



Descubre MiPlato

Lección 1

Los niños y niñas aprenden las nociones básicas de **MiPlato** y la importancia de la **ACTIVIDAD FÍSICA**.

Empecemos

1. **Imprime** el gráfico de MiPlato y preséntaselo a tus hijos y/o hijas.
2. **Muéstrales** los cinco grupos alimenticios de MiPlato. Identifica cada uno por su color: **las frutas** con rojo; **los vegetales** con verde; **los granos** con naranja, **las proteínas** con morado y **los lácteos** con azul.
3. **Háblales** de los alimentos que se presentan en cada grupo, por ejemplo de **las manzanas, las bananas y las uvas** (frutas); **las zanahorias, el brocoli y los pimientos** (vegetales); **el pan, la pasta y el arroz** (granos); **los frijoles, el pollo y los huevos** (proteínas), y **la leche baja en grasa, el yogur y el queso** (lácteos).
4. **Explicales** la importancia de comer alimentos de todos los grupos diferentes, pues cada uno nos da energía y nutrientes para que nuestros cuerpos sigan creciendo y se mantengan sanos. Alimentarse de un solo grupo no nos hará más saludables. Es la combinación de las cinco categorías de comidas lo que nos mantiene fuertes y en buena salud. Así como muchos colores forman el arcoíris, muchos grupos de alimentos de MiPlato trabajan juntos para que nuestros cuerpos estén saludables. ¡Prueba comerte un ARCOIRIS de alimentos todos los días!
5. **Explicales** que la combinación de actividad física con alimentación balanceada es importante para cuidar nuestra salud.
6. **Pregúntales**... Además de comer alimentos de todos los diferentes grupos, ¿qué otras cosas ayudan a que estemos saludables? Por supuesto: ¡Necesitamos hacer EJERCICIO!



Actividades de aprendizaje prácticas

- **Imprime** las tarjetas de los personaje de MiPlato. Úsalas para ayudarle a tus hijos y/o hijas a ver los alimentos que se encuentran en cada grupo. **Pregúntales** qué alimentos pueden nombrar y cuenten cuántos de estos pueden encontrar.
- **Jueguen** 'En busca del tesoro'. Pídele a tus hijos y/o hijas que busquen en la cocina y la despensa su alimento favorito de cada uno de los cinco grupos alimenticios.
- **Haz** un tarro de ejercicios para la familia. Pídele a todos los miembros de la familia que escriban una actividad física o ejercicio en un pedazo de papel. Dóblenlo y pónganlo dentro del tarro. Cada día, alguien diferente debe sacar una de las papeletas para saber qué ejercicio hacer en la jornada. ¡Es hora de hacer deporte en familia!

Actividades en línea

- **Comprométanse**. Pídele a tus hijos y/o hijas que sean campeones del Reto MiPlato y se comprometan a comer saludablemente y a hacer una actividad física diariamente. Visita este enlace para saber más al respecto e imprimir un certificado que ayude a los chicos y chicas a mantener su buena salud.
- **Cocinen** en familia. Mira este video de **Los niños y niñas rockean en la cocina, Kids Rock Nutrition in the Kitchen**, y aprende una nueva receta para que la preparan juntos.

