



# ANEXO 1 SILUETA DE ALIMENTOS

Escribir una letra en cada renglón para descubrir el tema de la unidad didáctica.



A

S



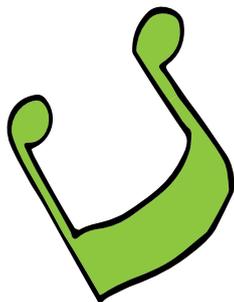
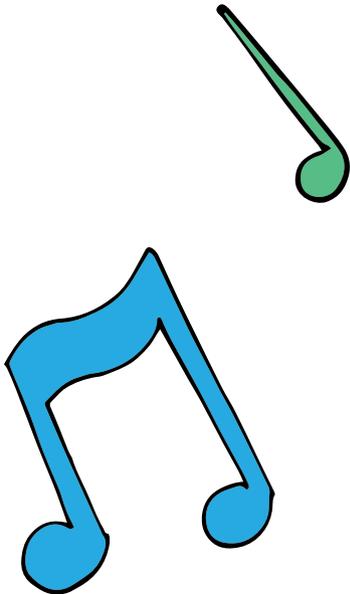


## ANEXO 2 CANCIÓN PARA NIÑOS

Aprendemos la canción Los Alimentos.

Los alimentos, los alimentos  
¡Qué ricos son! ¡Qué ricos son!  
Tienen vitaminas, tienen proteínas  
Para crecer robusto y sano  
Y no quedarme como un enano

Los alimentos, los alimentos  
¡Qué ricos son! ¡Qué ricos son!  
Tienen vitaminas, tienen proteínas  
Para crecer robusto y sano  
Y no quedarme como un enano





## ANEXO 3 CUENTOS SOBRE ALIMENTOS

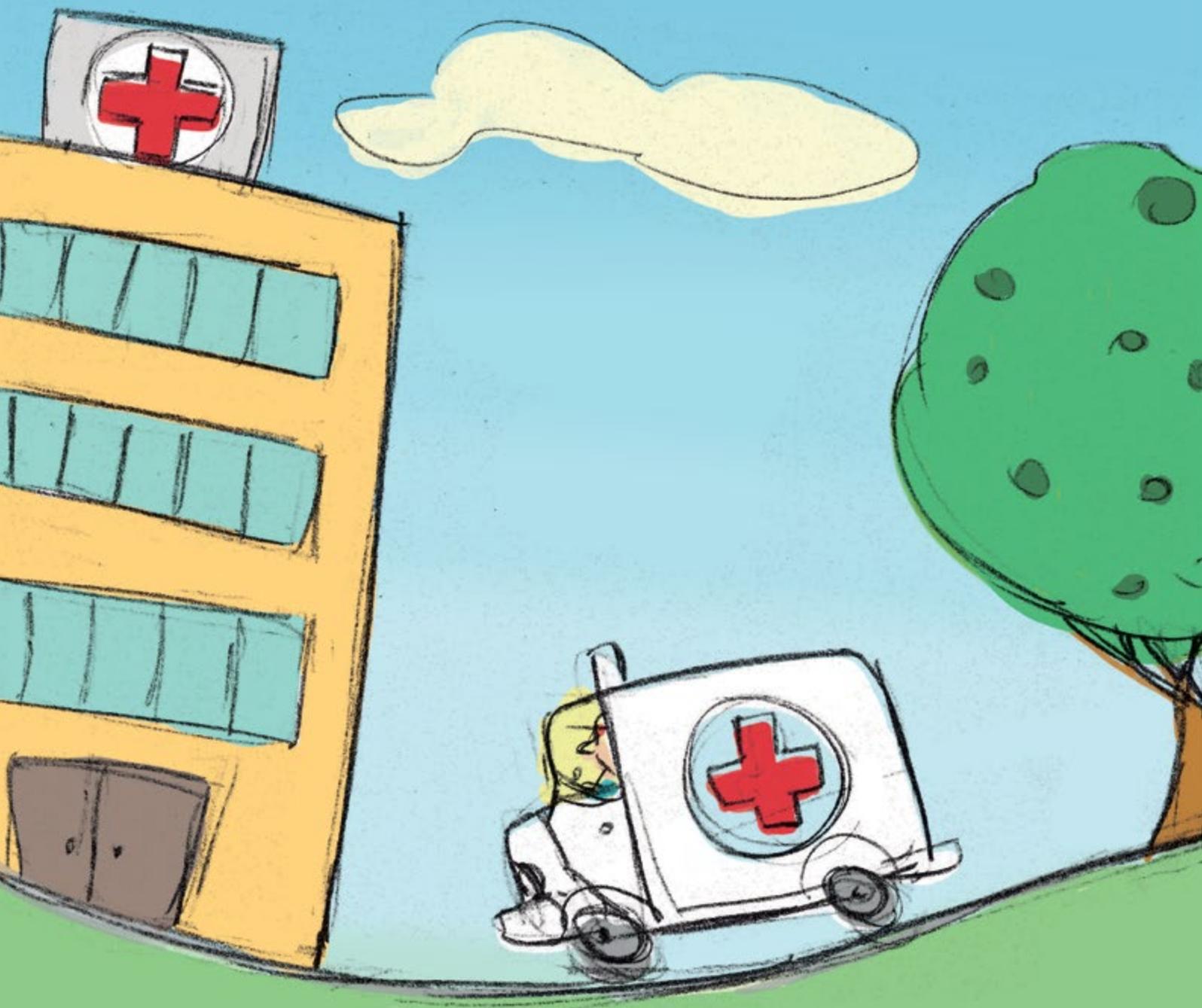
El/la docente lee los cuentos para los estudiantes.

### LOS ALIMENTOS Y LA COMIDA CHATARRA

por: Massiel

Don Martín tenía un huerto de frutas y hortalizas. Producía mucho, pero casi nunca vendía porque la comida chatarra, como las salchipapas, los pollos a la broaster y los dulces atraían mucho más a las personas.





Pasado un tiempo, todos en la ciudad comenzaron a enfermarse, excepto Don Martín. Los hospitales comenzaron a llenarse, las medicinas escaseaban y todo porque las personas no cuidaban su salud. Don Martín era el único que no se había enfermado y muchos se dieron cuenta que debían comer más como él y cuidar más su alimentación.



Al poco tiempo, todos comenzaron a comer frutas y hortalizas del huerto de Don Martín. Cuando empezaron a comer mejor, se fueron mejorando de los malestares que tenían.

Esto les sirvió de lección para no abusar de la comida chatarra, que no es aconsejable para la salud. Todos se recuperaron y no volvieron a enfermarse nunca más. Don Martín estaba muy feliz porque no sólo iban a comprar sus productos, sino que las personas también comenzaron a producir sus propios alimentos.

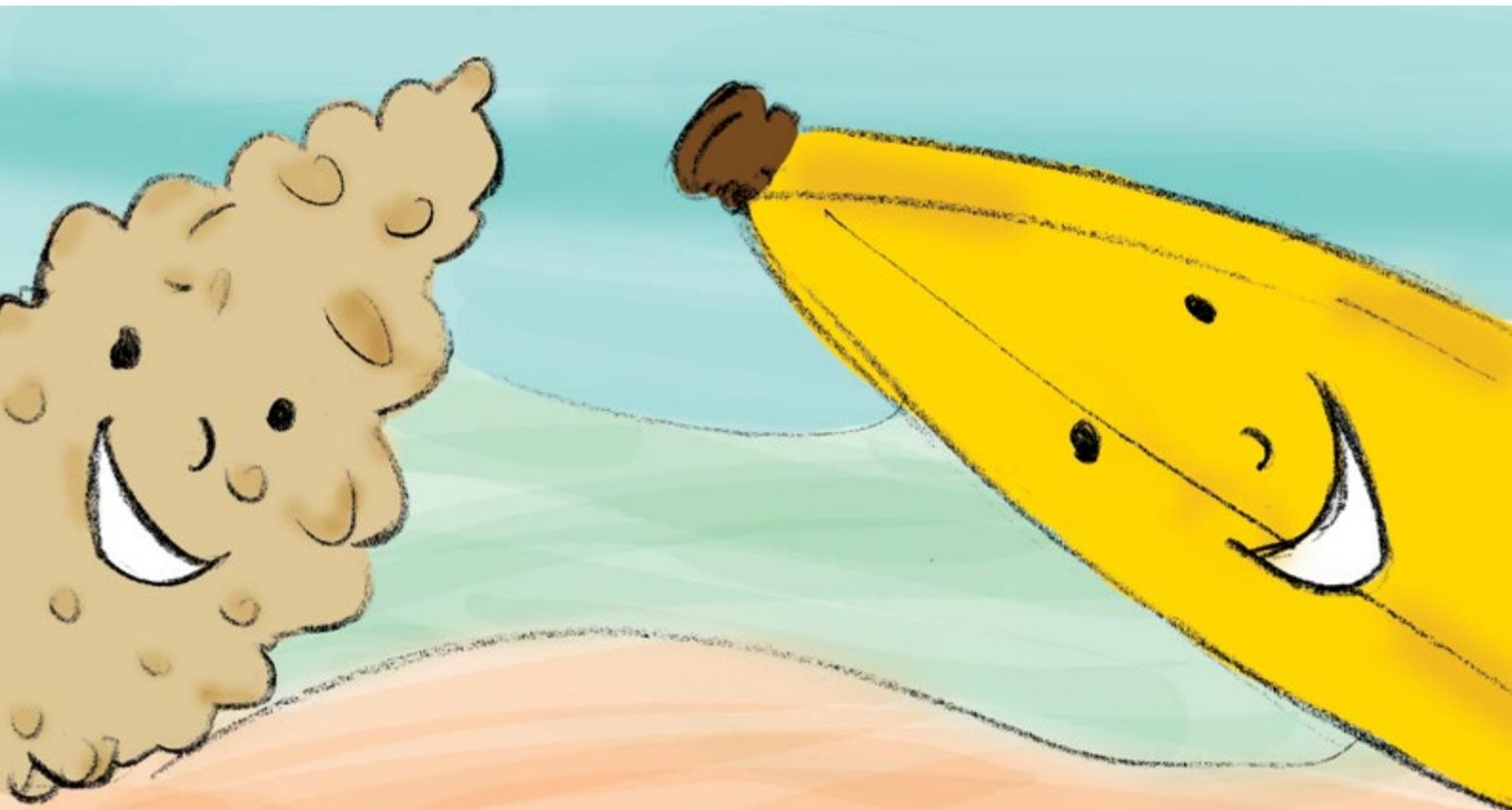




## ANEXO 3 CUENTOS SOBRE ALIMENTOS

Cada niño lee con la ayuda de el/la docente.

### EL DÍA QUE SE FUERON LOS ALIMENTOS SALUDABLES

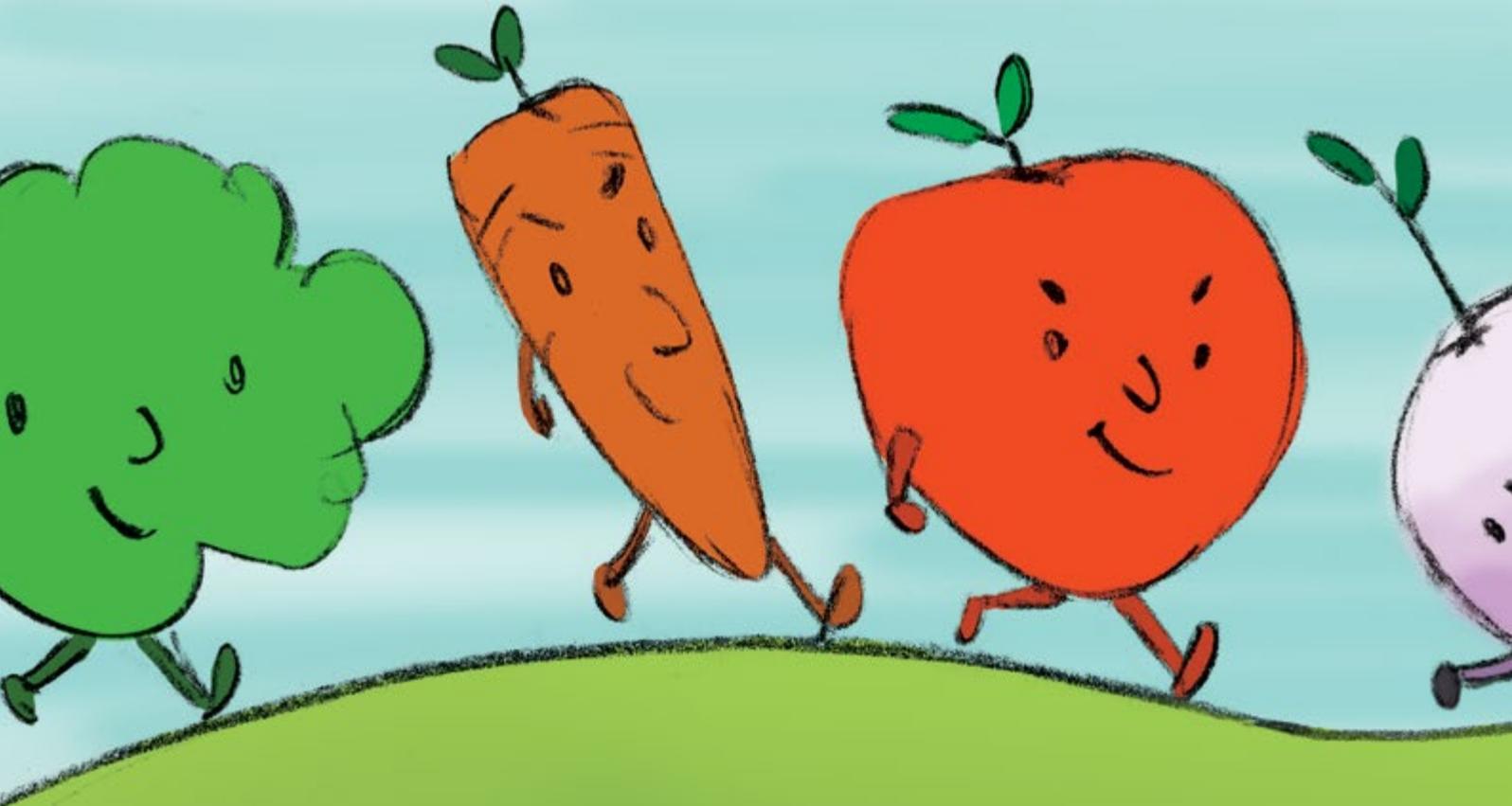


En la ciudad de Villa Sana se organizó una reunión entre los reyes de las frutas, hortalizas y cereales. La reunión era para decidir qué alimento era el más importante para la alimentación de los niños.

Doña Quinoa, Reina de los Cereales empezó la reunión diciendo: "Cada uno de nosotros afirma ser el mejor alimento. Sin embargo, creo que es tiempo de demostrar quién tiene la razón".

En nombre del reino de las frutas, Plátano dijo: "Me parece una idea interesante. Todos debemos participar y definir ¿cuál de nosotros es el mejor?".

Entonces, Doña Quinoa respondió: "Cada reino deberá demostrar sus propiedades (vitaminas y nutrientes) y explicar cómo aporta a la alimentación saludable. Después, los padres, madres, niños y niñas deberán escoger al reino ganador. Como premio, este reino gobernará a todas las frutas, hortalizas y cereales".



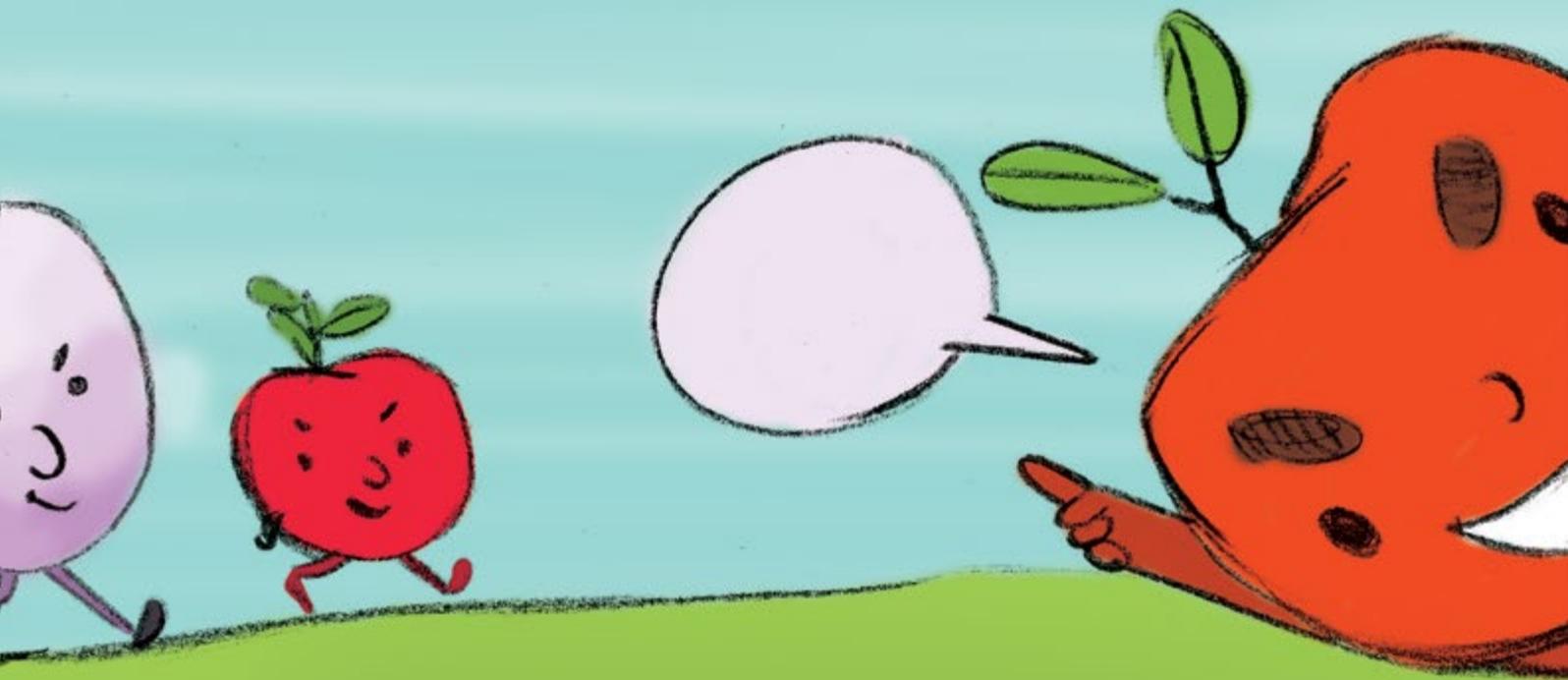
La Reina de las Hortalizas, Doña Zanahoria, levantó la mano y dijo: "Me parece una buena idea, pero pido ser la primera. Yo ordenaré a todas las hortalizas que se vayan del pueblo. Así, los niños no podrán comer ensaladas y nos extrañarán muchísimo. Llorarán y pedirán que volvamos. *Hortalizas. ¡Atención! En marcha*".

Entonces, todas las hortalizas emprendieron camino. En fila, se colocaron: el Brócoli, el Apio, la Lechuga, el Tomate, el Nabo y la Acelga. Todas empezaron a marchar y se alejaron del pueblo. Muy pronto, las hortalizas habían desaparecido totalmente.

Al cabo de unos días, las familias, que no se habían enterado sobre la apuesta, empezaron a buscar a las hortalizas por todas partes.

La Reina Quinua, muy molesta, llamó a una reunión. Exclamó: "Todas las personas están preocupadas por la desaparición de las hortalizas. Si ellas se enteran, serán las ganadoras. Escuchen bien lo que tengo que decir. Las hortalizas han desaparecido y su ausencia está causando problemas en la preparación de alimentos. Si no hacemos algo, ellas ganarán".

La Avena, el Trigo, la Cañahua y todos los cereales que también querían ganar respondieron: "¿Qué podemos hacer nosotros para ganar?".



Muy molesta, la Reina Quinoa respondió: "Avisen a todos los cereales que se escondan rápidamente. Veremos qué hacen las familias cuando no puedan preparar alimentos con nosotros. Seguramente no podrán alimentarse bien y triunfaremos".

A todo ello, ya no se podían encontrar ni cereales ni hortalizas en Villa Sana. Los padres empezaron a preocuparse porque sus hijos e hijas no podían alimentarse para estar sanos y fuertes. Todos empezaron a alimentarse con golosinas y frituras. Los niños y niñas comenzaron a enfermarse y ya no podían asistir al colegio o salir a jugar.

Las frutas, como la Naranja, el Plátano, la Manzana y la Papaya se dieron cuenta de lo que estaba ocurriendo y se empezaron a preocupar. No querían que los niños y niñas estén tristes por no poder ir al colegio o salir a jugar. Entonces, llamaron a una reunión con el Comando de la Buena Salud para buscar una solución.

En la reunión una Manzana dijo: "No podemos permitir que esta situación continúe. Debemos buscar a los cereales y a las hortalizas y hacer que regresen a Villa Sana. Esta tonta apuesta está causando enfermedades en los niños y niñas, obligándolos a alimentarse con golosinas y frituras. Los niños y niñas necesitan estar sanos para jugar y aprender".

Entonces, Chilto y Achachairú junto a Pacay, Pera, Guapurú y Tuna fueron a buscar a las hortalizas y cereales. Caminaron mucho hasta encontrarlas. Estas, seguían discutiendo quién era el mejor alimento.

De pronto, Tuna dio un grito: “¡No les da vergüenza! Ustedes se fueron de Villa Sana y ahora los humanos están enfermos y sin energía. No pueden ir a la escuela ni salir a jugar. Los niños y niñas nos necesitan. ¡Somos un equipo! Todas juntas ayudamos a que los niños y niñas estén sanos y saludables. Las madres y padres saben que si combinan bien nuestras propiedades nosotras les ayudamos a crecer y a estar sanos”.

Al escuchar los gritos desesperados de Tuna, las hortalizas y cereales se arrepintieron de su comportamiento. Decidieron volver y al llegar, los niños y niñas corrieron a su encuentro. Mientras tanto, las madres y padres aplaudían el retorno de los cereales y las verduras.

Los niños volvieron a comer frutas, hortalizas y cereales y no se volvieron a enfermar. Jugaron todos los días y no faltaron a la escuela. Las mamás y papás estaban muy felices. Desde entonces, los cereales, las frutas y las hortalizas se convirtieron en los mejores amigos de todas las familias de Villa Sana.





## ANEXO 4 RECETAS PARA PREPARAR UN ALIMENTO EN CLASE

Leer en grupos de tres personas con la ayuda de el/la docente.

### PACUMUTU DE FRUTAS (para tres personas)

#### INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 manzana
- 10 uvas
- 1 taza de cereales
- 1 taza de miel de caña



#### UTENCILIOS

- 3 palitos de madera (para los pacumutus)
- 2 platos planos
- 1 cuchillo sin punta



#### PREPARACIÓN

1º Lavarse bien las manos y lavar bien las frutas



2º Picar las frutas en trozos grandes



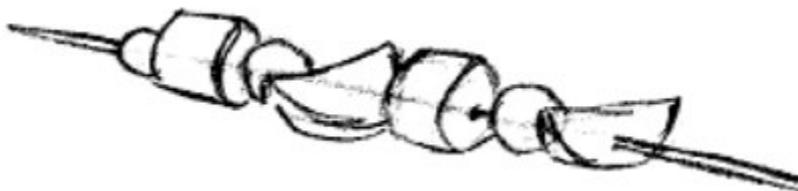
3º Colocar los cereales bien mezclados en un plato plano



4º Colocar la miel de caña en un plato plano



5º Armar los pacumutus colocando las frutas de manera intercalada en los palitos



6º Una vez armados los pacumutus, empaparlos en la miel de caña



7º Una vez empapados con miel de caña pasarlos por los cereales



**¡Comer y disfrutar del delicioso sabor del pacumutu de frutas!**



## ANEXO 4 RECETAS PARA PREPARAR UN ALIMENTO EN CLASE

Leer en grupos de tres personas con la ayuda de el/la docente.

### ENSALDA ROSA (para tres personas)

#### INGREDIENTES

- 1 beterraga cocida (mejor si es al vapor)
- 2 papas cocidas (mejor si es al vapor)
- 2 zanahorias cocidas (mejor si es al vapor)
- ¼ taza de arvejas cocidas (mejor si es al vapor)
- 1 cabeza pequeña de brócoli o coliflor cocida (mejor si es al vapor)
- ¼ taza de sésamo entero o alpiste
- 1 bolsita de mayonesa
- Sal al gusto



#### UTENCILIOS

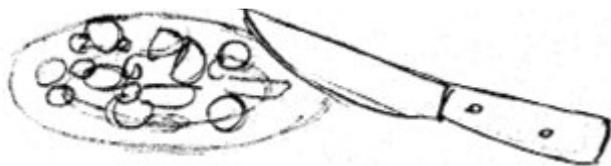
- 1 bandeja
- 3 platos
- 1 Cuchara de madera
- 1 Cuchillo sin punta

#### PREPARACIÓN

1º Lavarse bien las manos y lavar los utensilios antes de comenzar la preparación



2º Picar las hortalizas en trozos pequeños



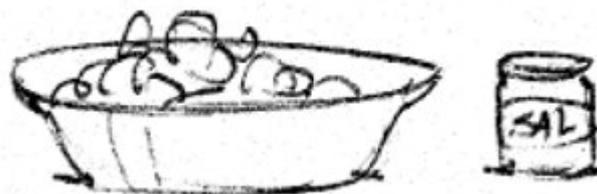
3º En la bandeja, mezclar las hortalizas con la mayonesa



4º Colocar el sésamo o el alpiste en la ensalada y mezclar suavemente



5º Añadir sal al gusto



¡Disfrutar de la deliciosa ensalada rosa!



## ANEXO 4 RECETAS PARA PREPARAR UN ALIMENTO EN CLASE

Leer en grupos de tres personas con la ayuda de el/la docente.

### ¡COPAS DE YOGURT! (para tres personas)

#### INGREDIENTES

- 1 bolsita de yogurt (se puede utilizar el yogurt del desayuno escolar)
- 1 bolsita de cereales o granola (se puede utilizar el cereal del desayuno escolar)
- 1 plátano
- Uvas o manzana al gusto



#### UTENCILIOS

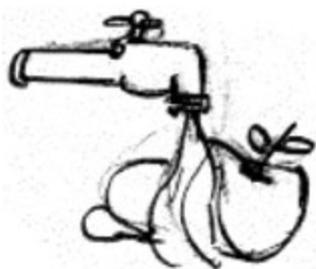
- 1 vaso por estudiante
- 1 cuchillo sin punta

#### PREPARACIÓN

1º Lavarse las manos



2º Lavar las frutas



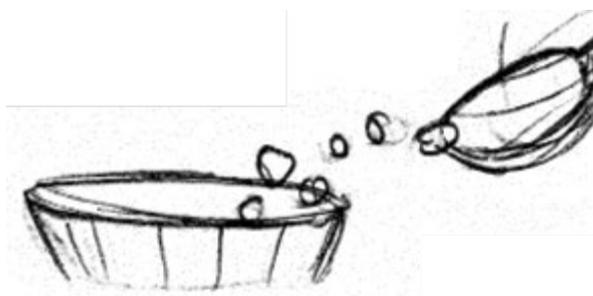
3º Pelar el plátano y picarlo junto con la manzana



4º Colocar las frutas en el vaso



5º Añadir un poco de cereales o granola

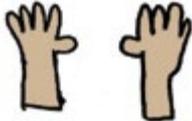
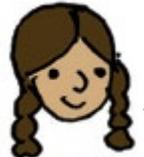
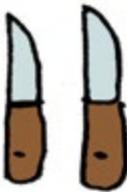


6º Echar el yogurt sobre las frutas





## Antes de cocinar

- Lávate las .
- Ponte un  limpio y bonito.
- Ponte un  o  en la .
- Prepara sobre una  los  que vayas a utilizar.
- Sigue todos los .
- Ten la  ordenada.
- Cierra la  para que no huela toda la .
- No uses  con punta.



## ANEXO 6 ACTIVIDAD DE REPASO

Cada niño lee con la ayuda de el/la docente y completa la actividad de repaso.

### 1. Observa, completa y escribe:

Manza

no

Yo

vas

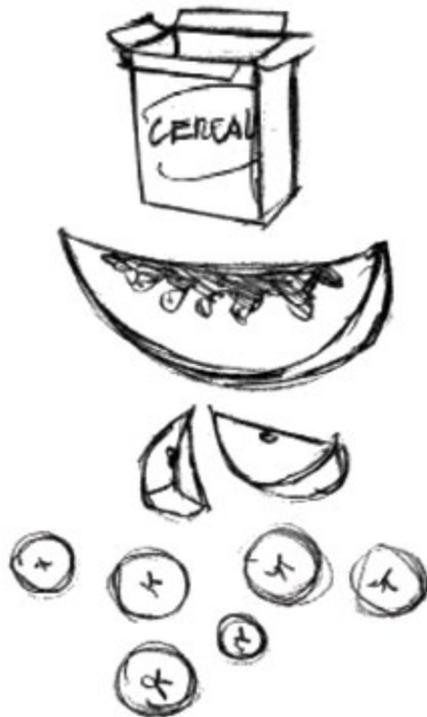
Pláta

na

U

gurt

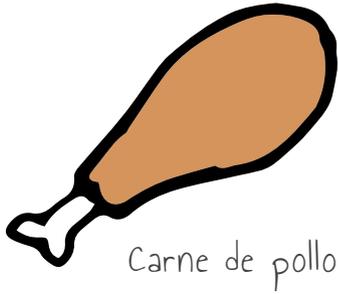

### 3. ¿Qué le sucedió a cada alimento? Señala con una flecha, cuál fue la transformación por la que pasó cada alimento.





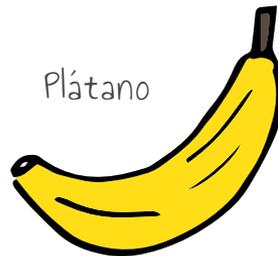
## ANEXO 7 CONOCIMIENTOS PREVIOS

Marca con una X si los alimentos son o no saludables.



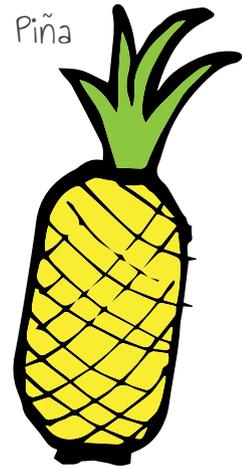
SÍ

NO



SÍ

NO



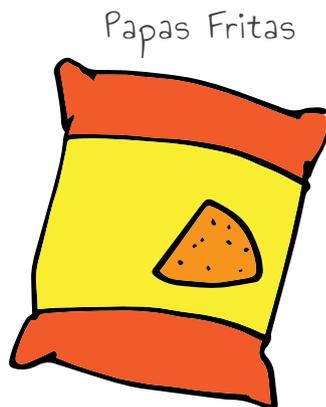
SÍ

NO



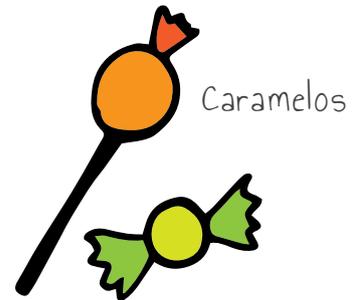
SÍ

NO



SÍ

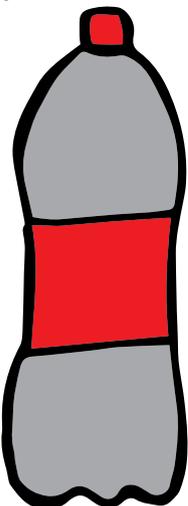
NO



SÍ

NO

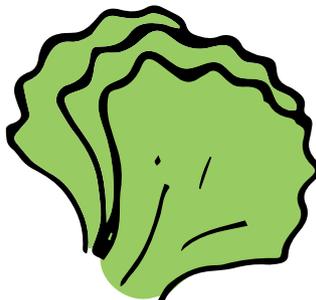
Gaseosa



SÍ

NO

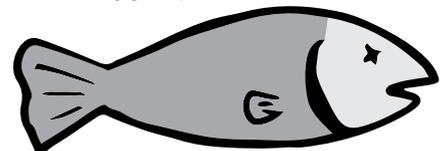
Lechuga



SÍ

NO

Pescado



SÍ

NO



## ANEXO 8 JUEGO ESCALERA DE ALIMENTOS

Reproducir y cortar un juego para cada grupo de 4 personas.



**gomitas**



**gaseosa**



**chupetes**



**papas  
fritas**



**chizitos**



**pacay**



**pipocas**



**achachairú**



**quinua**



**pejerrey**



**doritos**



**chiclets**



**hamburguesa**



**chilto**



**pacú**



**waluza**



**haba**



**cañahua**



**salchipapas**

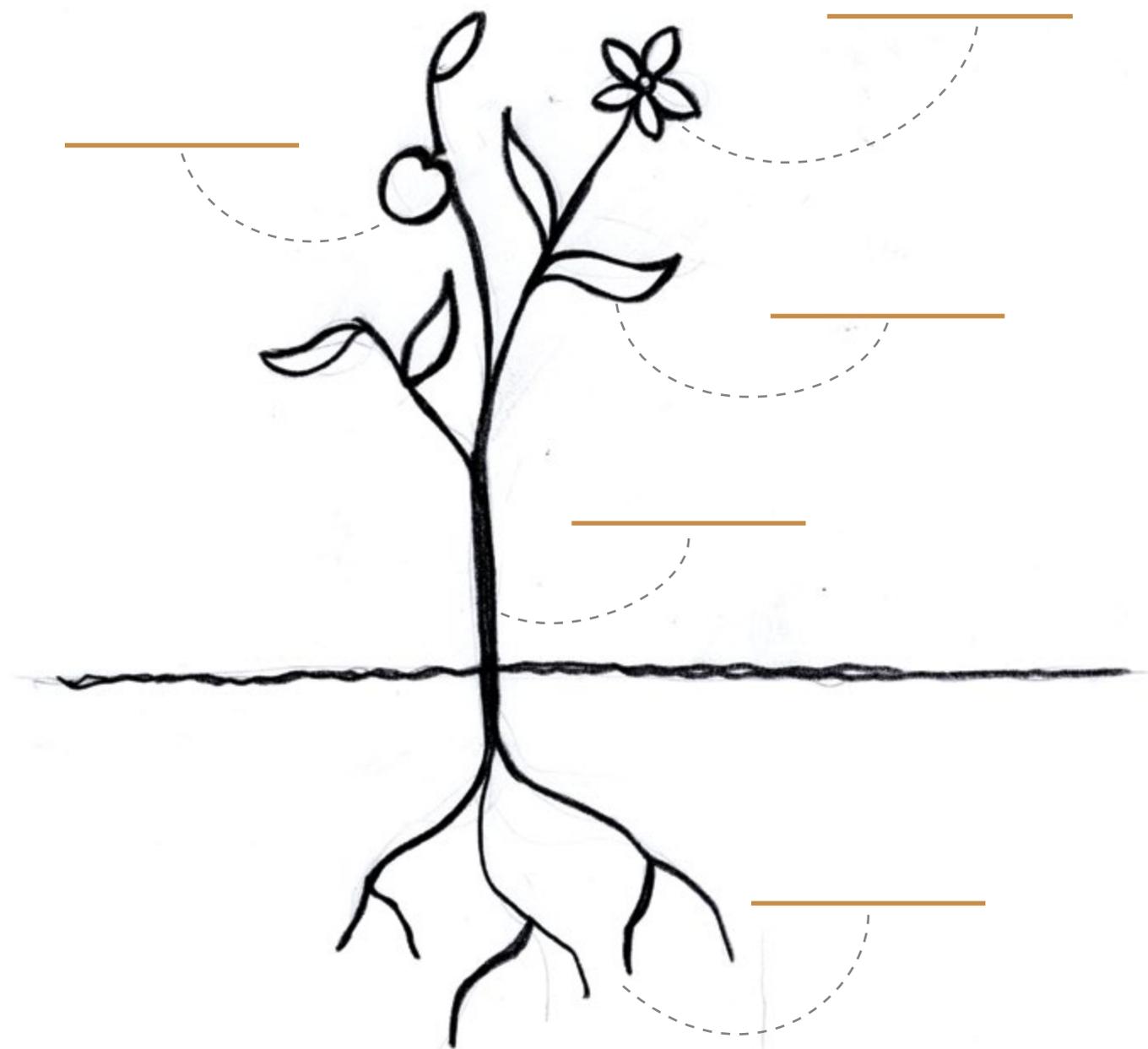


**pollo a la  
broaster**



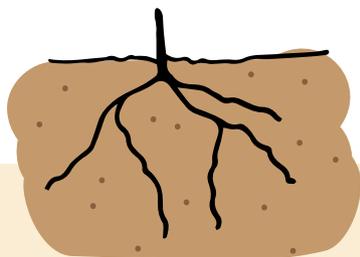
## ANEXO 9 LAS PARTES DE LA PLANTA

Coloca los nombres de las partes de la planta.





## ANEXO 10 CLASIFICACIÓN DE LAS HORTALIZAS



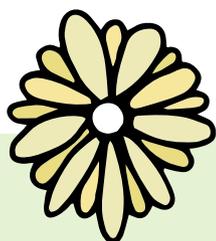
### Raíz

ZANAHORIA	CEBOLLA
NABO	CEBOLLÍN
AJO	RACACHA
RABANO	REMOLACHA
JENGIBRE	WALUSA



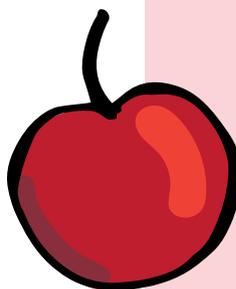
### Tallo

APIO  
ESPÁRRAGOS  
ACELGA



### Flor

COLIFLOR  
MANZANILLA  
BRÓCOLI  
ALCACHOFA



### Fruto

TOMATE  
PIMENTÓN  
CHILTO  
LOCOTO  
AJÍ



### Hoja

LECHUGA	ALBAHACA
ESPINACA	QUILQUIÑA
REPOLLO	CILANTRO
RÚCULA	HIERBA BUENA
PEREJIL	CEBOLLÍN



## ANEXO 11 EL RECORRIDO DE LOS ALIMENTOS

Ordena las fichas según su recorrido.

2



cosechar

1



producir

3



consumir

2



cosechar

1



producir

3



consumir

2



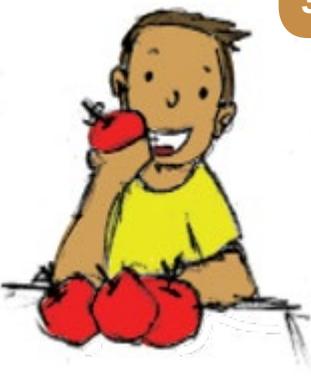
cosechar

1



producir

3



consumir



# ANEXO 11 EL RECORRIDO DE LOS ALIMENTOS

Ordena las fichas según su recorrido.



**procesar**



**ordeñar**



**consumir**



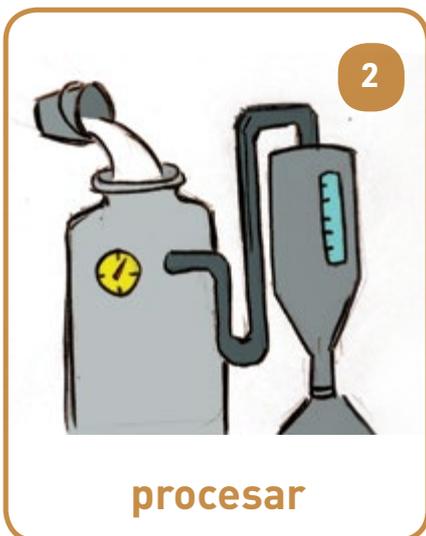
**procesar**



**ordeñar**



**consumir**



**procesar**



**ordeñar**

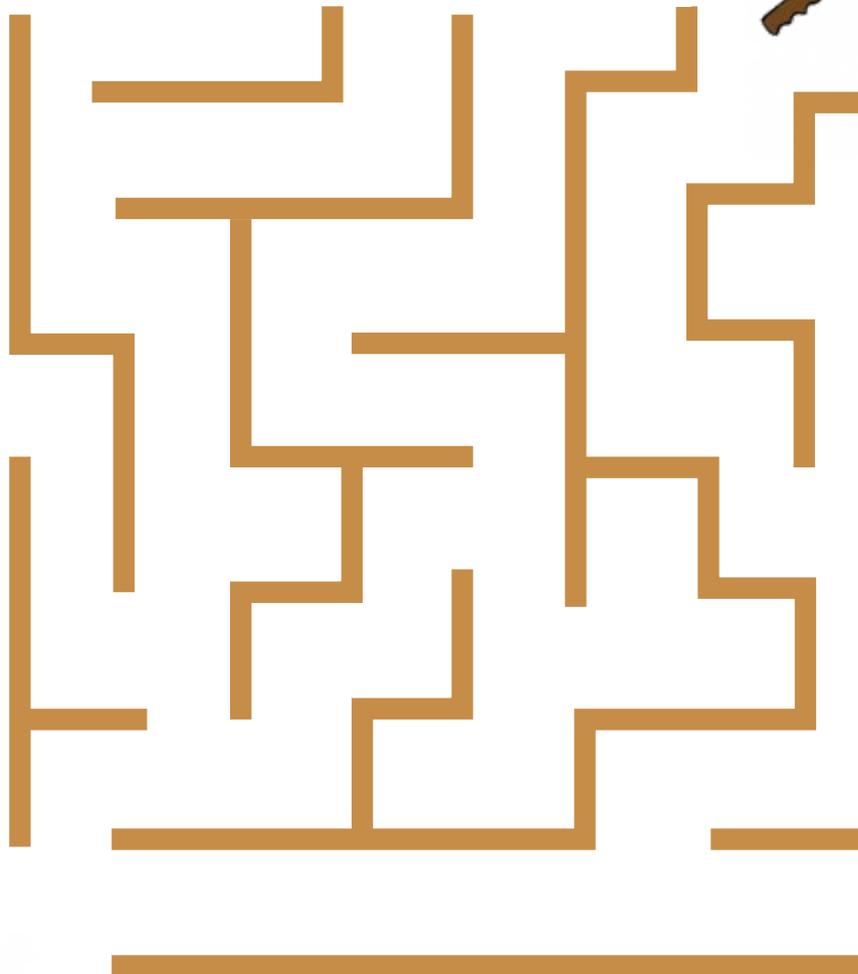
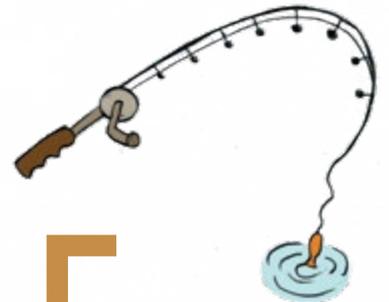


**consumir**



## ANEXO 12 EL LABERINTO

Une cada alimento con su origen.





# ANEXO 13 ALIMENTOS POR SU ORIGEN

Elige un grupo de alimentos y une con un alimento por columna hasta llegar a la última.

**GRUPO**

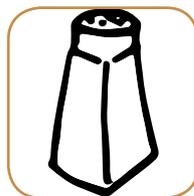
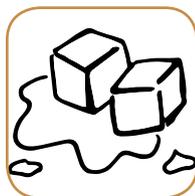
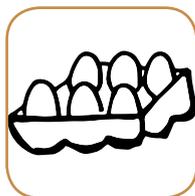
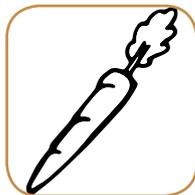
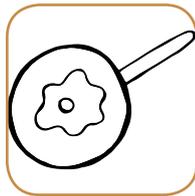
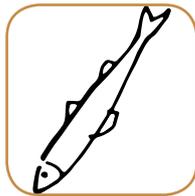
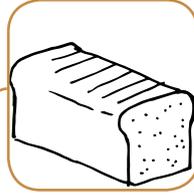
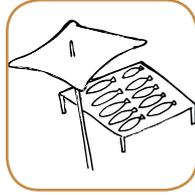
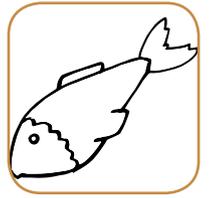
alimento de origen ANIMAL



alimento de origen MINERAL



alimento de origen VEGETAL





## ANEXO 14 ALIMENTOS POR SUS BENEFICIOS

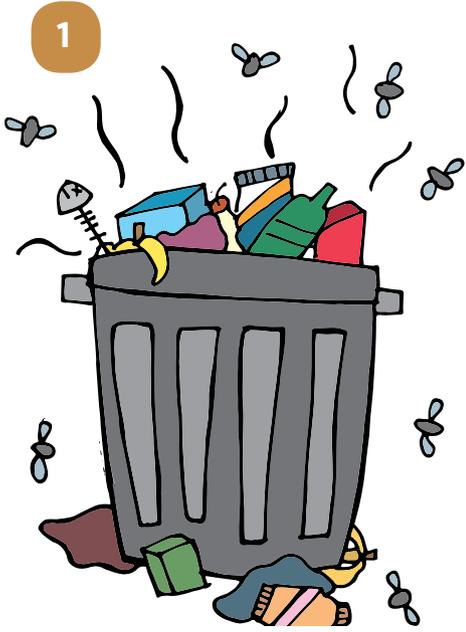
En los recuadros escribe si los diferentes grupos de alimentos tienen una relación directa con los elementos de la primera fila.

 EJERCICIO	 FUERZA PARA ESTUDIAR	 MÚSCULO	 DEFENSAS	 VISTA	 ESQUELETO	SI o NO	 ENERGIZANTES	 FORMADORES	 PROTECTORES
SI									



## ANEXO 15 DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Observamos y analizamos las imágenes.





## ANEXO 16 ¿DÓNDE SE DESPERDICIAN LOS ALIMENTOS?

Observamos las imágenes y evaluamos.



- ¿En el mercado?
- ¿En la escuela?
- ¿En un restaurante?
- ¿En casa?

SÍ

NO

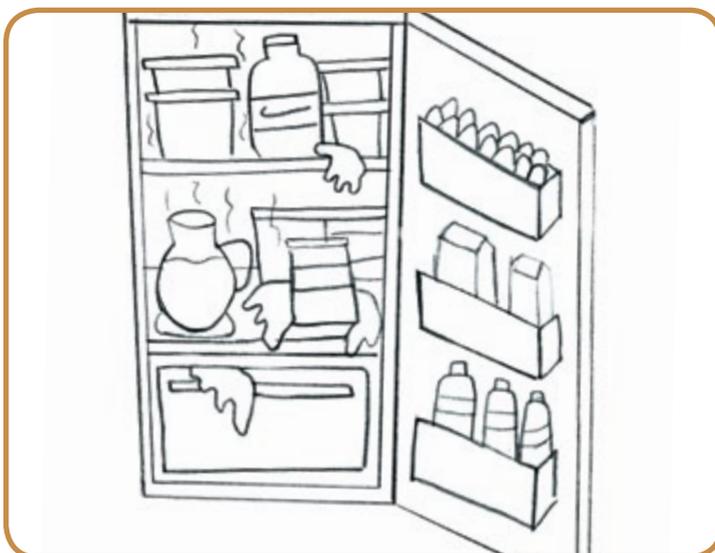


- ¿En el mercado?
- ¿En la escuela?
- ¿En un restaurante?
- ¿En casa?

SÍ

NO



- ¿En el mercado?
- ¿En la escuela?
- ¿En un restaurante?
- ¿En casa?

SÍ

NO



## ANEXO 16 ¿DÓNDE SE DESPERDICIAN LOS ALIMENTOS?

Observamos las imágenes y evaluamos.



- ¿En el mercado?
- ¿En la escuela?
- ¿En un restaurante?
- ¿En casa?

SÍ

NO


- ¿En el mercado?
- ¿En la escuela?
- ¿En un restaurante?
- ¿En casa?

SÍ

NO



## ANEXO 17 INSTRUCTIVO DE EXPERIMENTO

Leer con ayuda de el/la docente.

### EXPERIMENTO: CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

#### MATERIALES

- 1 plátano
- 1 bolsita de yogurt
- 1 cuchillo sin punta
- 2 envases pequeños con tapa
- 2 envases pequeños sin tapa



#### PROCEDIMIENTO

1. Observamos cada producto, el/la docente toma fotografías del estado en el que se encuentran estos antes de realizar el experimento.
2. El/la docente corta la plátano en dos partes iguales.
3. Sin lavarnos las manos y sin lavar los productos, colocamos una mitad de la plátano en un envase con tapa y la otra mitad en uno sin tapa.
4. Realizamos el mismo procedimiento con el yogurt, colocando la mitad en un envase con tapa y la otra en uno sin tapa.
5. Dejamos ambos grupos de productos en un lugar definido del aula por 48 horas.
6. Cumplido el tiempo de espera, colocamos los envases sobre una mesa y procedemos a observarlos y a olerlos.
7. El/la docente imprime las fotografías de los alimentos que se tomaron al iniciar el experimento para poder realizar comparaciones.
8. Respondemos a las siguientes preguntas:

¿Qué le pasó a cada producto?

¿Los dos alimentos se encuentran en las mismas condiciones que hace 48 horas?

¿Los alimentos están en condiciones para ser consumidos?

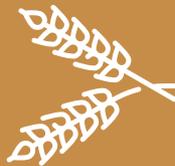
¿Qué pasa si no tapamos el envase en el que guardamos un alimento?

¿Cuál es la mejor forma de conservar los alimentos?



# ANEXO 18 MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Según el método de conservación, anotamos si es apropiado para conservar cada alimento.

 ACEITE				
 SAL				
 VINAGRE				
 FRÍO				
 CALOR	NO	SI		
SI o NO				



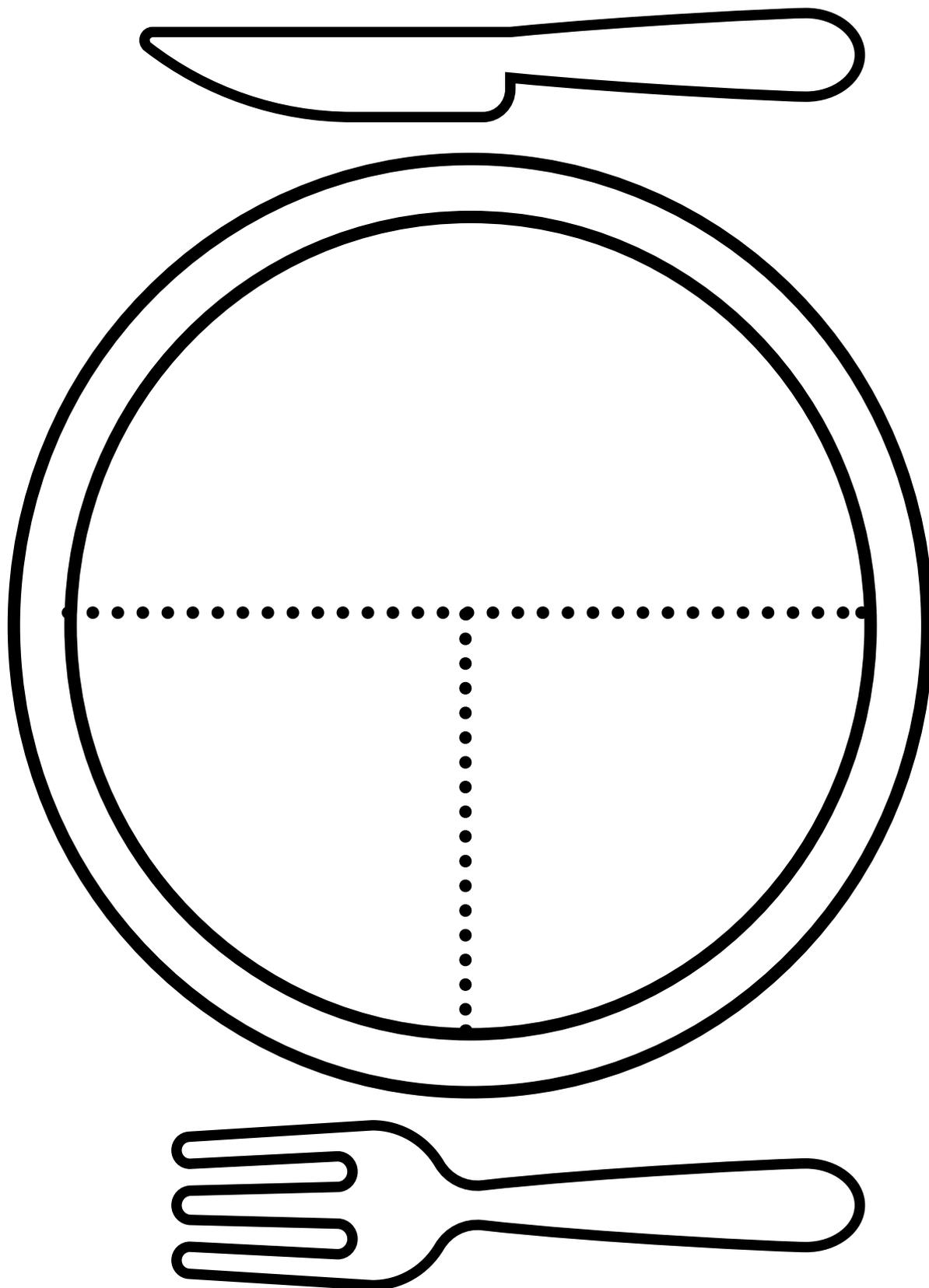
## ANEXO 19 EL PLATO SALUDABLE





## ANEXO 20 PREPARACIÓN DE PLATOS SALUDABLES

Recortamos las imágenes y elaboramos un plato saludable.



ANEXO 20 PREPARACIÓN DE PLATOS SALUDABLES

