

## ¿Cuál es el Patrón?

Grados: 3-5

### Objetivos del alumno:

- Describir un patrón alimenticio saludable
- Sacar conclusiones sobre los beneficios que se obtienen al consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes que se encuentran dentro de los grupos de alimentos y en las cantidades que se recomiendan
- Medir el tamaño de las porciones diarias que se recomiendan de los diferentes grupos de alimentos según la edad
- Elaborar una presentación gráfica de uno o más aspectos de los patrones alimenticios saludables
- Analizar sus propios patrones alimenticios

### Materiales:

- Notas adhesivas
- Hoja de actividades del alumno: ¡Mantengamos el balance! - una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: Mi patrón alimenticio - una por alumno
- Hoja de actividades del alumno: ¿Cuánto debemos comer? - una por alumno
- Tazas de medir y una balanza de cocina
- Una muestra de cada grupo de alimentos (se ofrecen alternativas si no resulta posible llevar alimentos)
- Diversos materiales de artes gráficas

**Duración sugerida:** De 2 a 3 períodos de clase (en intervalos de 45 minutos)

### Expertos al instante:

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el conocimiento sobre la salud se define como “el grado de capacidad que tiene una persona para obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios a fin de tomar decisiones que sean de beneficio para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten el buen estado de la salud, hablar con cortesía y aprender en cuanto a las emociones y la manera de expresarlas”.

Un fundamento importante para ayudar a los niños a adquirir conocimiento sobre la salud consiste en enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que gozar de buena salud, es el proceso activo de generar conciencia para tomar mejores decisiones que resulten en una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos es el **bienestar físico**. El bienestar físico es el que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar del cuerpo, mantenerse físicamente activo, tener una buena higiene personal, observar patrones alimenticios saludables, consumir nutrientes y protegerse.

En esta lección, centraremos la atención en un componente del bienestar físico, la alimentación. Se introducirá a los alumnos al concepto de adoptar patrones alimenticios saludables.

Los patrones alimenticios saludables ayudan a las personas a satisfacer sus necesidades alimenticias sin exceder sus requerimientos de calorías y al mismo tiempo limitar ciertos aspectos de su dieta. Seguir patrones alimenticios saludables nos permite obtener los nutrientes que necesitamos para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mantener un peso corporal saludable. Sabemos que la alimentación y la salud están estrechamente relacionadas, y hay pruebas que demuestran que los patrones alimenticios saludables se relacionan con resultados positivos en cuanto a la salud. Afortunadamente, hay varias maneras y decisiones que podemos tomar para llevar patrones alimenticios saludables.

Las *Pautas alimenticias 2015-2020* ofrecen orientación sobre diversos patrones alimenticios, entre ellos de Estados Unidos, del Mediterráneo y vegetarianos. El patrón saludable de alimentación que corresponde a Estados Unidos se basa en las comidas que consumen habitualmente los estadounidenses, pero de forma tal que sean ricas en nutrientes y en las cantidades adecuadas. Todo lo que se refiera a porciones en esta lección se basa en el patrón alimenticio saludable correspondiente a Estados Unidos, conforme a las *Pautas alimenticias*. Debido a que las necesidades de calorías varían según la edad, el sexo, la estatura, el peso y el grado de actividad de una persona, el USDA ofrece pautas en cuanto a los 12 distintos niveles de calorías que se recomiendan a lo largo de la vida. Para obtener más información sobre las recomendaciones fundamentales que hacen las *Pautas alimenticias 2015-2020*, vaya al sitio <http://health.gov/dietaryguidelines>.

En esta lección, los alumnos aprenden que los patrones alimenticios saludables son como un rompecabezas en el que cada pieza encaja con las demás. Se les introduce a las “piezas del rompecabezas” que son el equilibrio, la variedad y las cantidades adecuadas (o sea el tamaño de las porciones que se recomienda). También se les introduce brevemente al tema de las calorías, ya que el tamaño de las porciones que se recomienda se basa en el consumo y los requerimientos de calorías, así como en el sexo, el nivel de actividad y la edad de la persona. En la lección 2 se presentará más información sobre las calorías.

Además de las *Pautas alimenticias 2015-2020*, MyPlate, del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), es otro recurso con el que los alumnos pueden aprender a seguir

patrones alimenticios saludables. MyPlate es un gráfico circular en el que se ilustra un plato y un vaso divididos en cinco grupos de alimentos. Para obtener más información sobre MyPlate, vaya al sitio [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

A medida que los alumnos aprendan sobre el balance y la variedad, se les introducirá a los cinco grupos de alimentos, o se les recordarán los mismos, así como a la recomendación de incluir cierta cantidad de aceite. Es probable que los alumnos sepan a qué grupo de alimentos pertenece cada comida, pero quizá no estén familiarizados con el tamaño recomendado de las porciones de esos alimentos. Eso se cubre en esta lección. Como recordatorio:

Los granos son los alimentos hechos a base de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal. Algunos ejemplos de granos son: pan, pasta, harina de avena, cereales para desayunar, tortillas y sémola. Se recomienda que los niños de 8 a 11 años coman de 5 a 6 onzas de granos todos los días. Por lo menos la mitad de esos granos deben ser enteros.

Las verduras son todo tipo de hortalizas o los jugos que sean 100% de verduras. Las verduras se pueden consumir crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas, secas o deshidratadas; y se pueden comer enteras, en trocitos o en puré. Las pautas recomiendan consumir una variedad de verduras de todos los subgrupos. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 2 a 2 ½ tazas al día.

Las frutas son todo tipo de frutas o los jugos que sean 100% de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden comerse enteras, en trocitos o en puré. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 1 ½ a 2 tazas al día.

Los productos lácteos son todos los alimentos líquidos o sólidos derivados de la leche. Los derivados de la leche que conservan su contenido de calcio forman parte del grupo (como el queso o el yogur), mientras que aquellos que tienen poco o nada de calcio no lo forman. Se recomienda consumir productos lácteos que sean bajos en grasa o sin grasa. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 3 tazas al día.

Las proteínas provienen de la carne, el pollo, el pavo, el pescado, las semillas, los guisantes y los frijoles (incluso la soya), y de todos los productos derivados de estos alimentos. Se recomienda el consumo de carnes magras. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 5 onzas al día.

Los aceites no son un grupo de alimentos oficial, pero es importante consumir cierta cantidad de aceites vegetales como parte de una dieta balanceada.

A lo largo de la lección, los alumnos aprenderán que muchas comidas se consideran una combinación constituida por más de un grupo de alimentos. Es probable que otras comidas no

encajen tan fácil en los grupos de alimentos que se han explicado. Si durante la lección los alumnos necesitan más ayuda para determinar los grupos de alimentos, invítelos a que busquen diferentes recetas, que lean los ingredientes en las etiquetas de nutrición o que busquen información en el sitio [www.choosemyplate.gov/myplate](http://www.choosemyplate.gov/myplate).

Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a las circunstancias de cada alumno y seguir la política de la institución o del distrito escolar en lo que respecta a recolectar información de menores de edad. A la edad en la que ellos se encuentran, sus decisiones en cuanto a alimentos suelen ser más influenciadas por sus padres y por lo que se les ofrezca en el hogar y en la escuela. La actividad de “conexiones con la familia” que está al final de la lección ofrece la oportunidad de ampliar lo aprendido en casa.

## Recursos adicionales

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Youth Risk Behavior Survey [Encuesta sobre conductas riesgosas de los jóvenes (YRBS)]  
<http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/data.htm>
- USDA Super Tracker <https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx>
- Pautas alimenticias para los estadounidenses del USDA 2015-2020  
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>
- USDA ChooseMyPlate <http://www.choosemyplate.gov>

## Procedimiento:

### Sesión 1: Elaborar un patrón

1. Escriba en la pizarra un patrón como éste: A, A, B, A, A, B, A, A B.
2. Pida a un voluntario que lea lo que está en la pizarra y que explique lo que representan las letras. Ayude a los alumnos a reconocer que las letras forman un patrón. Pregunte a los alumnos qué es un patrón. Un patrón a menudo se describe como “algo que sucede de forma regular y repetida”. Pregunte:
  - ¿Qué es lo que se repite en el patrón que ven en la pizarra?
  - ¿Está formado el patrón por una sola letra o por más de una?
  - ¿Qué letra vendría después para continuar el patrón?
  - ¿Podríamos continuar el patrón o tiene que terminar alguna vez?
  - ¿Para qué sirve un patrón? (Muestra un tema, un proceso o una idea que se repite)
  - ¿Existen otras formas de patrones? (En la música, el arte, la costura, etc.)
3. Escriba en la pizarra el término “patrón alimenticio” y pregunte a los alumnos cuál creen que sea su significado. Ayúdeles a comprender que los patrones alimenticios son la combinación de todas las comidas y bebidas que consumimos en un lapso de tiempo.

Una comida o una elección no constituye en sí un patrón; más bien, un patrón está compuesto de una serie de alimentos y de decisiones que se toman con el tiempo.

- Ahora escriba en la pizarra el término “patrón alimenticio saludable”. Reparta a los alumnos notas adhesivas y pídales que escriban lo que crean que signifique el término “patrón alimenticio saludable”. Pídales que pongan las notas en una pared o en la pizarra.
- Lea todas las notas en voz alta. Explique a los alumnos que un patrón alimenticio saludable es como un rompecabezas armado de todas las cosas que debemos comer y beber a fin de gozar de una buena salud en general. En esta ocasión, exploraremos algunas de las piezas que componen ese rompecabezas.
- Distribuya la hoja de actividades “¡Mantengamos el balance!”. Explique que una de las piezas del rompecabezas que forma parte de un patrón alimenticio saludable consiste en llevar una dieta balanceada todos los días con los distintos grupos de alimentos. En el lado izquierdo de la tabla se muestran esos grupos de alimentos. Pida a los alumnos, en forma individual o en grupo, que completen el lado derecho de la tabla dando ejemplos de cada grupo de alimentos. Mientras los alumnos investigan sobre los diversos grupos de alimentos, comparta un ejemplo de una comida que se consuma comúnmente, la cual contenga varios grupos, y la forma en que describirían las partes que la constituyen. Por ejemplo, los espaguetis con albóndigas se hacen de pasta (grano), llevan salsa de tomate (verdura), tienen albóndigas (proteína) y a veces se les pone queso (producto lácteo). Esos se conocen como alimentos o platillos combinados y ayudan a obtener un balance en la dieta. Ese platillo se podría comparar con una comida que lleve arroz, ejotes, pollo y una manzana; los cuales pertenecen a un grupo distinto de alimentos y, en este caso, no se cocinaron juntos. Luego, pídales que den un informe de los ejemplos que hayan puesto y que elaboren listas combinadas de la clase para cada grupo.
- Pregunte a los alumnos por qué creen que es importante comer alimentos de todos esos grupos como parte de un patrón alimenticio saludable. Ayúdeles a comprender que los distintos alimentos que hay en los grupos poseen diferentes nutrientes, tales como vitaminas y minerales, los cuales contribuyen a su salud. Todos esos alimentos y los nutrientes que contienen encajan como las piezas de un rompecabezas para satisfacer sus necesidades alimenticias. También hay ciertos nutrientes que debemos comer con moderación. El término moderación quiere decir comer en pequeñas cantidades o con menos frecuencia. Para obtener más información sobre los nutrientes que se deben fomentar y limitar, consulte las Pautas alimenticias para los estadounidenses 2015-2020.

8. Ahora reparta a los alumnos la hoja de actividades “Mi patrón alimenticio”. Recuérdeles que los patrones alimenticios saludables se desarrollan con el tiempo. Esta hoja de actividades les brinda la oportunidad de anotar lo que han comido en los últimos tres días. Es una versión un poco limitada, pero puede ayudarles a tener una idea general de sus patrones alimenticios. Invite a los estudiantes a que escriban lo que comieron en los últimos tres días. Si no lo recuerdan, también podrían escribir las comidas que comen habitualmente. Los alumnos pueden consultar con sus padres, con las personas que los cuidan o con restaurantes en cuanto a lo que llevaba cada plato o bocadillo.
9. Después de que terminen la tabla, tendrán que colocar marcas que representen los grupos de alimentos de las comidas que hayan anotado. Por ejemplo, si en el desayuno se comieron una manzana, pondrían una marca junto a “Frutas”. Si desayunaron una manzana y un vaso de jugo de naranja, pondrían dos marcas.
10. Después de que terminen de poner las marcas, pregunte si observan algún patrón. El patrón podría incluir grupos de alimentos de los que comen mucho, grupos de alimentos de los que no comen suficiente, grupos de alimentos que siempre comen en ciertas comidas, etc.
11. Luego, pídeles que escriban una cosa en la que podrían mejorar y que contribuya a tener un mejor patrón alimenticio. Esto podría incluir un grupo de alimentos que podrían comer más o tener una idea de qué tipo de grupos de comida pueden incluir durante el día. Invite a voluntarios a que compartan las observaciones que hicieron sobre su patrón y las ideas que tengan de cómo pueden mejorar sus patrones. Sea considerado con los alumnos que tal vez no deseen hablar o que sean sensibles en cuanto al tema de sus preferencias alimenticias. También actúe con tacto si hay diversidad cultural y posibles problemas en cuanto a tener acceso a ciertos alimentos.

## Sesión 2: ¿Cuánto debemos comer?

1. Invita a los estudiantes a mencionar una cosa que hayan aprendido en cuanto a patrones alimenticios saludables en la primera sesión. Recuérdeles que los patrones alimenticios saludables encajan como las piezas de un rompecabezas. Además de comer alimentos variados de distintos grupos, es importante tener en cuenta las demás piezas del rompecabezas. Otra pieza del rompecabezas tiene que ver con *cuánto* debemos comer de cada grupo de alimentos.
2. Reparta la hoja de actividades “¿Cuánto debemos comer?”. Explique que se recomiendan ciertas cantidades de cada grupo de alimentos que debemos comer todos los días como parte de un patrón alimenticio saludable. Las cantidades que se recomiendan se basan en muchos detalles, como la edad, el sexo y el nivel de actividad de cada persona. También se basan en la cantidad de calorías que consumimos en un

día. Introduzca a los alumnos el término “caloría”. Pregúnteles si saben algo en cuanto a las calorías. Explique que una caloría es una manera de medir la energía que hay en las comidas y bebidas. Los niños de la edad de ellos que sean moderadamente activos deben consumir entre 1,600 y 2,200 calorías al día. En el sitio [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) se ofrece más información sobre los grupos de alimentos y el tamaño de las porciones. (Nota: En las lecciones 2 y 3 los alumnos aprenderán más sobre el tema de las calorías).

3. En la hoja de actividades, pida a los alumnos que relacionen cada grupo de alimentos con la cantidad que se recomienda que se coma todos los días de ese grupo para los niños de su edad. En la sección “Expertos al instante” se proporcionan las respuestas correctas. Pregunte a los alumnos por qué es importante saber qué cantidad de cada grupo de alimentos deben comer todos los días.
4. Muestre a los alumnos las tazas de medir y la balanza. Asegúrese de que los alumnos se familiaricen con los niveles de medida de cada uno de esos objetos. Pídales que piensen en cómo podrían comparar las medidas con objetos comunes, los cuales les sirvan para recordar las medidas de las tazas de medir o la balanza. Por ejemplo, una taza de frutas, verduras o productos lácteos es del tamaño de un puño o de una pelota de tenis. Después, muéstreles los alimentos de cada grupo de alimentos. Si el tiempo lo permite, pida a los alumnos que traten de adivinar qué cantidad de cada alimento tendrían que comer a fin de alcanzar las cantidades que se recomiendan antes de medirlos. Según la cantidad de alimentos y la cantidad de tazas de medir y balanzas que tenga, pida a grupos de alumnos o a toda la clase que midan las cantidades que se recomiendan de cada grupo de alimentos para niños de la edad de ellos. Pregunte: ¿Qué cantidades, si las hubiera, sorprenden a los alumnos por ser más o menos de lo que ellos pensaban que sería lo recomendado?

### Sesión 3: La variedad y fijar metas

1. Dile a los alumnos que la variedad es otra pieza del rompecabezas del patrón alimenticio saludable. Los alimentos que midieron en la sesión 2 son solo muestras de comidas que podrían escoger de cada grupo. De hecho, no hay ningún alimento que por sí solo proporcione todos los nutrientes necesarios para gozar de un buen estado de salud. Por esto, parte de un patrón alimenticio saludable consiste en asegurarse de comer una variedad de alimentos.
2. A fin de ilustrar cuánta variedad hay dentro de cada grupo de alimentos, divida a los alumnos en equipos y pídales que elaboren una lista de todos los alimentos que se les ocurran de cada grupo de alimentos en cinco minutos.
3. Luego, pida a cada grupo que realice el “Ejercicio de variedad de grupos de alimentos”. Para empezar con el ejercicio, comience con un grupo de alimentos. Pida a cada grupo

que nombre un alimento de ese grupo que tenga en su lista. Sin embargo, no pueden nombrar un alimento que ya se haya mencionado. Si su lista está en blanco o si repiten un alimento que ya se mencionó, ese equipo queda eliminado. Solamente podrán nombrar alimentos que tengan en su lista. Continúe con el juego hasta que solo quede un grupo de alumnos. Repita el juego con cada uno de los grupos de alimentos. El grupo que tenga más victorias de grupos de alimentos individuales será nombrado campeón del “Ejercicio de variedad de grupos de alimentos”.

4. Por último, recorra el salón y pida a cada uno de los alumnos que diga algo que haya aprendido sobre patrones alimenticios saludables. Asegúrese de repasar todo lo que se vio durante la lección.
5. Pida a los alumnos que elaboren una reflexión gráfica de lo que significa para ellos un patrón alimenticio saludable. La gráfica puede ser un dibujo, una fotografía, una pintura, un collage, una escultura o una imagen digital. Reparta los materiales de artes gráficas, si los tiene.
6. Dele a los alumnos el tiempo suficiente para que realicen sus representaciones gráficas. Si el tiempo lo permite, pida a cada alumno que haga una presentación de su obra.

**Tú decides:** *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos y se puede integrar en la lección o ampliar la misma.*

Pregunte a los alumnos quién se encarga actualmente de decidir lo que ellos comen. Sus respuestas podrían ser que es una combinación de lo que deciden ellos, sus padres, las personas que los cuidan, los empleados del comedor de la escuela y sus amigos. A medida que vayan creciendo, ellos irán decidiendo más y más por su cuenta lo que coman o beban.

Pida a los alumnos que vuelvan a ver la lista que elaboraron sobre lo que comieron en los últimos tres días. Luego, que escriban una decisión que hayan tomado al comer, la cual creen que contribuya a llevar un patrón alimenticio saludable, así como una decisión que hayan tomado que no contribuya a dicho patrón. En el caso de la decisión que no contribuya, pida a los alumnos que digan cómo tomarían una decisión distinta si se les diera la oportunidad.

### **Conexiones con la familia:**

Las cantidades diarias que se recomiendan de cada grupo de alimentos varía según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Investiguen y comparen las cantidades de cada grupo de alimentos que se recomiendan para cada integrante de la familia, para lo cual pueden ir al sitio <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-3/>.

Para ver otras herramientas que sirven para ampliar el aprendizaje fuera del salón de clases, consulte las actividades *De la escuela a la casa* en el sitio [JuntosContamos.com](http://JuntosContamos.com). Comiencen juntos las actividades en la escuela y anime a los alumnos a que las continúen con su familia.

## Conexiones con la comunidad:

Muchos niños no pueden tomar decisiones en cuanto a lo que comen debido a que no cuentan con el dinero, los recursos o el apoyo para elegir una dieta que estimule un patrón alimenticio saludable. Invite a los alumnos a que organicen una recolección de alimentos por parte de la escuela y que pidan una variedad de comidas que pertenezcan a los distintos grupos, o bien, pídale que preparen una comida balanceada para servirla en un refugio de la localidad.

## Correlación de normas:

### ***Normas nacionales de la educación sobre la salud***

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Los alumnos harán una demostración de su capacidad para hacer uso de sus aptitudes de comunicación interpersonales a fin de mejorar el estado de salud o reducir riesgos de salud.
- Los alumnos harán una demostración de su capacidad para obtener acceso a información, productos y servicios confiables para mejorar la salud.
- Los alumnos harán una demostración de su capacidad para fijarse metas a fin de mejorar su estado de salud.
- Los alumnos harán una demostración de su capacidad para hablar acerca de la salud personal, familiar y comunitaria.

### ***SHAPE America, Normas nacionales de educación física***

- Analizar el impacto que tienen las decisiones respecto a alimentos en la actividad física, las actividades deportivas de los jóvenes y la salud personal.

### ***Normas básicas para los estados: El idioma inglés***

- Participar de forma significativa en una amplia variedad de conversaciones (de persona a persona, en grupo y dirigidas por un maestro) con diversos compañeros, partiendo de la base de las ideas de otras personas y expresando la propias con claridad.
- Redactar textos informativos o explicativos en el que se analice un tema y se transmitan ideas e información de forma clara.
- Llevar a cabo proyectos de investigación breves que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Reunir información de las experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar las evidencias en las categorías que se proporcionan.

- Obtener evidencias a partir de textos literarios o informativos para sustentar los análisis, las reflexiones y las investigaciones.

### ***Normas científicas de la siguiente generación***

- Sustentar la explicación de que el entorno puede influir en el carácter.

\*\* Fuente: <http://www.choosemyplate.gov/snapshot-2015-2020-dietary-guidelines-americans>

**Hoja de actividades del alumno: ¡Mantengamos el balance!**

Es importante mantener un balance diario entre los distintos grupos de alimentos. En los espacios de la columna de la derecha escribe ejemplos de alimentos y bebidas que correspondan con los grupos que se encuentran en la columna de la izquierda. Algunos alimentos podrían pertenecer a más de un grupo; si tal fuere el caso, colócalos en todos los grupos a los que pertenezcan. Por ejemplo, un sándwich de pavo contiene granos, productos lácteos y verduras.

Grupos de alimentos	Ejemplos
Verduras	
Frutas	
Granos (por lo menos la mitad de los granos deben ser enteros)	
Productos lácteos (se recomiendan los que no contengan grasa o que sean bajos en grasa)	
Proteínas (se recomiendan las carnes magras)	
Aceites	

## Hoja de actividades del alumno: Mi patrón alimenticio

Lleva un registro de lo que comas y bebas durante tres días. Piensa en alimentos que pertenezcan a más de un grupo de comidas en tu descripción (el cereal del desayuno pertenece a dos categorías: granos y productos lácteos). Luego, cuenta los grupos de alimentos y considera la cantidad de balance y variedad que hubo en tu dieta. Observa si hay algún patrón.

Primer día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos

Segundo día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos

Tercer día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos

**Opciones de los grupos de alimentos: Marca todos los grupos de alimentos seleccionados de tu bolsa de alimentos**

	Frutas	Verduras	Granos	Proteínas	Productos lácteos
Desayuno					
Almuerzo					
Bocadillos					
Cena					
¿Qué patrones observas en los tres días?					

No estoy seguro a qué grupo pertenecen estos alimentos. (Sugerencias: Puedes buscar la receta, leer los ingredientes que están en la etiqueta de datos de nutrición o visitar la página [www.choosemyplate.gov/myplate](http://www.choosemyplate.gov/myplate) para obtener información adicional).

## Hoja de actividades del alumno: ¿Cuánto debemos comer?

Une cada grupo de alimentos con la cantidad que deben comer a diario los niños de 8 a 11 años. Pista: Las frutas, las verduras y los productos lácteos se miden en tazas. Los granos y las proteínas se miden en onzas.

Productos lácteos	2 – 2 ½ tazas
Frutas	5 onzas
Granos	1 – 1 ½ tazas
Proteínas	5 – 6 onzas
Verduras	3 tazas

\*\* Una taza de frutas, verduras o productos lácteos es del tamaño de un puño o de una pelota de tenis

\*\* Tres onzas de carne de res, de carne de ave o de pescado son del tamaño de un paquetito de pañuelos faciales o de una cajita de ocho crayones

\*\* Una onza de granos es del tamaño de una rebanada de pan