

Utiliza el programa en cualquier momento de tu clase. Puedes usarlo como actividad de conexión, de refuerzo de conocimientos o como cierre.
Las actividades pueden ser acopladas a la realidad de tu clase.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Cachita en el país de las golosinas ¿Por qué no puedo comer solo golosinas?

Sinopsis

En este episodio, Cachita llega del colegio con mucha hambre. No alcanzó a comer en su receso por jugar. Su tío Ricky acude al rescate y le da un pedazo de pastel que guarda en su cajón. Cachita de inmediato tiene un fuerte dolor de estómago y Ricky tiene que llamar al doctor, quien les explica la importancia de comer sano y balanceado, usando la pirámide alimenticia. Finalmente, Ricky y Cachita nos enseñan a preparar una rica y muy nutritiva receta.

1

Temas

- Alimentación sana y balanceada
- Pirámide alimenticia
- Función de los alimentos
- Analizar información

2

Conexión con ejes transversales

- El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes



PALABRAS CLAVE

Nutritivo, nutrientes, pirámide alimenticia, reguladores, energético

Destrezas





CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.

LL.2.3.11. Elegir, de una selección previa realizada por el docente, textos de la web que satisfagan sus necesidades personales, de recreación, información y aprendizaje.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Juego: "Ha llegado un barco cargado de frutas". Forma un círculo con tus estudiantes, empieza el juego con la frase. "Ha llegado un barco cargado de ...frutas como la pera" ...Los demás participantes deben decir los nombres de frutas en orden y sin repetir. En la siguiente ronda pueden usar verduras, hortalizas, carbohidratos, etc. (grupos alimenticios), al finalizar pueden incluir comida "chatarra" y usar esta parte del juego para reflexionar ¿A qué se le llama comida chatarra?, ¿Por qué no es bueno para nuestro organismo consumir este tipo de alimentos?</p>	<p>- Observa el video con tus estudiantes.</p> <p>- Pausa el video cuando Cachita se queja de dolor de estómago. Pregunta a tus estudiantes ¿por qué creen que le duele el estómago?</p> <p>- Escucha todas las respuestas y registrarlas a modo de lluvia de ideas.</p> <p>- Continúa el video. Al terminar la intervención del doctor, vuelve a pausar el video y reflexionar sobre las respuestas de tus estudiantes. Valora su conocimiento sobre el tema.</p> <p>- Continúa el video hasta el final.</p>	<p>- Juego: Esparce en el patio o en el aula dibujos o recortes de grupos de alimentos, forma equipos y en turnos pide: "traer cinco carbohidratos", "dos proteínas", etc.</p> <p>- Forma grupos de trabajo, entrega a cada uno un pliego de papel y revistas para que busque, recorten y peguen alimentos, según su grupo, en la pirámide alimenticia. También pueden hacer la misma actividad dibujando en el piso o usando las imágenes del juego anterior.</p> <p>- Pide a tus estudiantes dibujar un plato balanceado con todo lo que aprendieron sobre los grupos de alimentos.</p>

Ideas clave: Si en tu grupo tienes estudiantes en situación de movilidad o de otras nacionalidades, aprovecha este juego y resalta los productos o alimentos tradicionales que consumen o cultivan en sus comunidades. **CS**

Ideas clave: Aprovecha la siguiente actividad para integrar a tus estudiantes con discapacidad visual o generar empatía sobre esta condición: venda los ojos de tus estudiantes y entrega alimentos para que, usando su tacto, olfato o gusto, adivinen qué alimento es, también deben identificar a qué grupo pertenecen. **CS CC**

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

Recurso complementario

Mejor, comida saludable
<https://bit.ly/3z1nFly>