plato del bien comer? ¿Qué alimentos pertenecen al grupo verde del plato del bien comer? ¿Qué alimentos pertenecen al grupo amarillo del plato del bien comer? ¿Qué alimentos pertenecen al grupo rojo del plato del bien comer? ¿Consideras que tu alimentación es saludable o no saludable? ¿Menciona un alimento saludable? ¿Menciona un alimento no saludable?

2. Reforzar las ideas principales argumentando que el plato del bien comer es una guía por medio de dibujos que clasifica a los alimentos con el fin de tener una alimentación saludable, emplea los colores del semáforo: verde, amarillo y rojo, es como un semáforo de alimentos en el cual según el color se determina si se come un alimento o grupo de alimentos, ya sea mucho, moderadamente y poco. Es decir, verde para frutas y verduras y



Licencia seleccionada

Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

significa que se puede comer mucho, ya que estos alimentos proporcionan vitaminas y minerales, los cuales son necesarios para que el cuerpo funcione correctamente.

El color amarillo está formado por los cereales como trigo, maíz y derivados como tortillas, elote, tostada, arroz, sopa, pan, avena, etc.; y los tubérculos que son alimentos en forma de tallo que crecen debajo de la tierra como el jengibre, la papa, la yuca, etc. Estos alimentos proporcionan la energía que necesita el cuerpo para poder realizar las actividades como caminar, subir o bajar escaleras; además, estos alimentos se deben de comer moderadamente, ya que en exceso pueden causar sobrepeso y obesidad.

El color rojo lo conforma los alimentos de origen animal como: leche, huevo, pescado, carne, pollo, leguminosas como: frijoles, lentejas, habas, y semillas (oleaginosas) cacahuates, pistaches, nueces, almendras, etc. De este grupo se debe comer poco, ya que contiene grasa, tanto buena como mala, los cuales en exceso causan enfermedades al corazón, sobrepeso y obesidad, además contienen proteínas, las cuales son necesarias para la formación de músculos y el crecimiento óptimo en escolares. Se emplea apoyo visual de lámina del plato del bien comer.

Habilidad: actitudinal y procedimental

3. Juego el semáforo de los alimentos

Propósito de la actividad: Favorecer en los alumnos la identificación de los alimentos por grupo del plato del bien comer, por medio de la clasificación de estos según el color, además de reconocer que grupos de alimentos pueden comer mucho, modernamente o poco. Con ello se favorece lo cognitivo y la motricidad gruesa.

Se forman equipos de 5 integrantes según el número total de alumnos por grupo, se colocan en diferentes lugares del patio escolar 4 aros grandes de color verde, 4 de color amarillo y 4 de color rojo, se colocan 5 canastas o cajas las cuales tendrán 2 tarjetas de cada uno de los grupos de alimentos con base al plato del bien comer.



Licencia seleccionada

Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Materiales: cajas o canasta según el número de equipos, aros de tamaño grande de color verde, rojos y amarillos, tarjetas por cada grupo de alimentos (2 frutas, 2 verduras, 2 leguminosas, 2 cereales, 2 tubérculos, 2 alimentos de origen animal, 2 semillas) del plato del bien comer, silbato.

Consigna: ya conformados los equipos, se explica que cuando suene el silbato la docente frente a grupo, dirá la siguiente frase “el semáforo de los alimentos está en color ... (verde, amarillo o rojo)”, un integrante de cada equipo corre a su caja o canasta con tarjetas previamente asignado a este, dicha caja estará colocada a una distancia alejada, tomara una tarjeta que pertenezca al grupo de alimentos del color indicado, la mostrara a la docente y de forma verbal comentara si se puede comer mucho, poco o moderadamente, y si es correcto con su equipo correrán y se colocaran dentro del aro del color, ganan los equipos que consigan colocarse dentro de los aros, por lo cual se colocaran menos un aro por color del total de equipos, es decir si son 5 equipos solo se colocaran 4 aros de cada color.

Ejemplo: suena el silbato, “el semáforo de los alimentos esta de color rojo”, corre el primer alumno de cada equipo a su caja de tarjetas busca un alimento de origen animal, leguminosas o semillas, lo enseña a la docente, menciona que se debe comer poco y regresa por su equipo y se colocan dentro de un aro de color rojo. Así sucesivamente.

La docente o el docente deberán en todo momento motivar la participación de todos los alumnos y dar refuerzos positivos con frases como “bien hecho”, “muy bien”, “van muy bien”, “si se puede” etc. Hay que felicitar al equipo que llegue primero.

Nota: la actividad se puede repetir las veces necesarias hasta concluir con las tarjetas de alimentos por equipo.



Licencia seleccionada

Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Instrumento de evaluación

Rubrica

El presente instrumento es una sugerencia de evaluación para el docente, se aplica por alumno.

Instrucciones: anotar en el apartado de alumno de cada rubro el nombre de los alumnos que cumplen con la condición.

Aspecto para evaluar						
Comprensión de conceptos	Se comprendió todo sin dificultades	Alumnos:	Se comprendió la mitad de los conceptos	Alumnos:	No se comprende nada	Alumnos:
Procedimientos	Se trabajo el tema siguiendo los pasos	Alumnos:	Reconoce lo que tiene que realizar, pero no lo concreta completamente	Alumnos:	No comprende los pasos a realizar y no lo realiza	Alumnos:
Trabajo en equipo	Todos trabajan de manera conjunta y con participación activa	Alumnos:	La mitad del equipo mostro colaboración y participación activa	Alumnos:	No se mostró entusiasmo ni participación en las actividades	Alumnos:



Licencia seleccionada

Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Referencias

- Aprendizajes claves para la educación integral preescolar. Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social. (2017). Secretaria de Educación Pública. México. (págs. 252-273). Recuperado de <http://creson.edu.mx/modeloeducativo/Preescolar%202018%20Modelo%20Educativo/V-g-EXPLORACION-COMPRESION-EN-PREESCOLAR.pdf>
- INSP (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19 resultados nacionales. Recuperado de <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF (2018). Aprendizaje a través del juego. Unicef en colaboración con Lego Foundation. New York. EEUU. Recuperado de: unicef.org



Licencia seleccionada

Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional