



EDOMÉX  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



# El Plato del Bien Comer y su Aporte Nutricional

Autor(a): Victoria López Victoria  
Escuela Primaria "Leyes de Reforma" 15EPR1970R  
Donato Guerra, México  
20 de enero de 2023



## Introducción

El presente documento Guía de Orientación Pedagógica es de carácter pedagógico ya que es una propuesta donde el docente trabajará un contenido de cuarto grado de la asignatura de Ciencias Naturales bloque I, el cual aborda el aprendizaje esperado: “Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato de bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación”, retomado del Plan y Programa de Estudios 2011. SEP. (2012, Pág. 104). y para ello, presenta una guía de orientaciones pedagógicas a través de una serie de actividades orientadas a fortalecer la toma de decisiones y acciones para el mejoramiento de la calidad de vida del alumno en relación a su alimentación.

Por ello, el presente trabajo fortalece el contenido didáctico: El plato del buen comer. A través de una serie de actividades en las que se exploran los conocimientos previos del niño mediante la realización de una estrategia didáctica e interrogantes sobre el contenido abordado para llevar al alumno al fortalecimiento del aprendizaje esperado.

De igual manera se describen actividades en las que se consideraron los estilos de aprendizaje visual, auditivo, kinestésico, mediante la manipulación de material, la visualización de videos didácticos del plato del bien comer y los tipos de alimentos, la elaboración de una lámina sobre los grupos y características que integran el plato del bien comer, el planteamiento de situaciones donde se presentó un conflicto para que los alumnos lo resuelvan, fortalece el trabajo colaborativo y en equipo, permitiendo también que los alumnos realicen una valoración de lo aprendido a través de diferentes técnicas como la autoevaluación cualitativa mediante una lista de cotejo y la aplicación de la escala de rango” Balbuena Corro Hugo. 2013. Pág. 58. Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo. La finalidad de la aplicación de las técnicas es valorar el aprendizaje logrado en relación a los alimentos que integran el plato del bien comer y su aporte nutrimental.

Desarrollo

**ASIGNATURA:** ESPAÑOL

**CONTENIDOS:** El plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental

**APRENDIZAJES ESPERADOS:** Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato de bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

### Actividades

Inicio

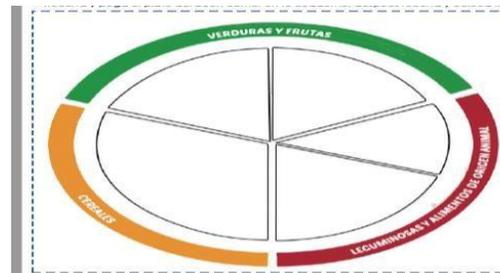
Sesión I

**Tiempo: 60 minutos.**

- ✚ Proporcionar a los niños recortes de alimentos que corresponden al plato del bien comer.
- ✚ Para rescatar ideas previas, solicitar a los niños que pasen a pegar sus recortes de alimentos en una lámina del plato del bien comer, según consideren corresponda. Ver figura 1.

Figura 1.

Esquema del plato del bien comer



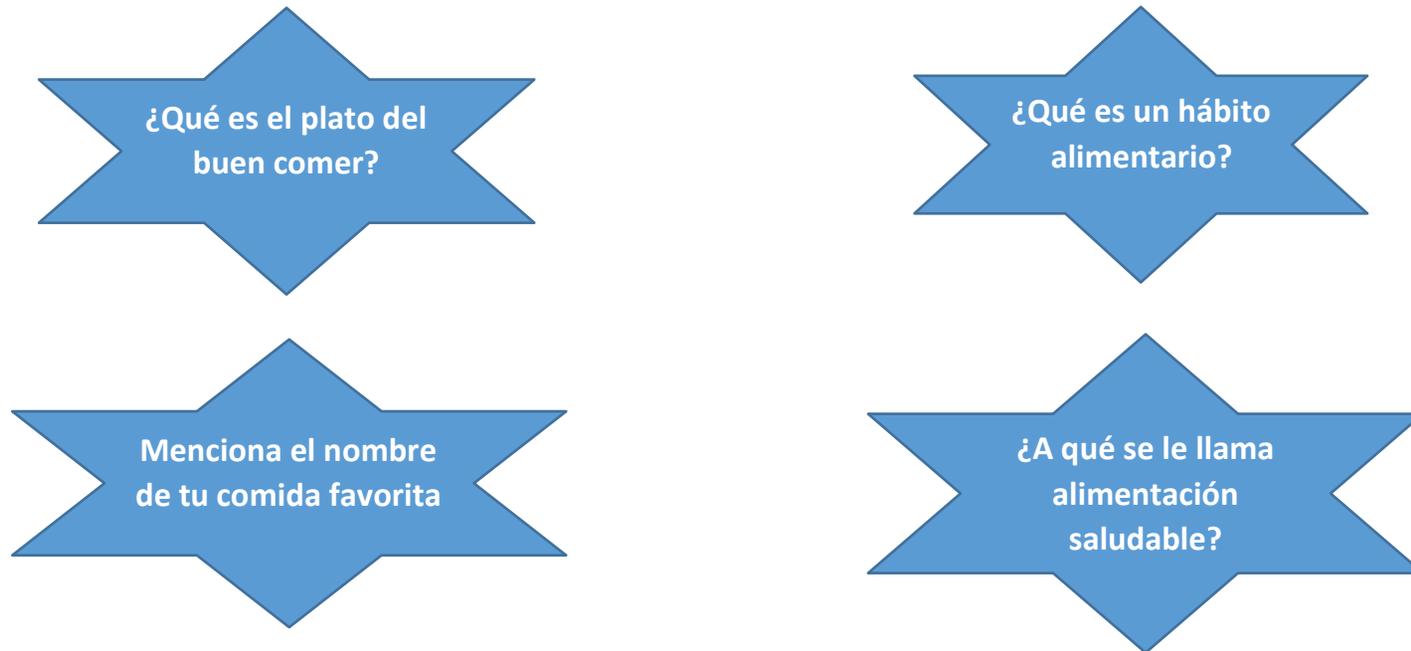
*Nota: Esquema del plato del bien comer donde los alumnos pegarán los alimentos que correspondan*

*Plato del bien comer 2021: <https://institutobinitzi.edu.mx/wp-content/uploads/2019/01>*

- ✚ Proporcionar a todos los niños una paletita para formar equipos de 4 alumnos de acuerdo al color que obtengan en la paleta.
- ✚ Proporcionar al azar a cada equipo una de las siguientes interrogantes en papel impreso para que las contesten.

Figura 2.

Muestra las preguntas que los alumnos contestarán en equipo.



Autoría propia.

Victoria López Victoria.

- ✚ Dar tiempo a los integrantes de cada equipo para que compartan sus respuestas a las interrogantes.

## Desarrollo

### Sesión II

**Tiempo: 120 minutos.**

- ✚ Retomar el tema de la sesión anterior mediante lluvia de ideas, donde se compartan las respuestas a las interrogantes que se resolvieron por equipos.
- ✚ Proyectar un video sobre el plato del buen comer, retomado de los siguientes enlaces de internet [https://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn\\_8c](https://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn_8c) , <https://www.youtube.com/watch?v=PaO8nU5VutM>, para que se fortalezca el aprendizaje esperado: compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato de bien comer, y su aporte nutrimental. (Plan y Programas de Estudio 2011.Pág. 104).
- ✚ Realizar una lluvia de ideas de los videos vistos para que los niños se apropien del conocimiento.
- ✚ Distribuir a cada equipo, un subtema sobre los grupos de alimentos que integran el plato del buen comer para que recaben información relevante apoyándose de las siguientes preguntas: ¿Qué alimentos pertenecen a ese grupo? ¿Qué nutrientes contienen? ¿Cuáles son sus características? Para ello investigarán en el libro de texto de Ciencias Naturales de cuarto grado, libros de la biblioteca del aula y contarán con el apoyo de la laptop de la docente para utilizar internet y realizar la búsqueda de información relevante.

Los subtemas son:

Verduras

Frutas

Cereales

Leguminosas

Alimentos de origen animal

- ✚ Con la información obtenida los alumnos elaborarán una lámina expositiva.
- ✚ Exponer por equipo a sus compañeros la lámina que realizaron para dar a conocer la información obtenida y fortalecer el aprendizaje en todo el grupo.

**Cierre**

**Sesión III**

**Tiempo: 60 minutos.**

- ✚ Resolver en parejas la situación siguiente:

Carla es una niña de cuarto año y el miércoles pasado su mamá la llevó al médico porque le dolía el estómago y le dio diarrea, el doctor la revisó, le preguntó que había comido en el recreo, Carla contestó que unos chicharrones con salsa, una paleta y un refresco. El doctor platicó con la mamá de Carla y le dijo que Carla estaba con sobrepeso y lo que había ingerido le ocasionó la enfermedad, además de que necesitaba mejorar su alimentación. Ayuda a Carla a mejorar su salud realizando un menú saludable donde consideres lo aprendido del plato del bien comer.

Figura 3.

El dibujo muestra a Carla la niña a la cual los niños ayudarán a realizarle un menú saludable.



Nota: (Caricatura de niña saltando cuerda 2021.

<https://es.dreamstime.com/caricatura-de-ni%C3%91a-saltando-cuerda-2021>.)

✚ Para evaluar el aprendizaje esperado, resolverán un pequeño cuestionario por equipo en material impreso.

¿Qué es para ti una alimentación saludable?

¿Qué enfermedades ocurren cuando una persona no se alimenta adecuadamente?

¿Qué grupos de alimentos integran el plato del buen comer?

¿Los alimentos chatarra aportan la misma nutrición que aquellos que integran el plato del bien comer?

✚ Proporcionar un rompecabezas sobre los grupos de alimentos, solicitando a cada uno de los equipos que lo armen, con la finalidad de fortalecer el aprendizaje esperado.

Figura 4

Rompecabezas con la imagen que se muestra.



NOTA: los alumnos armarán un rompecabezas con la figura que se muestra [infografía-de-alimentación-saludable.html?vti=o12tu0kp6v19s7cczk-1-107](http://infografía-de-alimentación-saludable.html?vti=o12tu0kp6v19s7cczk-1-107)

### Productos a evaluar para verificar el logro de los aprendizajes.

Lámina sobre los grupos de alimentos.

Ejercicio de una situación de aprendizaje.

Armado de un rompecabezas sobre alimentos saludables.

Cuestionario sobre el plato del buen comer, los grupos de alimentos y su aportación nutrimental.

## Autoevaluación

Tabla 1

Lista de Cotejo

Lee cada aspecto y marca con una  lo que hayas logrado.

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

No.	CRITERIOS	SI	NO
1	Identifiqué los grupos de alimentos que integran el plato del bien comer.		
2	Colaboré activamente en el trabajo en equipo al investigar información relevante sobre un grupo de alimentos.		
3	Trabajé en parejas dibujando un menú saludable para Carla la niña que presenta sobrepeso por no alimentarse adecuadamente		
4	Identifico qué es una alimentación saludable		
5	Conozco qué es la comida chatarra y los daños que provoca a la salud.		

Autoría propia.

Victoria López Victoria.

## Evaluación

Tabla 2

Escala de Rango

Lee cada aspecto y marca con una  lo que hayas logrado.

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

No. P.	CRITERIOS	Muy bien	Bien	Regular	No Realizado
1	Identifica que es una alimentación saludable				
2	Conoce los diferentes grupos de alimentos que integran el plato del bien comer.				
3	Identifica los nutrientes que aportan al organismo los diferentes grupos de alimentos.				
4	Elaboró un menú saludable para Carla la niña que presenta sobrepeso por no alimentarse adecuadamente				
5	Identifica cuales son los alimentos saludables que puede consumir para mantenerse sano y evitar enfermedades				

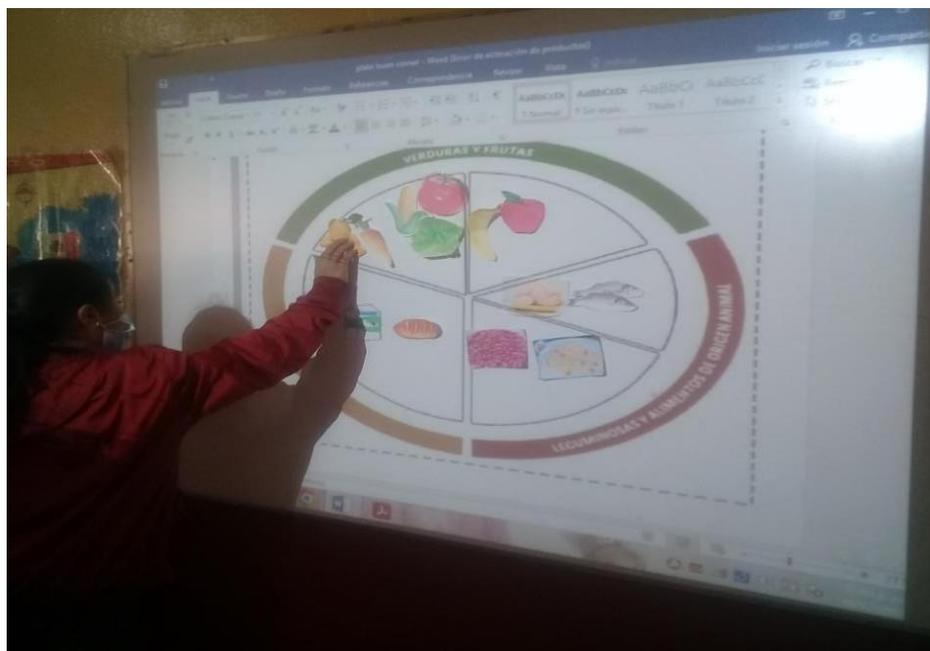
Autoría propia.

Victoria López Victoria

## Informe de Resultados

En el presente apartado se dan a conocer los resultados obtenidos en el desarrollo de las actividades plasmadas en esta Guía de Orientación Pedagógica, las cuales iniciaron retomando los conocimientos previos con la actividad de repartir a los niños algún alimento considerado en el plato del bien comer para que los alumnos lo pegaran en el lugar correspondiente, de lo anterior pudo observarse que algunos niños colocaron su imagen en un grupo diferente al que correspondía debido a que no lo conocían a profundidad.

Fotografía 1:



Nota: Colocación de alimentos por parte de los alumnos en el plato del bien comer.

Autoría propia.

Victoria López Victoria

Por su parte el emplear interrogantes relacionadas con el aprendizaje esperado, permitió explorar más sobre los conocimientos previos del alumno.

Que los alumnos investigaran información relevante del aprendizaje esperado: “Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato de bien comer, y su aporte nutricional para mejorar su alimentación” libros de texto gratuito de (cuarto grado. Del Pilar Cervera, Nelly.2014. Pág. 17). (Libro de Salud Integral para casi Jóvenes. Zepeda, Monique. Pág. 39); y el observar los videos [https://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn\\_8c](https://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn_8c) , <https://www.youtube.com/watch?v=PaO8nU5VutM>; permitió que los alumnos estuvieran atentos, centrados en la actividad, también pudo observarse el diálogo, la comunicación, el compañerismo y la colaboración en equipo como lo señala la fotografía. 2.

Fotografía 2:



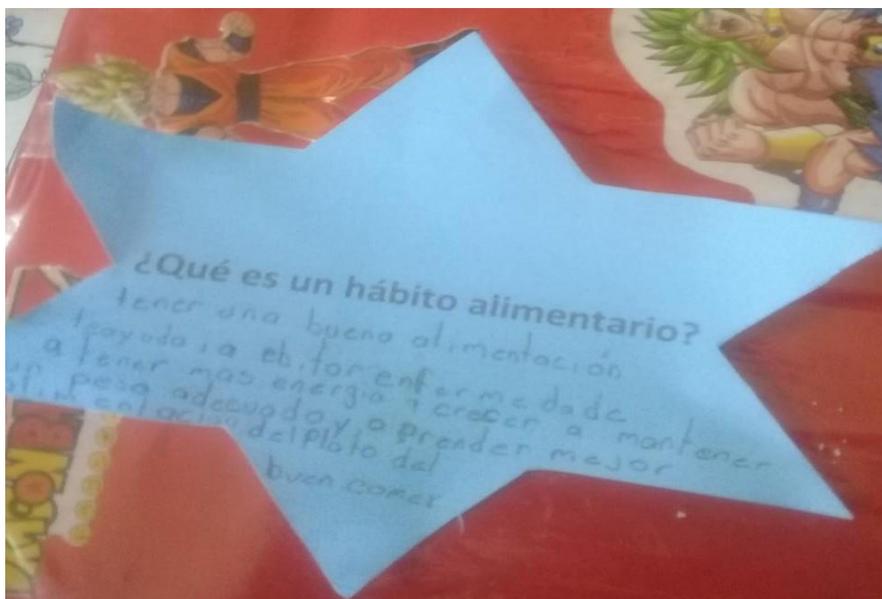
*Nota: Investigación del contenido en libros de texto.*

*Autoría propia.*

*Victoria López Victoria*

Cabe señalar que la puesta en práctica de las actividades derivó en aprendizajes sobre ¿Qué es una alimentación saludable? ¿Cómo se integra el plato del bien comer? ¿Cuáles son los alimentos que pertenecen a cada grupo del plato del bien comer? Mismos que se vieron reflejados en el fortalecimiento del aprendizaje esperado.

Fotografía 3:



La imagen presenta una pregunta sobre la alimentación y la respuesta emitida por un equipo.

Autoría propia.

Victoria López Victoria

El trabajar en parejas, el resolver el ejercicio de una situación de aprendizaje permitió a los niños compartir conocimientos y estrategias sobre la realización de un menú saludable para una niña que no se alimenta adecuadamente y presenta problemas de sobrepeso, casos muy comunes en nuestra escuela y la sociedad, donde al niño no se le da importancia en la casa al tipo de alimentación que recibe.

Fotografía 4:



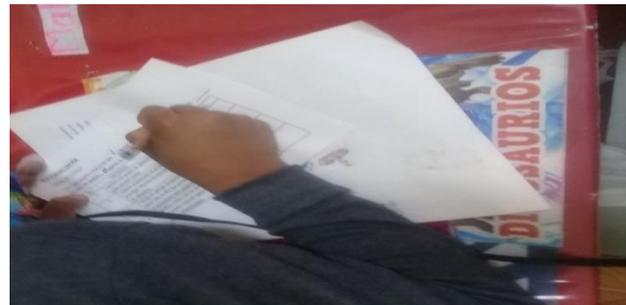
*Nota: En esta imagen se observa a un alumno dibujando un menú saludable.*

*Autoría propia.*

*Victoria López Victoria*

Los alumnos practicaron la autoevaluación en la que reflexionaron sobre lo aprendido, la forma en que participaron en cada una de las actividades de aprendizaje y lo que requieren fortalecer, además como docente los instrumentos aplicados me permitieron ver o verificar hasta donde los niños lograron el aprendizaje esperado.

Fotografía 5:



*Nota: Alumno realizando su autoevaluación.*

*Autoría propia.*

*Victoria López Victoria*

## Bibliografía

Balbuena Corro Hugo.2013. Pág. 58. *Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo.*

Caricatura de niña saltando cuerda 2021. <https://es.dreamstime.com/caricatura-de-ni%C3%9F>.

De Aprendices, E. (2021, 23 febrero). El plato del bien comer | Vida saludable. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn\\_8c&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn_8c&feature=youtu.be)

Del Pilar Cervera, Nelly.2014. Pág. 17. *libros de texto gratuito de cuarto grado.*

[http://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn\\_8c&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn_8c&feature=youtu.be)

Plato del bien comer imagen: 2021: <https://institutobinitzi.edu.mx/wp-content/uploads/2019/01>.

SEP. 2012. Pág. 104. *Programas de Estudio 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica Primaria. Cuarto Grado.*

Video: *El plato del bien comer.* Vida saludable. 2021.[https://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn\\_8c](https://www.youtube.com/watch?v=F0uEAlkn_8c).

Video: *Los alimentos. Clases de alimentos.* <https://www.youtube.com/watch?v=PaO8nU5VutM>.

Zepeda, Monique. Pág. 39. *Libro de Salud Integral para casi Jóvenes.*