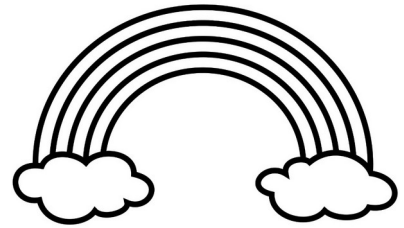


Come un arcoíris

VISIÓN GENERAL: En esta lección, los estudiantes exploran los diferentes colores de frutas y verduras y aprenden por qué comer una variedad de colores es bueno para ellos. Trabajan juntos para hacer una lista de frutas y verduras de diferentes colores y llevan un registro de los diferentes colores que comen en una semana.



GRADOS: 3-5

OBJETIVOS: El estudiante será capaz de:

- Identificar los nombres y colores de diferentes frutas y verduras.
- Identificar cuál es la porción recomendada de frutas y verduras en MyPlate.
- Describir algunos de los beneficios para la salud de comer frutas y verduras de diferentes colores.

MATERIALES:

- (para cada estudiante) Hoja de MyPlate
- Hoja de Come un Arcoíris para un Cuerpo Saludable
- Hoja en blanco de la Lista de Frutas y Verduras de Come un Arcoíris
- Para el maestro: Hoja completada de la Lista de Frutas y Verduras de Come un Arcoíris
- Opcional: Hoja de registro de la Semana de Come un Arcoíris

INTRODUCCIÓN: Entregue a cada estudiante una copia de MyPlate. Pregunte cuáles son las porciones recomendadas de frutas y verduras en cada comida. Pregunte a los estudiantes si comen las porciones recomendadas por MyPlate y, si no, cómo podrían aumentar las frutas y verduras que comen. Dígalos que hoy aprenderán los beneficios de comer un arcoíris de frutas y verduras, y que también es importante comer frutas y verduras de todos los colores diferentes.

PROCEDIMIENTO: Entregue a cada estudiante una copia de la hoja "Come un Arcoíris para un Cuerpo Saludable". Revise la hoja con toda la clase. Pregunte a los estudiantes cuáles son sus frutas y verduras favoritas y cuáles son sus beneficios para la salud. Divida a los estudiantes en grupos pequeños. Dé a cada estudiante una copia de la hoja en blanco de la Lista de Frutas y Verduras de Come un Arcoíris. Dé a los estudiantes cinco o diez minutos para generar ideas y listar frutas y verduras que encajen en las diferentes categorías de colores. Dígalos a los grupos que trabajen en silencio para que otros grupos no escuchen sus sugerencias. Reúna a toda la clase y discuta los hallazgos de cada

grupo. El maestro puede usar la Lista de Frutas y Verduras de Come un Arcoíris completada para dar pistas y hacer que los estudiantes adivinen frutas y verduras que no incluyeron en sus listas grupales.

EVALUACIÓN: Pida a los estudiantes que escriban un párrafo o varios párrafos explicando cuántas frutas y verduras deben comer a diario y por qué es importante comer frutas y verduras de diferentes colores. Pídales que incluyan en su párrafo ejemplos de frutas y verduras de diferentes colores que les gustan comer.

EXTENSIÓN: Para la tarea, pida a los estudiantes que registren durante una semana las frutas y verduras que han comido para verificar si están comiendo un arcoíris.

Estándares de Aprendizaje de Nueva Jersey:

Salud: 3-4: 2.1.2.B.1,2; 5: 2.1.4.B.1,2

Ciencias: 5: LS1.C

Come un Arcoíris para un Cuerpo Saludable

Deberías comer un arcoíris de frutas y verduras cada semana para asegurarte de que tu cuerpo se mantenga saludable y fuerte. Las frutas y verduras de diferentes colores contienen diferentes vitaminas y nutrientes para diferentes partes de tu cuerpo.

Los alimentos rojos mantienen nuestros corazones saludables. También mejoran nuestra memoria para que podamos recordar cosas mejor y hacerlo mejor en la escuela.

Los alimentos naranjas están llenos de vitamina C. La vitamina C nos ayuda a combatir un resfriado y ayuda a prevenir el cáncer. Los alimentos naranjas también están llenos de vitaminas A y beta-caroteno, que nos ayudan a ver en la oscuridad y mantienen nuestra piel saludable.

Los alimentos amarillos están llenos de antioxidantes que combaten sustancias peligrosas que pueden dañar nuestras células. También mantienen nuestros corazones saludables y nos evitan enfermarnos.

Los alimentos verdes ayudan a todo nuestro cuerpo: mantienen nuestras uñas fuertes, nos ayudan a ver mejor, nos previenen de enfermarnos, nos dan huesos y dientes fuertes, y mantienen el cáncer alejado.

Los alimentos azules y morados pueden ayudar nuestra memoria. También contienen flavonoides, que son un tipo de fitonutrientes que mantienen alejado el cáncer y las enfermedades del corazón.

Los alimentos blancos ayudan a mantener saludables nuestro corazón, pulmones y vasos sanguíneos. También pueden reducir el colesterol y hacer que nuestros huesos sean fuertes.

Lista de Frutas y Verduras de Come un Arcoíris

Verde/Green	Blanco/White	Rojo/ Red
<p>Alcachofas/artichokes Arúgula/arugula Espárragos/asparagus Guacates/avocados Brócoli/broccoli Broccolini/ broccoli rabe Coles de Bruselas/ brussel sprouts Apio/ celery Repollo chino/Chinese cabbage Pepinos/ cucumbers escarola/ endive Manzanas verdes/ green apples Judías verdes/ green beans Col verde/ green cabbage Uvas verdes/ green grapes Cebollas verdes/ green onion Peras verdes/ green pears Pimientos verdes/ green peppers Melón verde/ honeydew Kiwi Verduras de hojas/ leafy greens Puerros/ leeks lechuga/ lettuce limones/ limes Okra Guisantes/ peas Guisantes de nieve/ snow peas spinacas/ spinach Guisantes azucarados/ sugar snap peas Berros/ watercress Calabacín/ zucchini</p>	<p>Peras marrones/ brown pears Bananas Coliflor/ cauliflower Dátiles/ dates Ajo/ garlic Jengibre/ ginger Alcachofa de Jerusalén/ Jerusalem artichoke Jícama Nabo/ kohlrabi Champiñones/ mushrooms Cebollas/ onions Chirivías/ parsnips Papas/ potatoes Chalotes/ shallots Nabullos/ turnips Maíz blanco/ white corn Nectarinas blancas/ white nectarines Duraznos blancos/ white peaches</p>	<p>Remolachas/ beets Naranjas sanguinas/ blood oranges Cerezas/ cherries Arándanos/ cranberries Guayaba/ guava Papaya Pomelo rosado/ pink grapefruit Pomelos rojos/ red grapefruit Granadas/ pomegranates Frambuesas/ raspberries Manzanas rojas/ red apples Pimientos rojos/ red bell peppers Pimientos chili rojos/ red chili peppers Uvas rojas/ red grapes Cebollas rojas/ red onions Peras rojas/ red pears Pimientos rojos/ red peppers Papas rojas/ red potatoes Ruibarbo/ rhubarb Fresas/strawberries Tomates/ tomatoes Sandía/ watermelon</p>

Lista de Frutas y Verduras de Come un Arcoíris

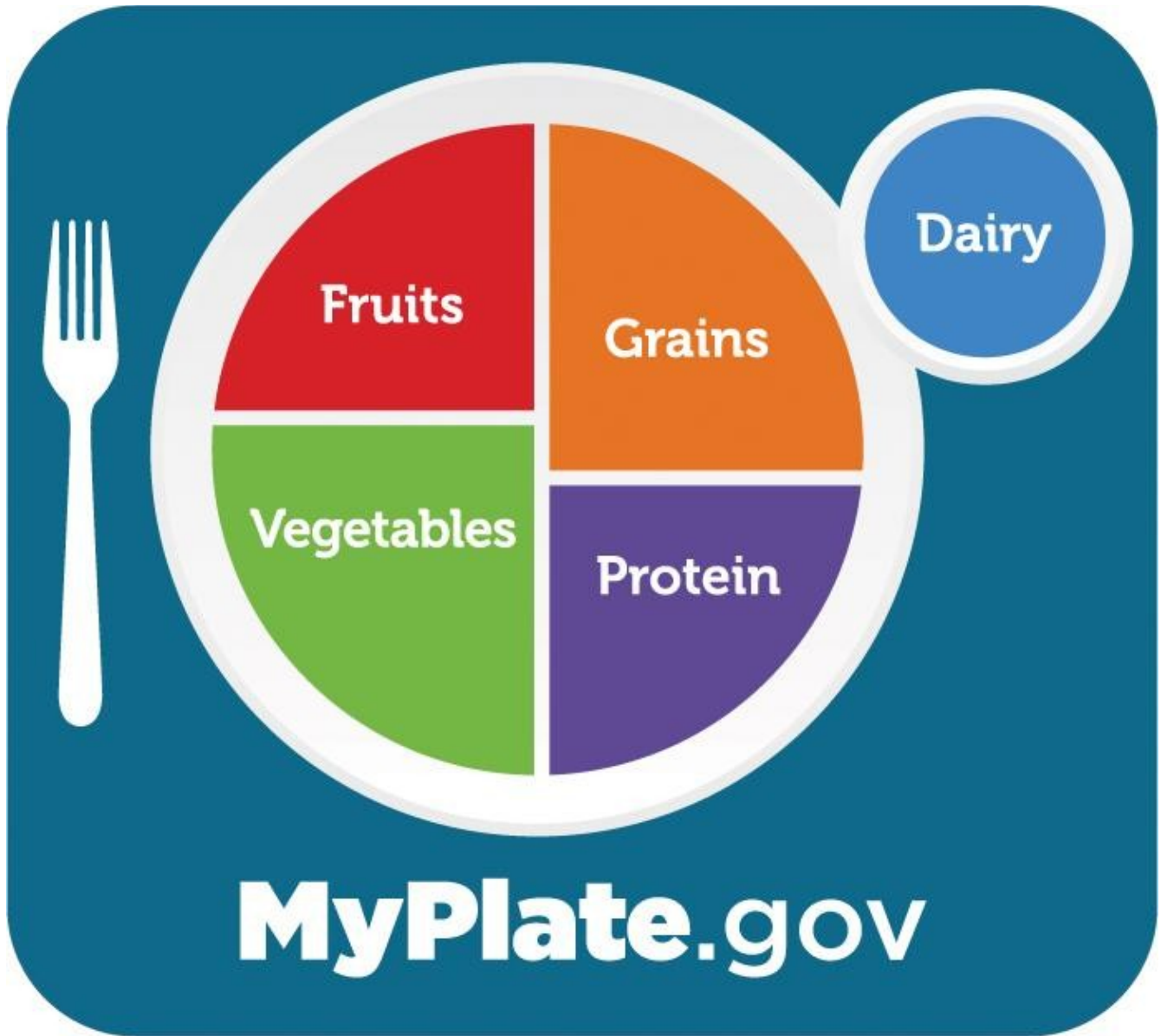
(*continuó*)

Amarillo/Naranja/Yellow/Orange	Azul/Morado/ Blue/ Purple
Albaricoques/ apricot Calabaza butternut/ butternut squash Melón/ cantaloupe Piñas/pineapples Calabaza/pumpkins Nabullo/rutabagas Maíz dulce/ sweet corn Papas dulces/ sweet potatoes Mandarinas/ mandarins Manzanas amarillas/ yellow apples Remolachas amarillas/ yellow beets Peras amarillas/ yellow pears Pimientos amarillos/ yellow peppers Papas amarillas/ yellow potatoes Calabaza amarilla/ yellow pumpkin Tomates amarillos/ yellow tomatoes Sandía amarilla/ yellow watermelon Calabaza de invierno amarilla/ yellow winter squash Zanahorias/ carrots Kiwi dorado/ golden kiwi Pomelo/ grapefruit Limón/ lemon Mangos/ mangoes Nectarinas/ nectarines Naranjas/ oranges Papayas Duraznos/ peaches Persimones/persimmons	Grosellas negras/ black currants Moras/ blackberries Arándanos/ blueberries Ciruelas secas/ dried plums Berenjenas/ eggplants Saúco/ elderberries Uvas/ grapes Ciruelas/ plums Granadas/ pomegranates Ciruelas pasas/ prunes Escarola morada/ purple endive Papas moradas/ purple potatoes Espárragos morados/ purple asparagus Repollo morado/ purple cabbage Zanahorias moradas/ purple carrots Higos morados/ purple figs Uvas moradas/ purple grapes Pimientos morados/ purple pepper Pasas/ raisins

Semana de Come un Arcoíris

Queridos padres: Hoy en clase aprendimos que es importante comer un arcoíris de frutas y verduras cada semana. Comer frutas y verduras de diferentes colores mantiene nuestros cuerpos saludables y ayuda a combatir enfermedades. Los estudiantes prometieron tratar de comer frutas y verduras de todos los colores del arcoíris esta semana. Por favor, ayúdenlos a completar las frutas y verduras que comieron, ya sea con imágenes o con palabras.

	Frutas y vegetales que comi	Color
lunes/ Monday		
martes/ Tuesday		
miércoles/ Wednesday		
jueves/ Thursday		
viernes/ Friday		
sábado/Saturday		
domingo/ Sunday		



MyPlate.gov