

# REFORZAMIENTO

---

# CONOCIMIENTO

del

ciclo escolar 2020-2021

## PREESCOLAR



2° PREESCOLAR  
EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN  
DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL  
Semana 3



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** del **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

## Presentación

Esta ficha tiene como principal finalidad ofrecerle actividades que le servirán para reforzar los conocimientos que el niño o la niña adquirió en el ciclo escolar pasado.

Es importante enfatizar que el esfuerzo que pongan para consolidar estos aprendizajes esenciales, contribuirá significativamente al logro que tenga la niña o el niño en este nuevo ciclo escolar 2020-2021 que comienza y podrán ver que estos aprendizajes le servirán en su vida cotidiana.

Adicionalmente, nos es muy grato invitarlo a conocer la versión que de esta ficha se ha creado en Classroom; para hacerlo, solicite apoyo de la profesora o profesor, y visite la página Aprende en Casa en la que le orientamos paso a paso para que ingrese a los materiales.

---

# Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.



[tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx](mailto:tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx)



## EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Beneficios de una alimentación correcta.



### aprendizaje

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



### materiales

- Hojas del color y tamaño que tengas.
- Colores.
- Tijeras.
- Celular, computadora o tableta.



### a usar tu cuaderno

1. En su lugar favorito para estudiar ¡acomódese! Revisen el video “Alimentación para niños 🍎 Alimentación saludable para niños 🍎 buena alimentación para niños”  
<https://www.youtube.com/watch?v=UkJkAWNzVek>
2. Una vez finalizada la revisión, pídale a la niña o al niño que conteste las siguientes preguntas: “¿Algunas vez acompañaste a un familiar al mercado? ¡Yo creo que sí! ¡De seguro compró algunas de estas frutas y verduras! ¿Las lavó muy bien antes de prepararlas? ¿Qué tanto te gustan las frutas y verduras? Ahora conoces para qué le sirven a tu cuerpo”.
3. Propóngale a la niña o al niño que pregunte a un familiar, nombres de alimentos que utiliza.
4. Pídale que escriba en una hoja las frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos que más le gusten (ver anexo 1).



### a divertirnos

Revisen el anexo 2 “Características de las frutas”, imprimiendo las páginas, pida a la niña o al niño que las pegue en una cartulina y, por último, que las recorte. Juegen con ellas como un memorama.

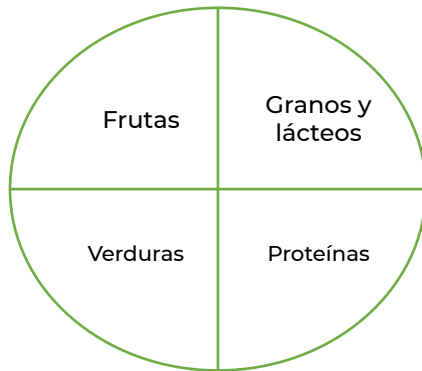


## EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Beneficios de una alimentación correcta.

### **evaluación**

¡Ahora que la niña o el niño ya sabe sobre los grupos de alimentos que integran el plato del bien comer y los beneficios que aportan a su salud! pídale que en una hoja, trace un plato como el que se muestra abajo. Dentro del mismo, que dibuje las frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos que más le gusten.



### **para aprender más**

La alimentación correcta está representada gráficamente en el Plato del Bien Comer (ver anexo 1), que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día:

Consta de tres grupos de alimentos:

**Verduras y frutas:** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética

**Cereales y tubérculos:** Principal fuente de hidratos de carbono

**Leguminosas y alimentos de origen animal:** Principal fuente de proteínas

NOTA:

Las grasas, azúcares y sal no forman parte del Plato del Bien Comer, debido a que su abuso es perjudicial para la salud. Aprovecha los que contienen los alimentos en su forma natural.

Información consultada en:

[http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia\\_s\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia_s_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf)



### **videos**

Alimentación para niños  Alimentación saludable para niños

 Buena alimentación para niños

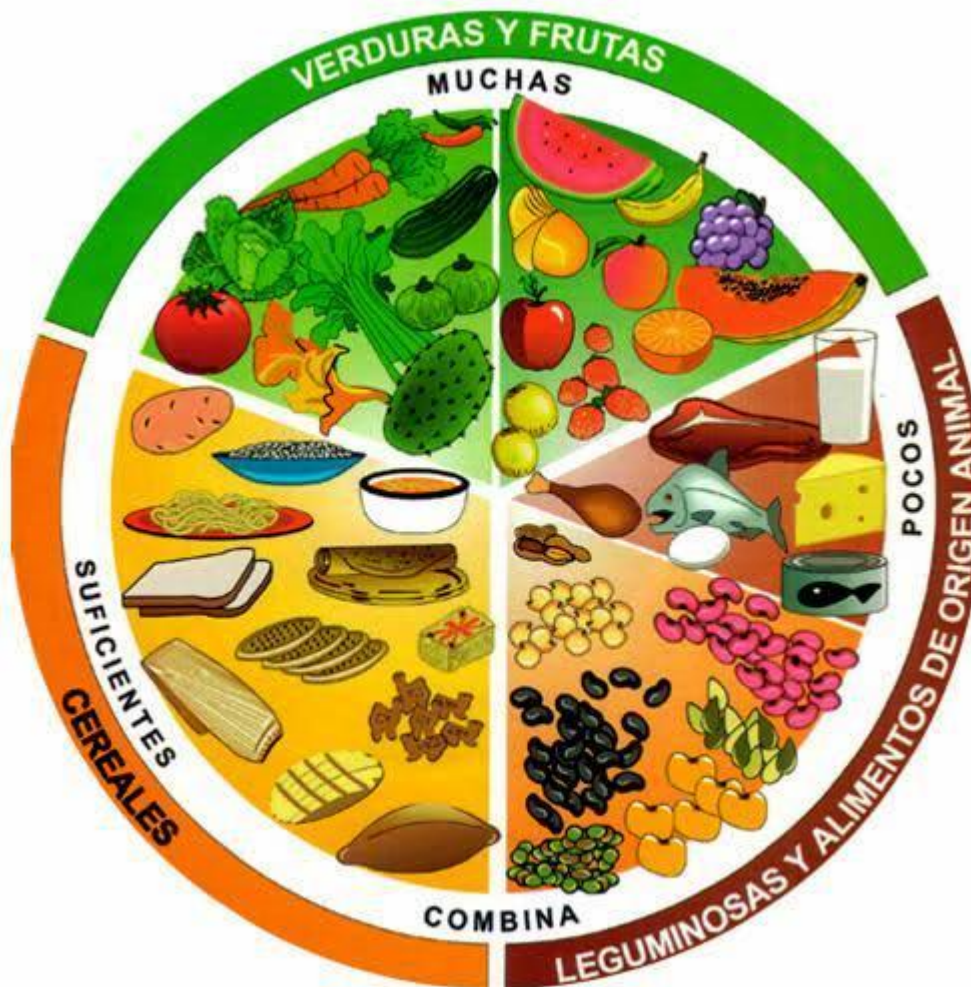
<https://www.youtube.com/watch?v=UkJkAWNzVek>



# EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Beneficios de una alimentación correcta.

## Anexo 1 Tipos de alimentos





# EXPLORACIÓN Y COMPRESIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Beneficios de una alimentación correcta.

## Anexo 2 Características de las frutas.

**SANDÍA**

PLANTA Sandera  
SABOR Dulce  
CONSUMO A Diario  
RECOLECCIÓN Verano

*Comiendo sandía empiezo mejor cada día*

IMPORTANCIA: CALORÍAS, AGUA

**PAPAYA**

PLANTA Papaya-papayero  
SABOR Dulce  
CONSUMO A Diario  
RECOLECCIÓN Todo el año

*La barriga estará tranquila con la papaya y la papaina*

IMPORTANCIA: CALORÍAS, PAPAÍNA, VITAMINAS, AGUA

**MANZANA**

PLANTA Manzana  
SABOR Dulce  
CONSUMO A Diario  
RECOLECCIÓN Todo el año

*Comiendo manzana mantengo la boca sana*

IMPORTANCIA: CALORÍAS, FIBRA, FRUCTOSA

**MELÓN**

PLANTA Melonera  
SABOR Dulce  
CONSUMO A Diario  
RECOLECCIÓN Verano

*Comiendo melón te divertirás en motion*

IMPORTANCIA: CALORÍAS, VITAMINAS, POTASIO, AGUA

**FRESA**

PLANTA Fresa  
SABOR Dulce  
CONSUMO A Diario  
RECOLECCIÓN Enero a Julio

*Comiendo fresas la mente se despeja*

IMPORTANCIA: CALORÍAS, VITAMINAS, FIBRA, HIERRO, AGUA

**PERA**

PLANTA Peral  
SABOR Dulce  
CONSUMO A Diario  
RECOLECCIÓN Todo el año

*Con las peras sudo y bajo las escaleras*

IMPORTANCIA: CALORÍAS, FIBRA, FRUCTOSA, TANNINOS



# EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Beneficios de una alimentación correcta.

## Anexo 2 Características de las frutas.

Fruta	Planta	Sabor	Consumo	Recolección	Importancia
<b>SANDÍA</b>	Sandera	Dulce	A Diario	Verano	Calorías, Agua
<b>PAPAYA</b>	Papaya-papayero	Dulce	A Diario	Todo el año	Calorías, Fibra, Vitaminas, Agua
<b>MANZANA</b>	Manzano	Dulce	A Diario	Todo el año	Calorías, Fibra, Fructosa
<b>MELÓN</b>	Melónera	Dulce	A Diario	Verano	Calorías, Vitaminas, Potasio, Agua
<b>FRESA</b>	Fresal	Dulce	A Diario	Enero a Julio	Calorías, Vitaminas, Fibra, Hierro, Agua
<b>PERA</b>	Peral	Dulce	A Diario	Todo el año	Calorías, Fibra, Fructosa, Taninos



## EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

Beneficios de una alimentación correcta.

### Referencias

Dibucuentos. (10 de julio de 2020). "Alimentación para niños 🍎 Alimentación saludable para niños 🍎 buena alimentación para niños". (Video). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UkJkAWNzVek>

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (10 de julio de 2020). Plato del bien comer. (Imagen). Recuperada de [http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf)

Secretaría de Educación Pública (SEP). Mi Álbum Segundo Grado, Educación preescolar. Subsecretaría de Educación Básica de la SEP.