



# Descubre MiPlato

## Lección 4

Los niños y niñas aprenden sobre los beneficios para la salud de consumir **LÁCTEOS** y **PROTEÍNAS**.

### Empecemos

1. **Imprime** el gráfico de MiPlato y señala los lácteos en la sección azul y las proteínas en la sección morada.
2. **Conversa** con tus hijos y/o hijas de las comidas que hacen parte del grupo de los lácteos.

- Todos los productos lácteos líquidos o los numerosos alimentos derivados de la leche, como el yogur y el queso.
- Las bebidas de soya con alto contenido de calcio.

Los alimentos lácteos tienen nutrientes minerales como el calcio, que fortalece los huesos, y la vitamina D, que ayuda a que el sistema óseo lo use. El consumo de lácteos es importante para asegurar que nuestros cuerpos crezcan, se mantengan saludables y formen huesos y dientes fuertes. Cuando sea posible, elije productos lácteos bajos en grasa.

3. **Habla** con tus hijos y/o hijas de los alimentos que hacen parte de la sección de proteínas.

- Hay proteínas que vienen de las plantas, por ejemplo: frijoles y guisantes; semillas; nueces y productos de soya como el tofu.
- Hay proteínas que vienen de los animales, por ejemplo: la carne, el pollo, los huevos y los pescados y mariscos.

Una dieta saludable incluye una variedad de proteínas. Al comprar, selecciona carnes magras y bajas en grasas o pollo. Los nutrientes en las proteínas forman músculos fuertes. Este tipo de alimentos es importante para que nuestros cuerpos crezcan y se mantengan sanos y fuertes



**Leila Láctea**



**Pepe Proteína**

### Actividades de aprendizaje prácticas

- **Mira** las tarjetas de Leila Láctea y Pepe Proteína de MiPlato. Pídele a tus hijos y/o hijas que nombren los lácteos y proteínas que ven y cuenten cuántos tipos diferentes encuentran.
- **Jueguen** 'En busca del tesoro'. Haz que los chicos y chicas busquen en la alacena y la cocina los siguientes alimentos: una proteína que venga de las plantas; una proteína de origen animal y un lácteo y una proteína que se puedan comer al desayuno. Para divertirse aún más, pueden hacer dibujos o tomar fotos de sus hallazgos.
- **Reto deportivo.** Pon a trabajar tu corazón y fortalece los músculos desafiando a tu familia: ¿quién puede hacer más lagartijas o push-ups?
- **Preparen en familia** esta receta de [Yogur crocante con bayas](#).

### Actividades en línea

- **Hagan** este [quiz](#), apto para chicos y chicas de tercero a quinto grado, sobre los alimentos que tienen proteínas.
- **Aprendan** sobre datos sobre las porciones de [lácteos](#) y [proteínas](#).