

Mi bitácora de vida saludable

Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll

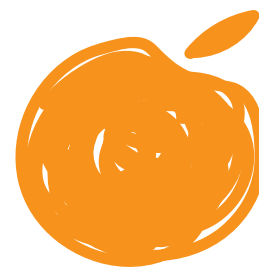




Mi bitácora de vida saludable

**Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado**

Educación inicial



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá
Carlos Fernando Galán

Secretaria de Educación del Distrito
Isabel Segovia Ospina

Subsecretario de Acceso y Permanencia
Abel Matiz Salazar

Director de Bienestar Estudiantil
Daniel Eduardo Mora Castañeda

Coordinadora del Programa de Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Líder pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Lina Marcela Martínez Quiñonez
Sandra Galindo Triana

Diseño gráfico y diagramación
Rocío Duque Santos

Material gráfico

Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Freepik.com [studio4rt, topvector, macrovector, pikisuperstar,
studiogstock, stockgiu, gstudioimagen1, alexbannykh, brgfx,
gohsantosa2, happypictures, designsells, ngad, luis_molinero,
krakenimages.com, user20119892, Yaroslav Danylchenko,
EyeEm, duallogic1, pixel-shot.com]

Primera edición, Bogotá, octubre de 2024

ISBN: 978-628-7803-00-8



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





**Soy un
explorador**

● Mi foto

● Mi nombre

● Mi grado



- La foto de mi grupo de exploradores

Caminos para recorrer y explorar

8 Nos vamos de expedición por diversos lugares

10 **Primera travesía.**
En la casa y en el colegio

22 **Segunda travesía.**
En el entorno



32 Un menú de experiencias con los alimentos

34 Primera experiencia.

Un té de lágrimas

48 Segunda experiencia.

Exploremos los colores de los alimentos

70 Tercera experiencia.

Recetas divertidas y creativas

84 Cuarta experiencia.

¡Llegó la hora de comer!

Fichas de anexos

Anexo 1: Fichas de viaje

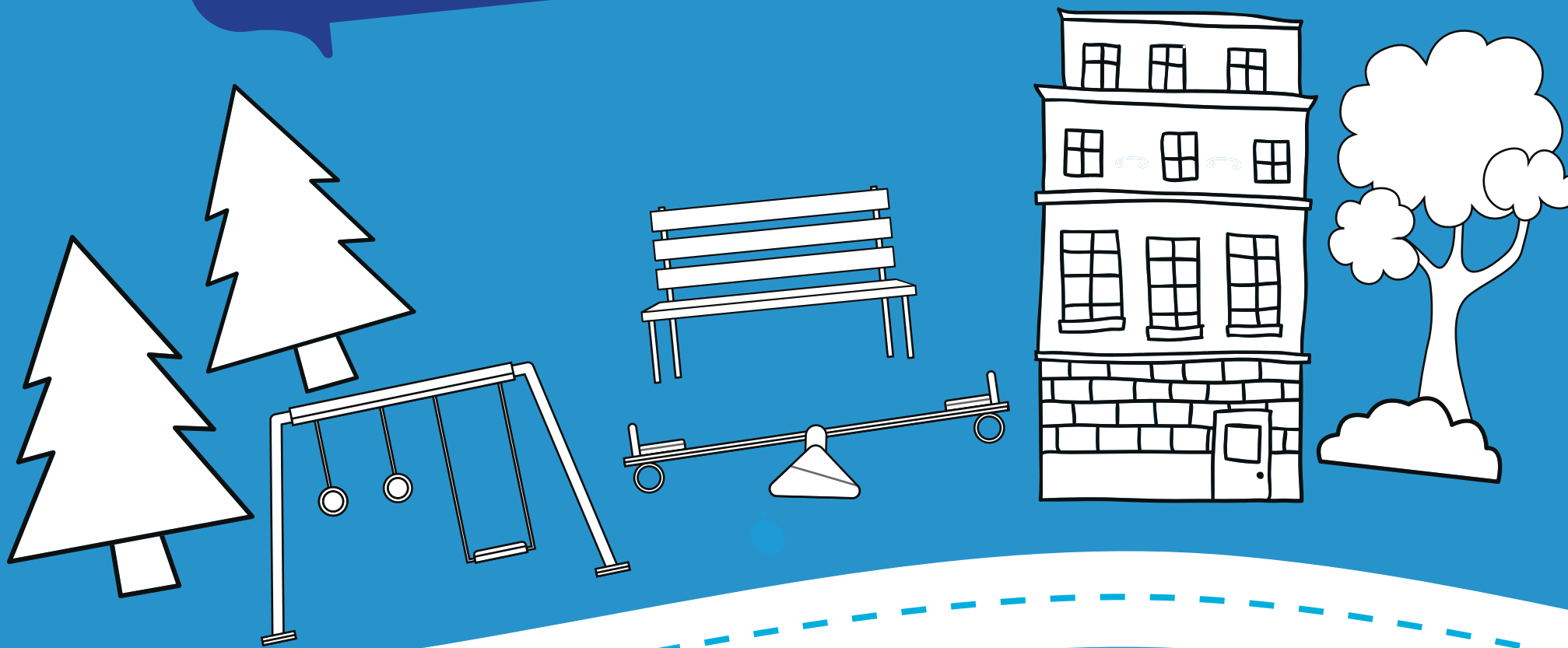
Anexo 2: Mis gafas

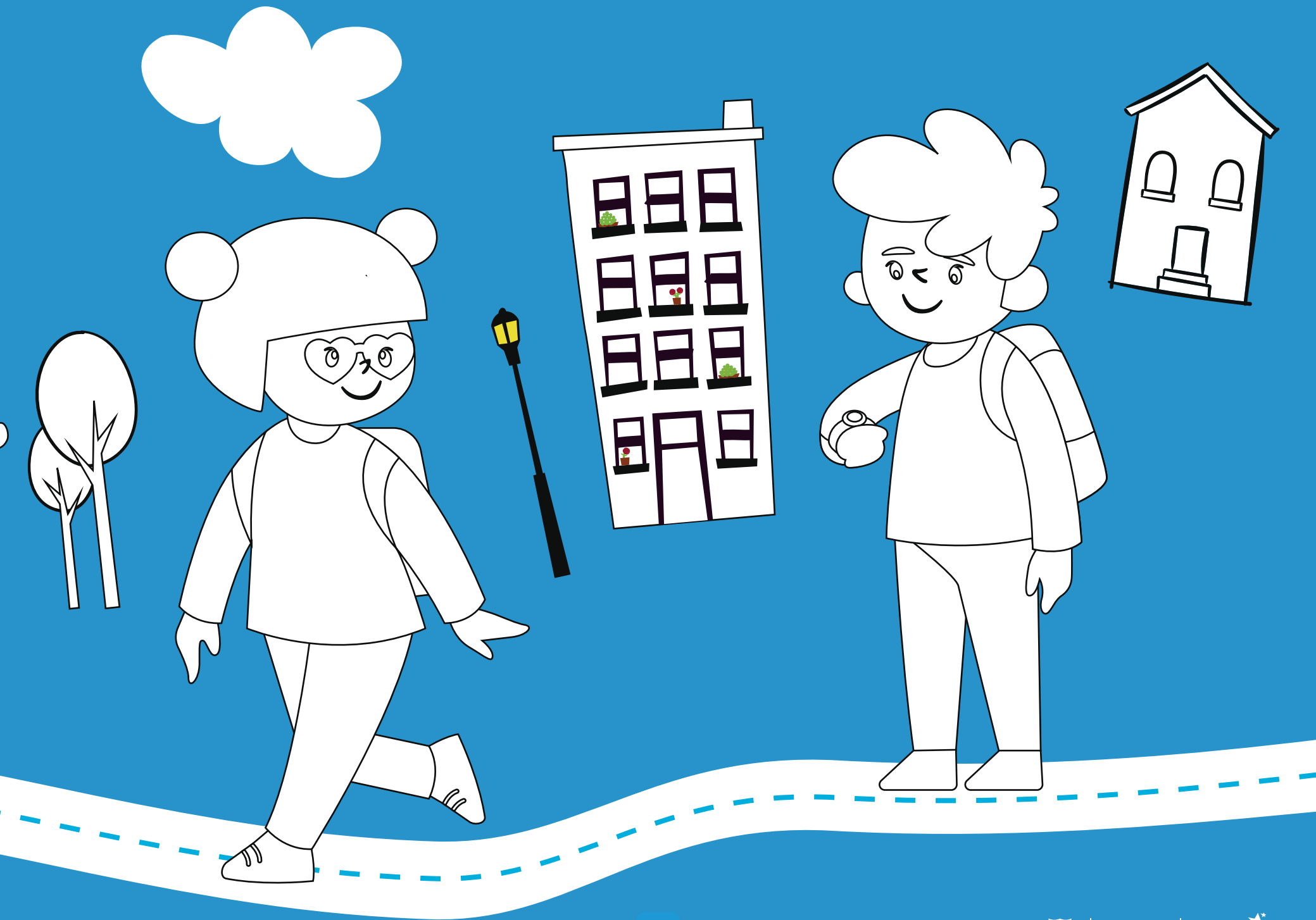
Anexo 3: Ensalada arcoíris

Anexo 4: Fichas para recetas divertidas



Nos vamos de expedición por diversos lugares





Primera travesía

En la casa y en el colegio



- Tarjetas de color verde y rojo.



- Gafas (anexo 2).



Prepárate para tu expedición

- Fichas de viaje (anexo 1).

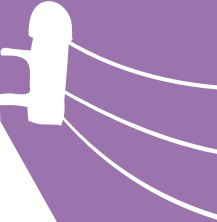


- Canastas o baldes.

- Lápiz y colores.



- Dibuja otro objeto que llevarías a tu exploración por la casa o el colegio.

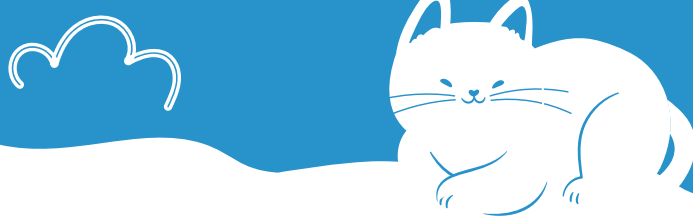


1 Guía del explorador

En el recorrido:  observar y  escuchar

- Dibuja espacios de la casa, o del colegio, por donde irás en tu recorrido de exploración.





Ubicación de las fichas de viaje

- Dibuja cada espacio o lugar donde ubicaron las fichas de viaje.

Viaje 1

Viaje 2

Viaje 3

Viaje 4

Viaje 5

Viaje 6

Viaje 7

Viaje 8

Viaje 9

Viaje 10

Viaje 11

Viaje 12

Objetos que se deben reubicar

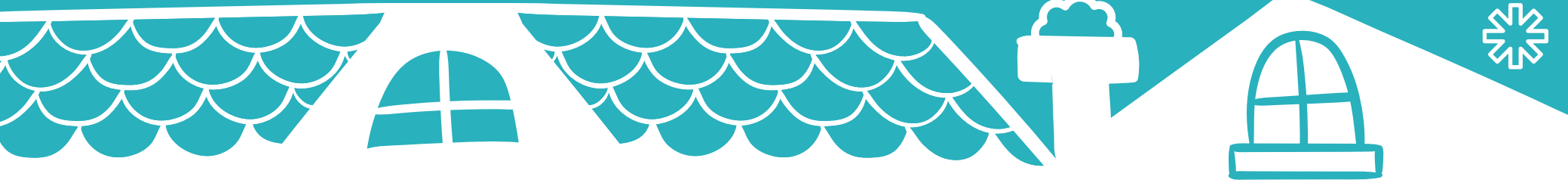
- Dibuja los elementos que recogieron en la canasta o balde.

2 Al final de la travesía...

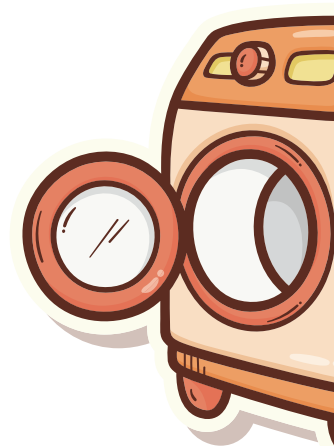
Toma decisiones saludables

- Dibuja el espacio del colegio o de la casa donde te sientes más seguro o segura. Píntalo a tu gusto.





- Dibuja los objetos del colegio o de la casa que se deben eliminar o mejorar porque podrían causar un accidente.



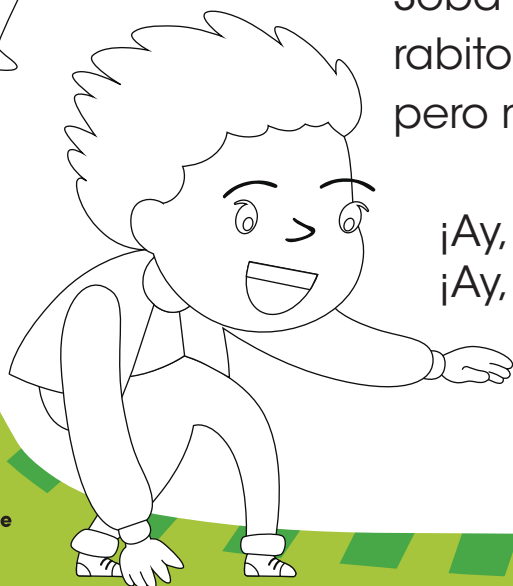
- Realiza los movimientos mientras cantas:

Vamos por el patio sin temor,
¡salto, canto y bailo!
Nadie me detiene en mi andar,
adelante y atrás sin parar.

Feliz con mi baile no logro ver,
una cáscara que se atraviesa.
Patino por el suelo,
¡nadie me puede detener!

¡Ay, mi cabeza, qué dolor!,
Soba que soba,
rabito de rana,
pero mi cabeza nada que sana.

¡Ay, ay, ay!, las cáscaras debemos recoger.
¡Ay, ay, ay!, todos nos debemos proteger.





Los exploradores nos cuidamos...
de accidentes en el colegio y en la casa.

Segunda travesía

En el entorno

Prepárate para tu expedición

- Gafas (anexo 2).



- Celular para captar fotos de la travesía.



- Lavar las manos.



- Ropa cómoda.





¿Qué harán?

- Dibuja otro objeto que llevarías a tu recorrido por el entorno.

1

Guía del explorador

Durante el recorrido:  observar y  escuchar

- Dibuja los lugares que recorrerás, mientras el adulto va narrando.



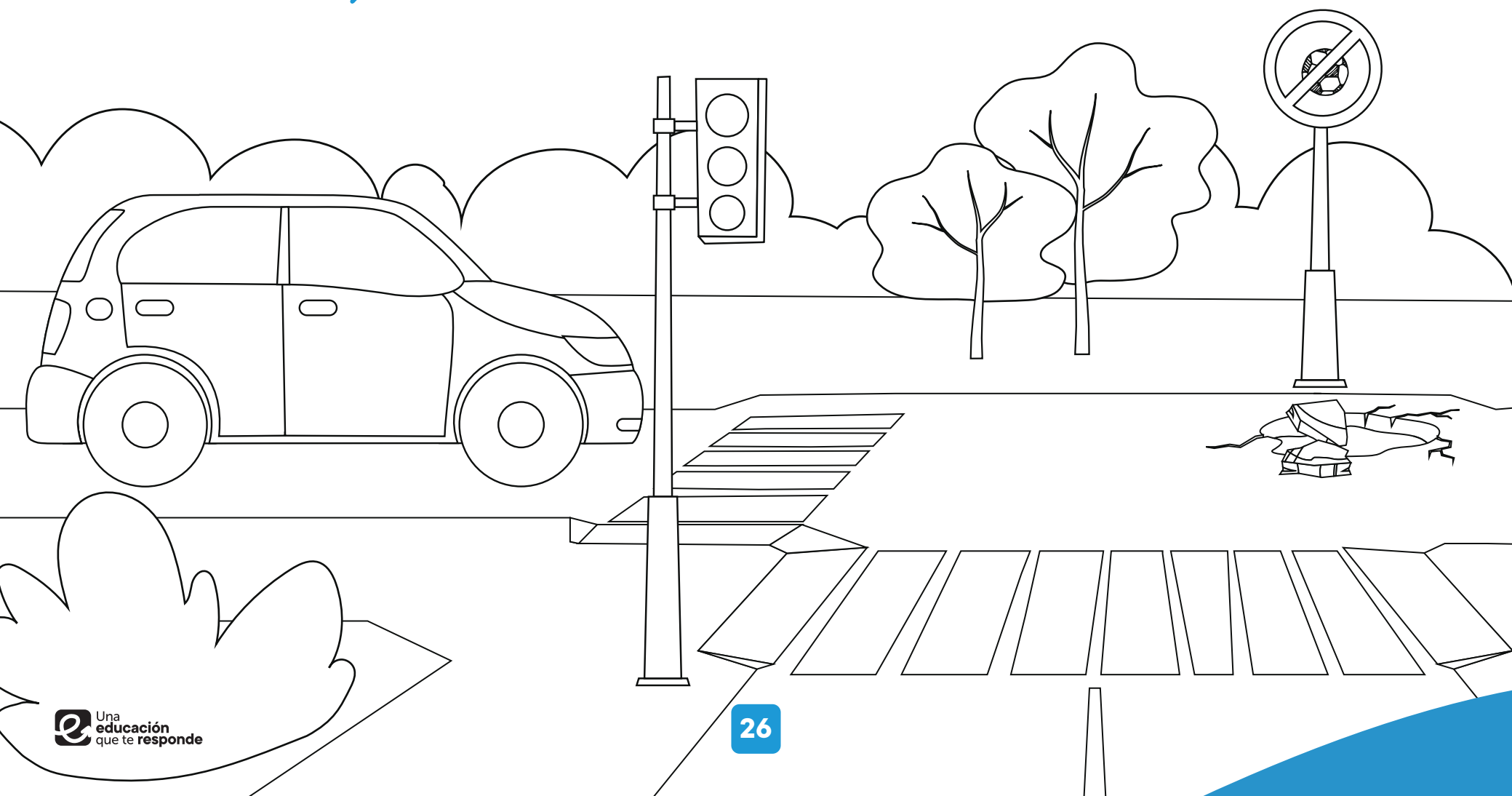
- Dibuja en el camino las casas, animales, personas, piedras, huecos y todo lo que imaginas que encontrarás en el recorrido.

2 Al final de la travesía...

Toma decisiones saludables

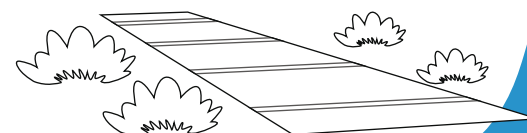
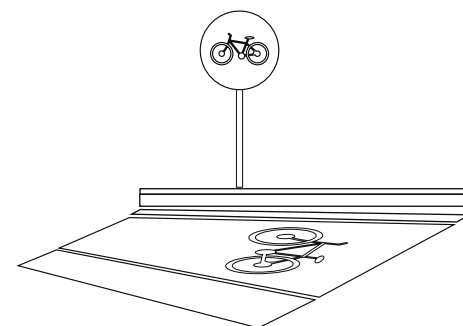
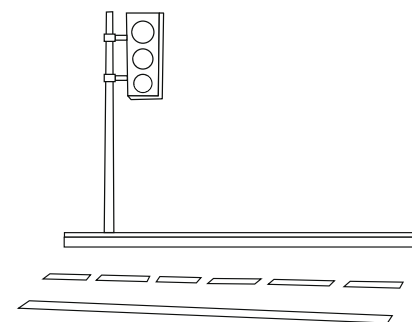
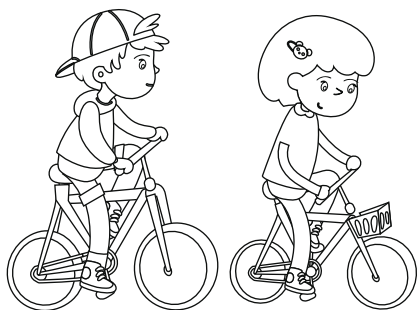
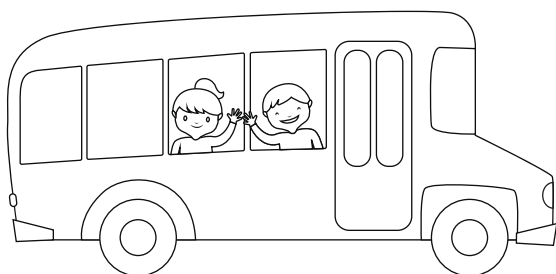
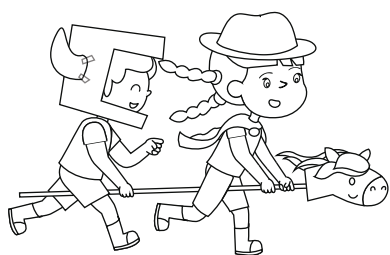
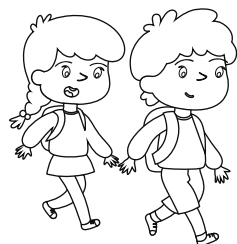
● Luego del recorrido, colorea:

- Con color  donde hay riesgo para los peatones.
- Con color  donde hay riesgo para montar en bicicleta.



- Representa lo que más te gustó del recorrido. Puedes usar dibujos, recortes de papel u otros materiales.

- Con lana, une los dibujos de las personas con los lugares donde deberían estar.



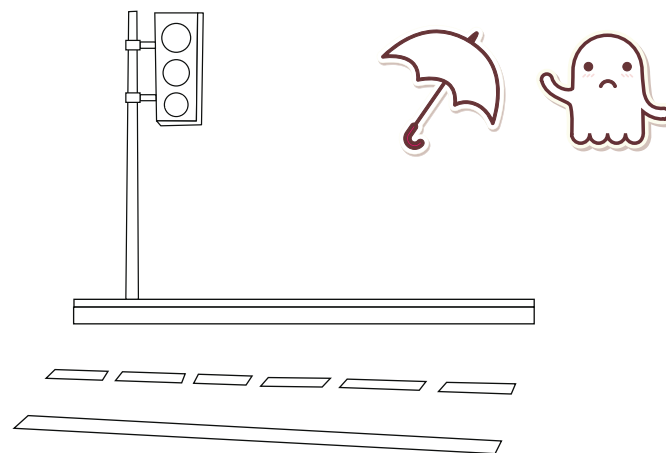
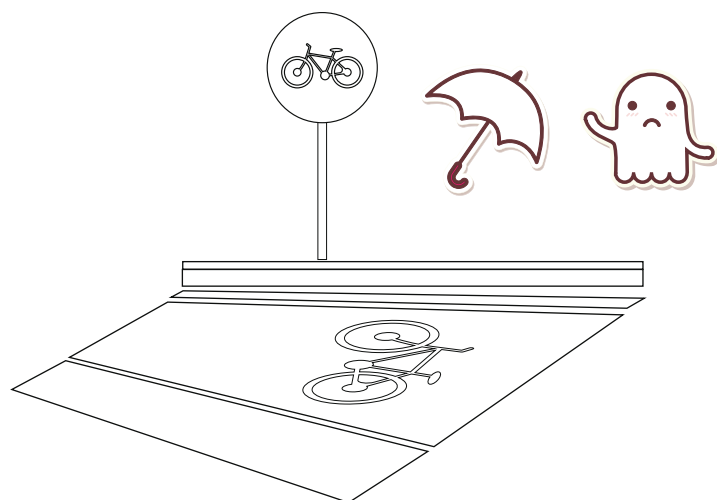
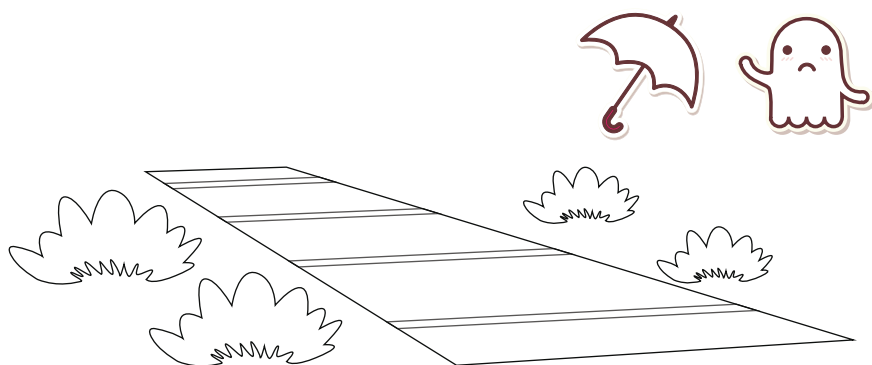
- Conversa sobre cómo cuidarse en cada caso.

- Colorea el símbolo, según como te sentirías en cada espacio:

Seguro



Inseguro

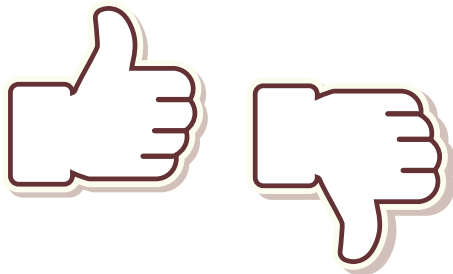


- Colorea los sitios por donde podrías caminar, montar bici o jugar sin problema.

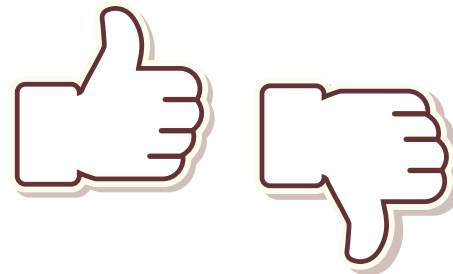


- Colorea la mano  si estás de acuerdo, o la mano  si no estás de acuerdo.

- Pasar la calle por la cebra.

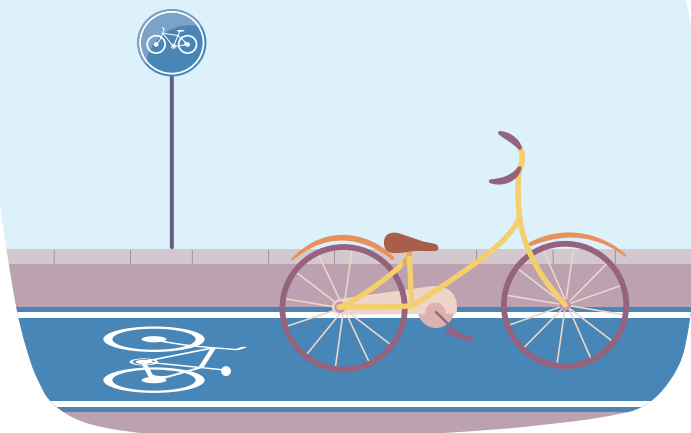


- Esperar a que el semáforo se ponga en rojo.

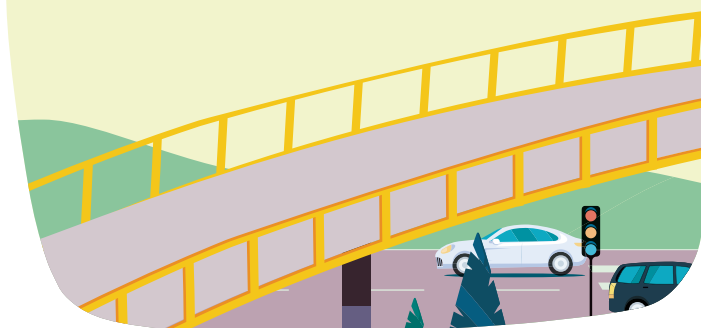




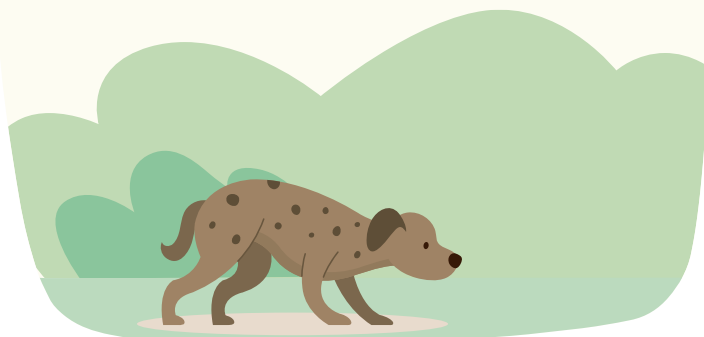
- Usar la ciclorruta y los andenes.



- Pasar por el puente peatonal.



- Respetar a los animales que viven en la calle.

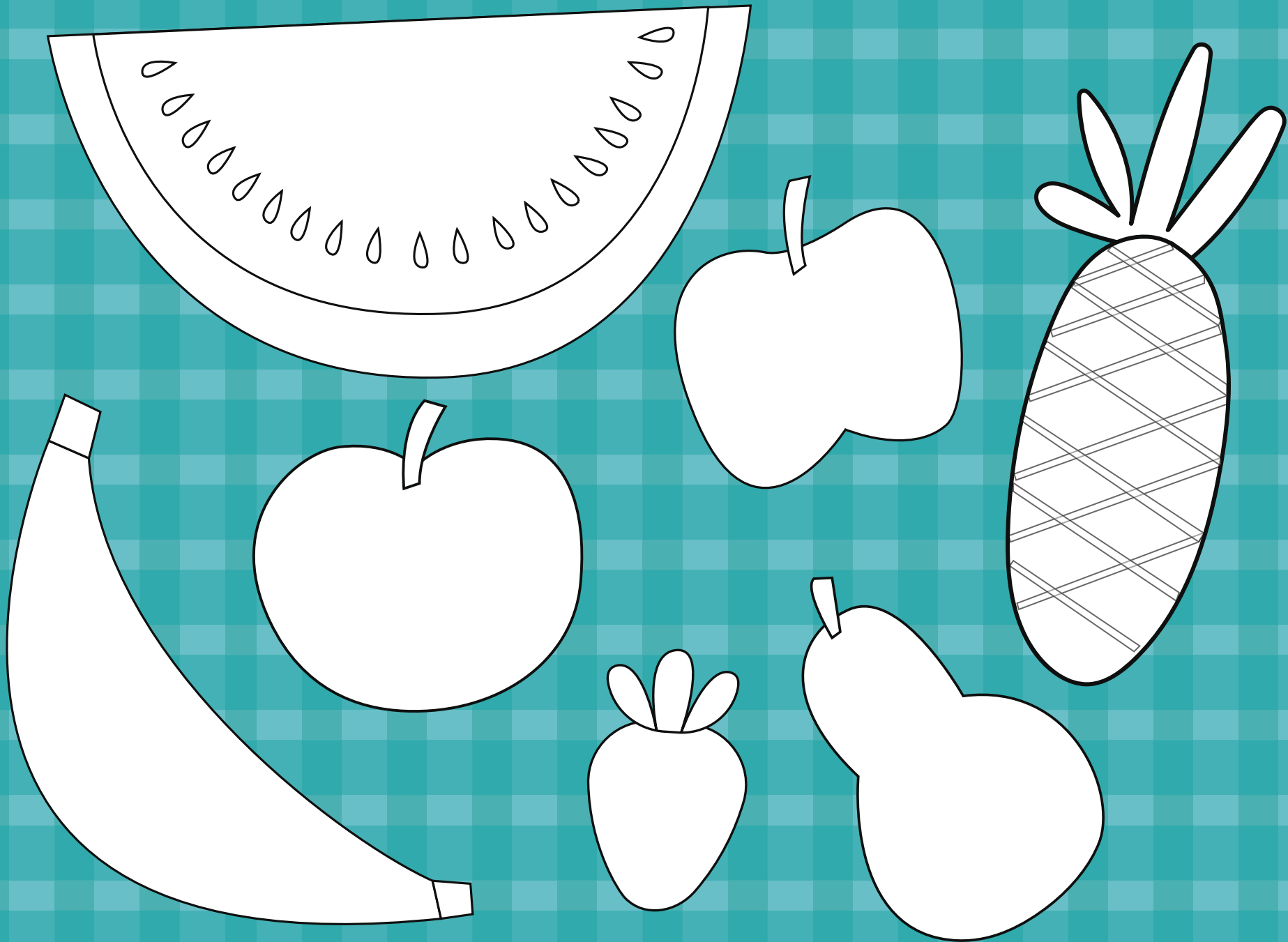


- Evitar botar basura en las calles.



Un menú de experiencias con los alimentos





Primera experiencia

Un té de lágrimas

Prepárate para la experiencia

- Lápices de colores



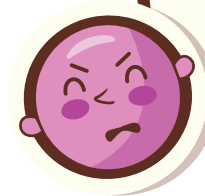
- Lápiz negro



- La imaginación



- Emociones muy despiertas.





- Imagina y dibuja lo que necesitarías para preparar un té de lágrimas.



1 Guía del explorador

Para comenzar la experiencia:  escuchar e  imaginar

- Escucha el siguiente cuento que lea un adulto.

Té de lágrimas

Búho tomó la tetera de la alacena.
Esta noche voy a hacer el té de lágrimas, dijo.
Puso la tetera en su regazo.
Ahora, dijo Búho, voy a comenzar.

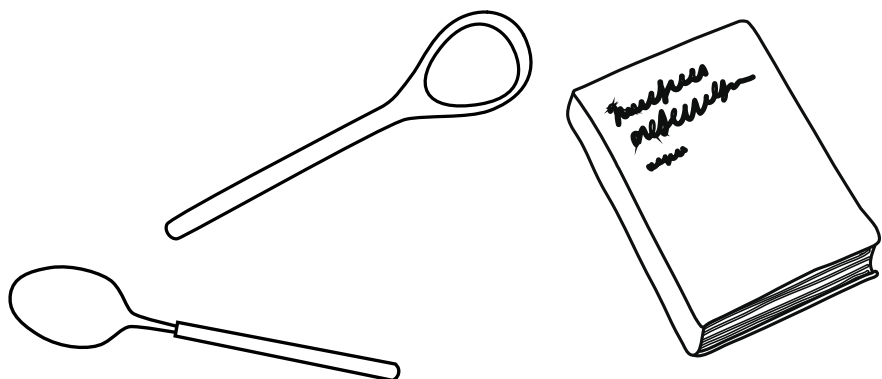
Búho se sentó muy quieto.
Empezó a pensar en cosas muy tristes.
Las sillas con las patas rotas, dijo Búho.
Sus ojos empezaron a aguarse.

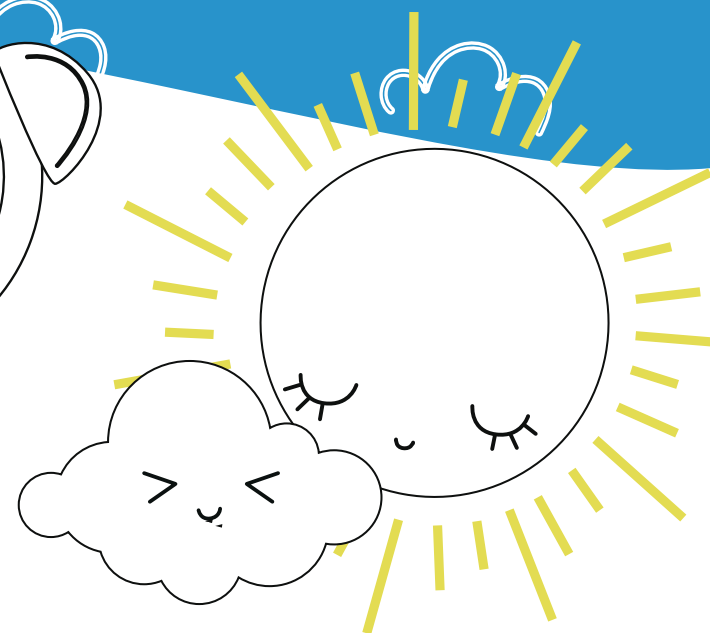
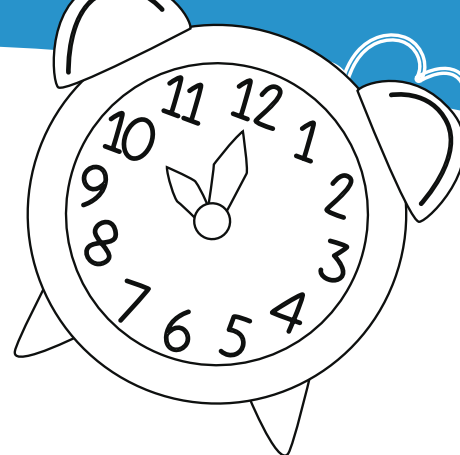
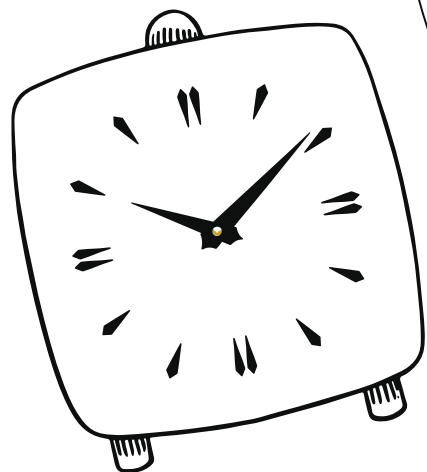


Canciones que no pueden ser cantadas, dijo Búho,
porque se han olvidado las palabras.
Búho comenzó a llorar.
Una gran lágrima rodó y cayó en la tetera.

Cucharas que cayeron detrás del horno
y nunca volvieron a verse, dijo Búho.
Más lágrimas cayeron en la tetera.

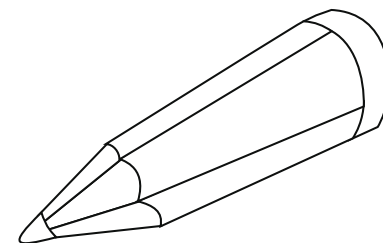
Libros que no pueden ser leídos, dijo Búho,
porque se han arrancado algunas páginas.

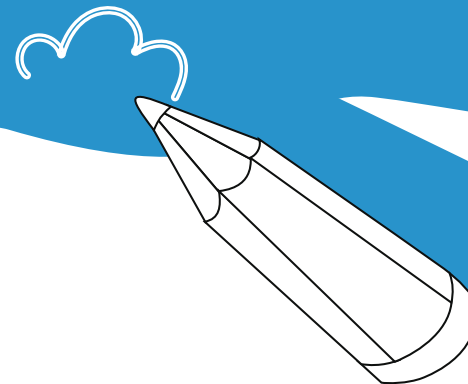
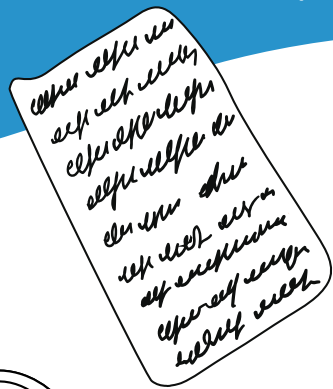
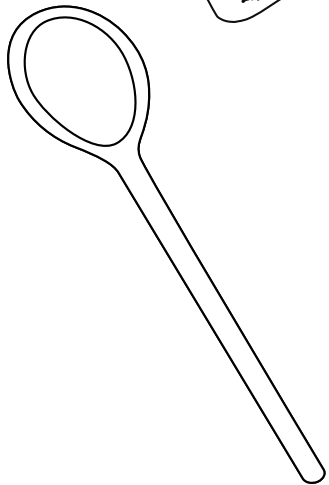




Relojes que se han detenido, dijo Búho,
sin nadie cerca para darles cuerda.
Búho estaba llorando.
Muchas lágrimas grandes cayeron en la tetera.

Mañanas que nadie vio
porque todos estaban durmiendo, sollozó Búho.
Puré de papas dejado en un plato,
lloró, porque nadie quería comerlo.
Y lápices que son demasiado cortos para ser usados.





Búho pensó en muchas otras cosas tristes.
Lloró y lloró.
Pronto, la tetera se llenó de lágrimas.

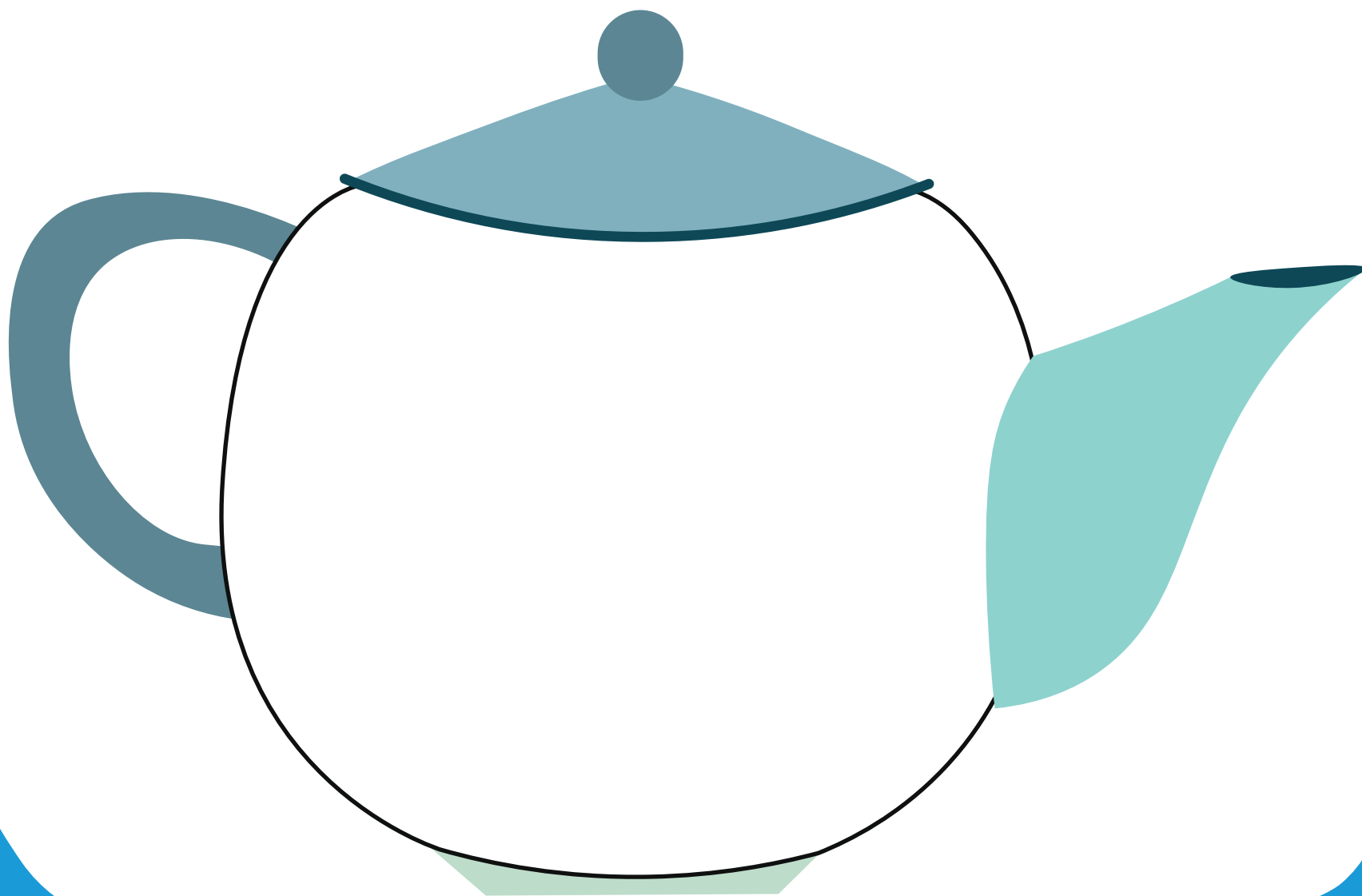
Listo, dijo Búho.
¡Ya está!
Búho dejó de llorar.
Puso la tetera a hervir para el té.
Mientras llenaba su taza, Búho estaba feliz.
El sabor es un poco salado, dijo,
pero el té de lágrimas siempre es bueno.

Lobel, Arnold. "Búho en casa". Barcelona, España:
Ediciones Ekaré, 2000



Ahora, recuerda el cuento

- Dibuja las lágrimas que caían de Búho con diferentes formas y colores. Tendrás un té de lágrimas.



- Colorea el recuadro con la palabra que representa el sabor del té de Búho.



Dulce



Salado



Ácido

- ¿En qué pensarías para reír mucho y que se llene un té de risas?



Nuevos ingredientes, nuevas emociones

- Rodea con una línea los ingredientes que prefieras para cada momento.

Ingredientes para poner feliz el corazón



Abrazos



Amigos



Jugar



Risas



Comida



Caminar

Ingredientes para combatir el miedo



Cuentos



Juguetes



Dibujos



Abrazos



Hablar

2

Al final de la experiencia..

Toma decisiones saludables



- Colorea la carita, según la emoción que te produce cada plato.



pollo



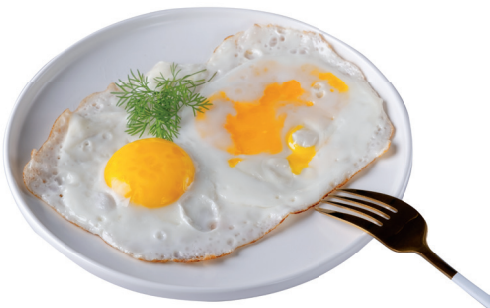
pescado



sopa



ensalada



huevos



pan

3

Expresa emociones al alimentarte

- Dibuja las personas con quienes te gusta compartir mientras tomas los alimentos.





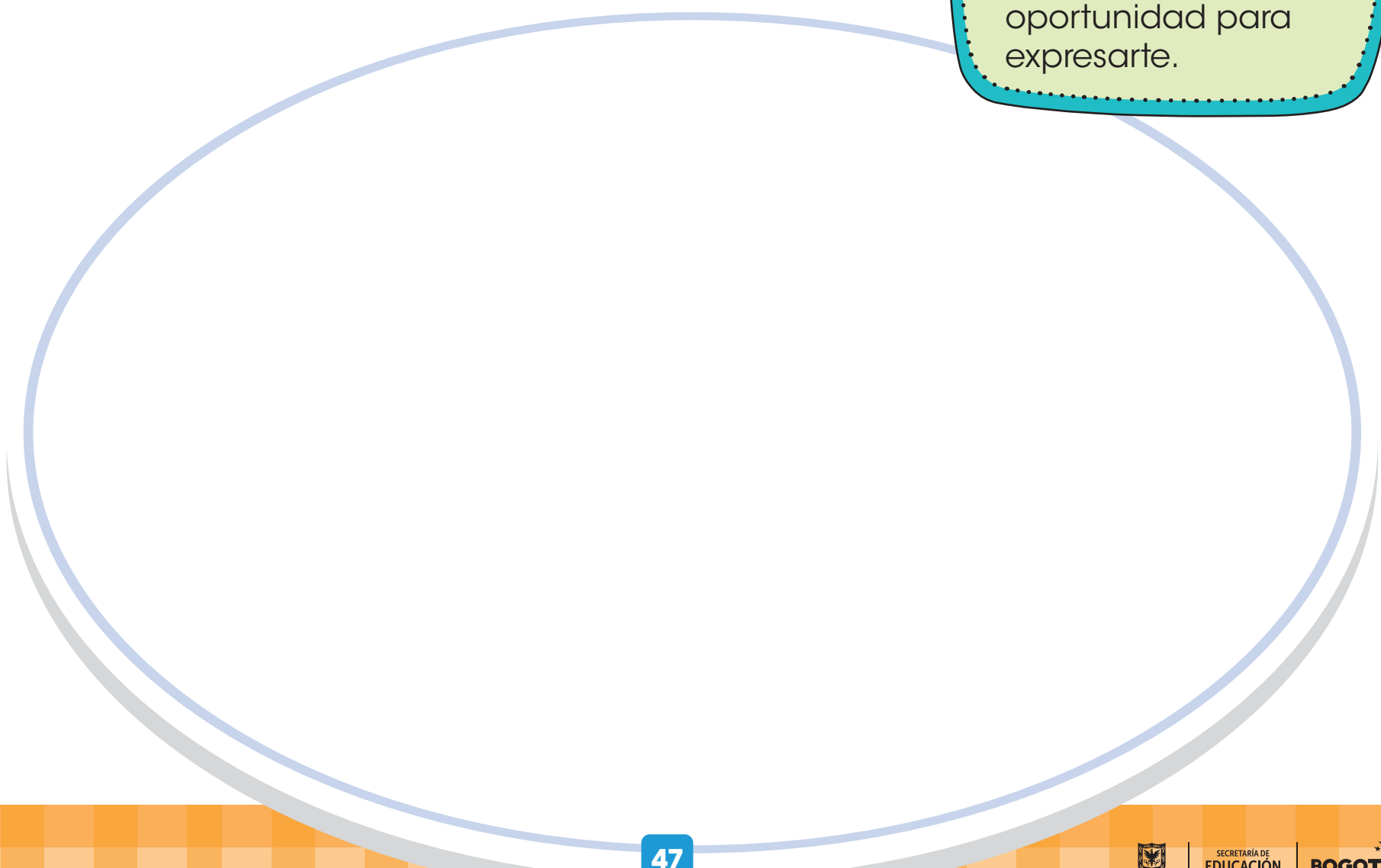
4

Expresiones y representación

Recuerda:

Tomar el alimento debe ser un momento divertido, y una oportunidad para expresarte.

- Ahora, dibuja los alimentos que te hacen más feliz.

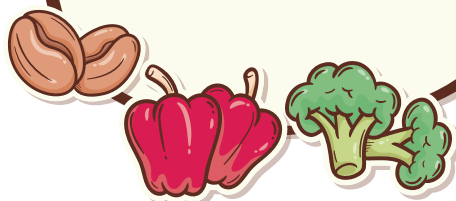


Segunda experiencia

Los colores de los alimentos

Prepárate para la experiencia

- Alimentos de diferentes colores.



- Lápices de colores.



- Fichas de los colores.



- Tijeras.

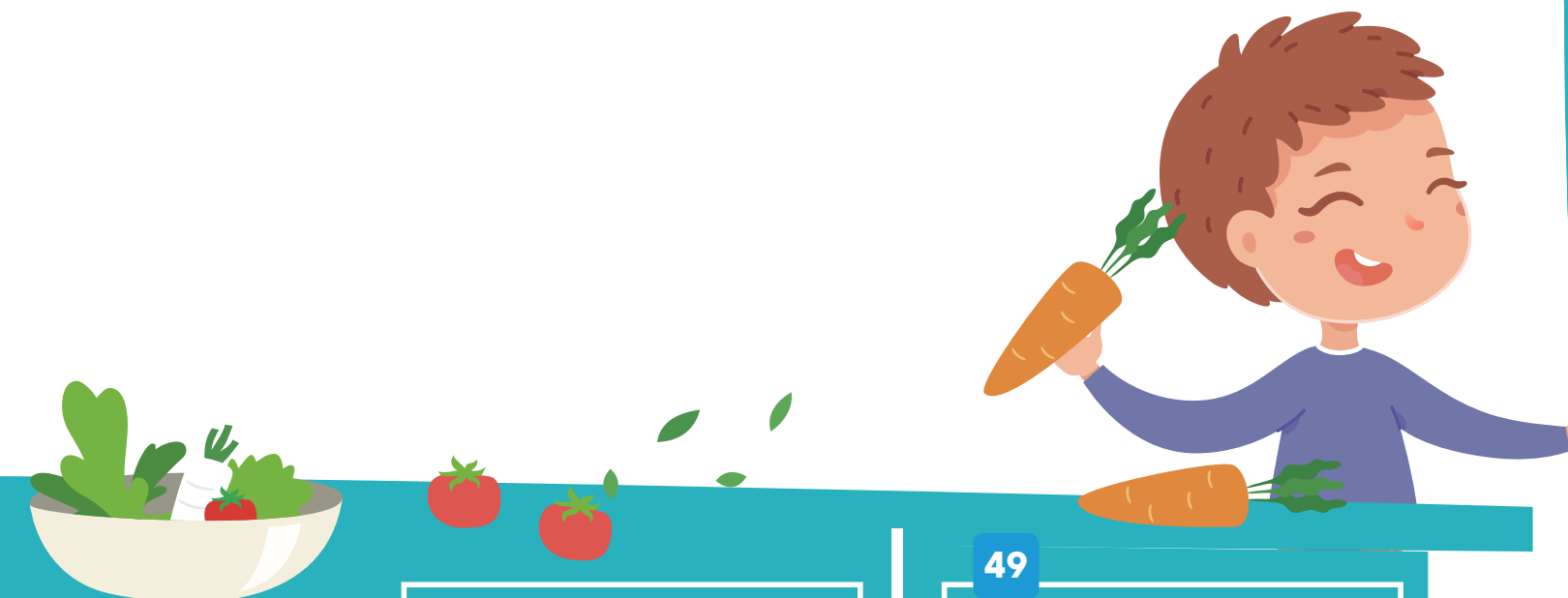


- Lápiz negro





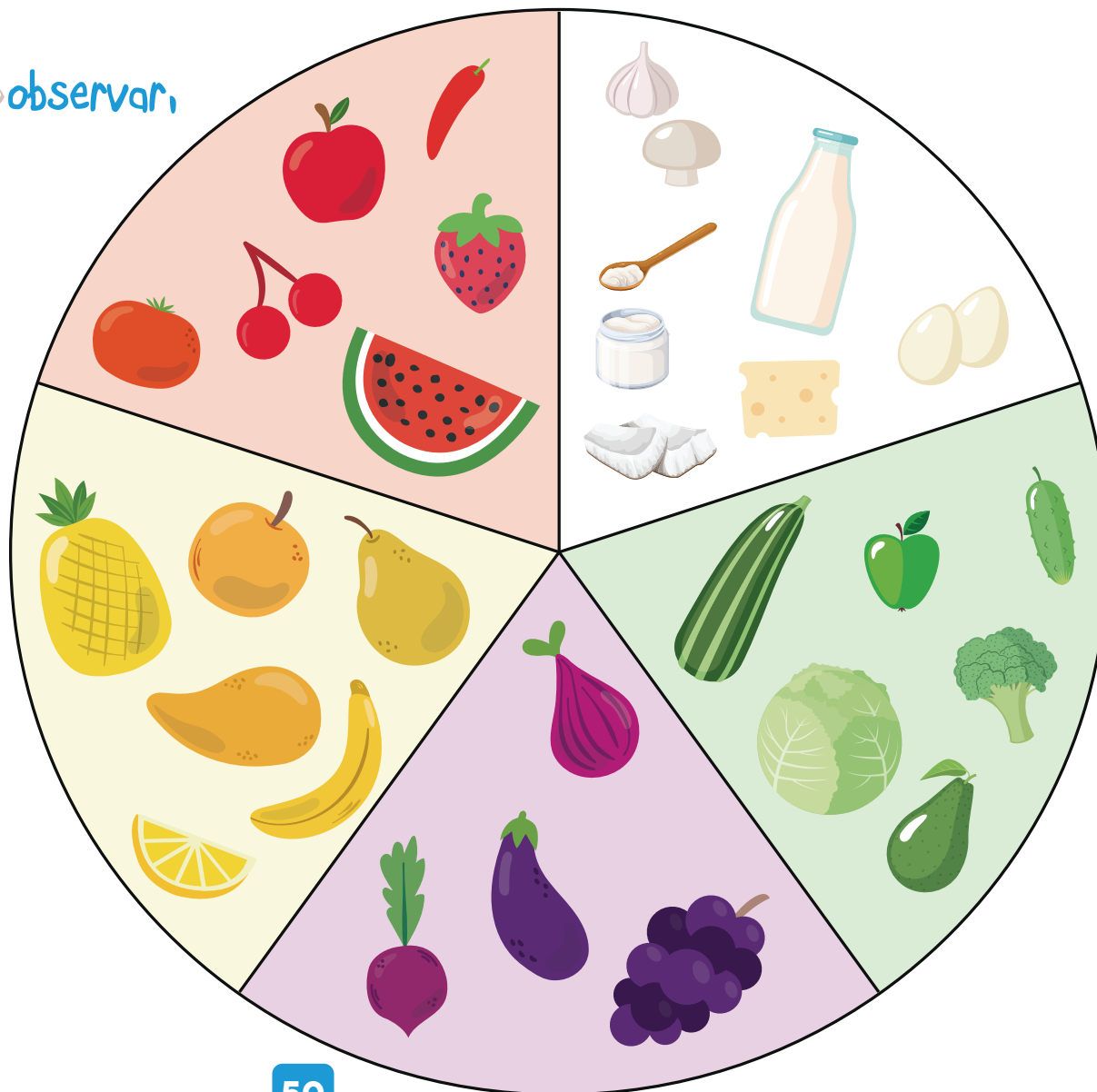
- Recuerda los colores de los alimentos que más consumes. Dibújalos con el color correspondiente.



1 Guía del explorador de alimentos

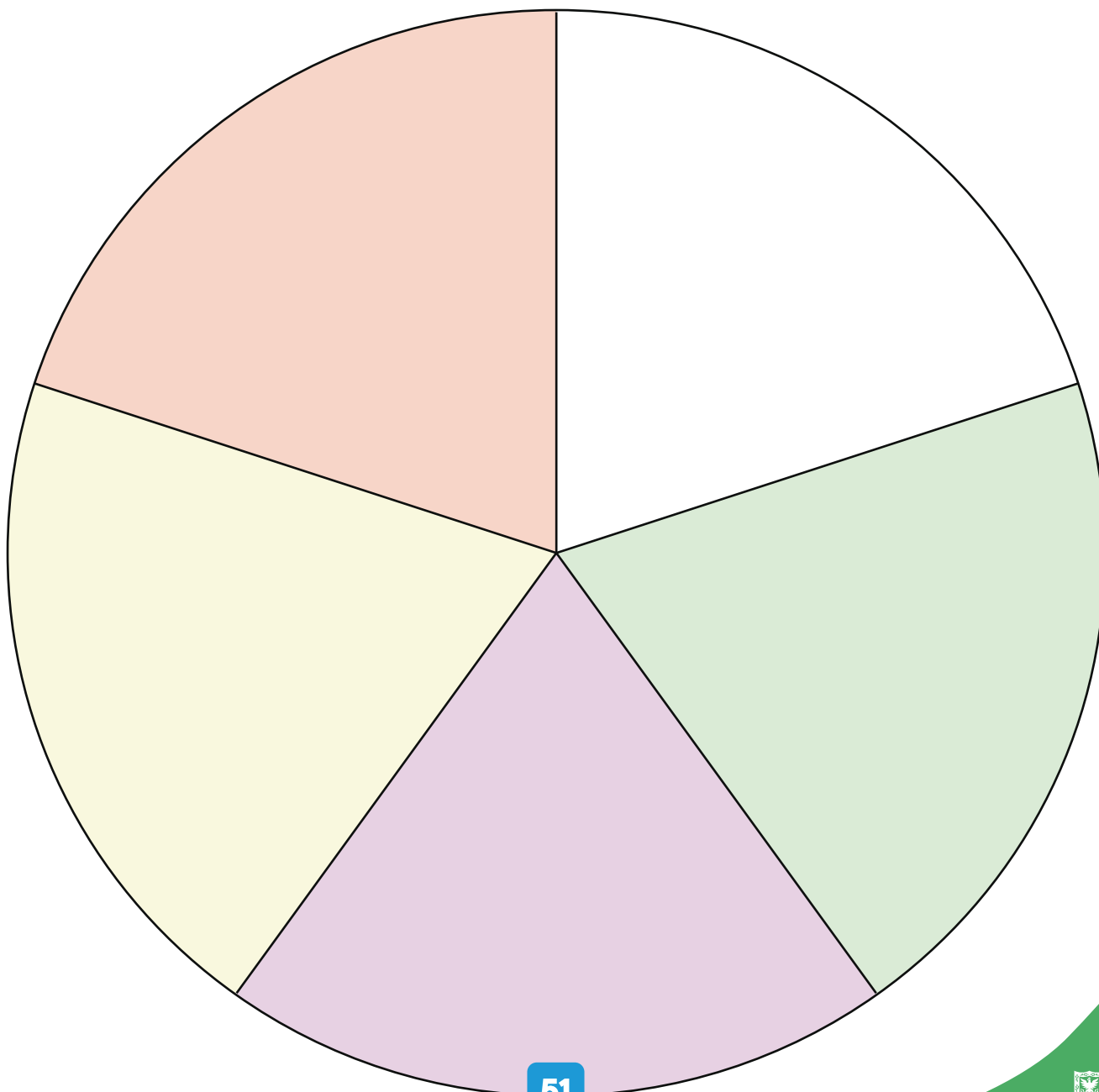
Durante la experiencia:  observar,
 oler,  saborear

- En casa o en el salón, organiza alimentos, como en la imagen.





Dibuja cómo quedó el arcoíris de alimentos construido entre todos.





Ahora, es momento de oler.

- Reconoce el olor de cada alimento. Dibuja:

El que más me gusta
por su olor

El que menos me gusta
por su olor

Continúen explorando, pero esta vez van a  tocar y  saborear.

- Dibuja los alimentos según los **sabores** descubiertos.
- Colorea la cara que muestra cómo te sentiste al probar cada uno.

Dulces



Ácidos



Amargos



Salados





Para continuar la experiencia...

Toma decisiones saludables



● Ahora, observa el arcoíris de alimentos. Pinta los círculos o pega papel de color.

- ¿Qué colores de alimentos son los más comunes?

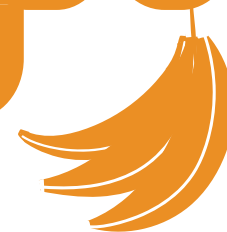
- ¿Qué colores de alimentos son los menos comunes?

- Dibuja los alimentos que más consumes y los que te faltan para mayor variedad en tu alimentación.

Los que más consumo

Los que me faltaría incluir

3 Cambio de hábitos en la variedad y el color



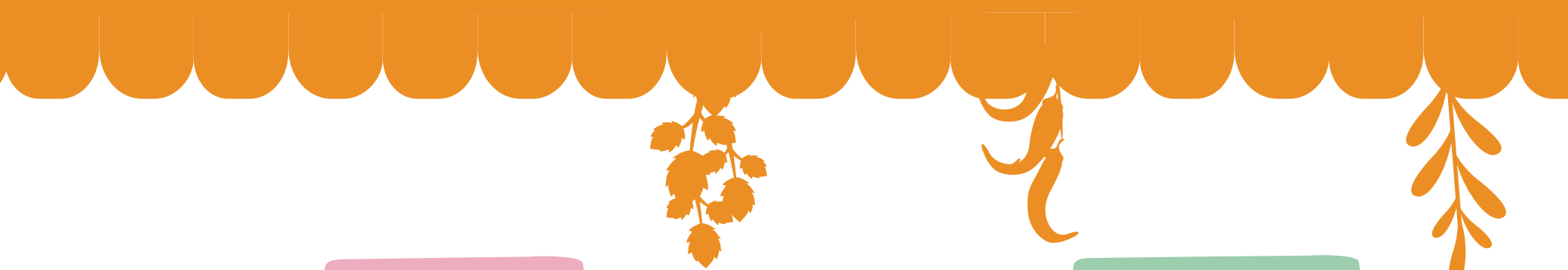
- Con dibujos o recortes, construye tu mercado de alimentos.



Amarillos

Blancos



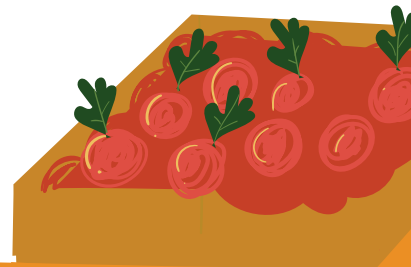


Rojos

Verdes

Naranjados

Morados



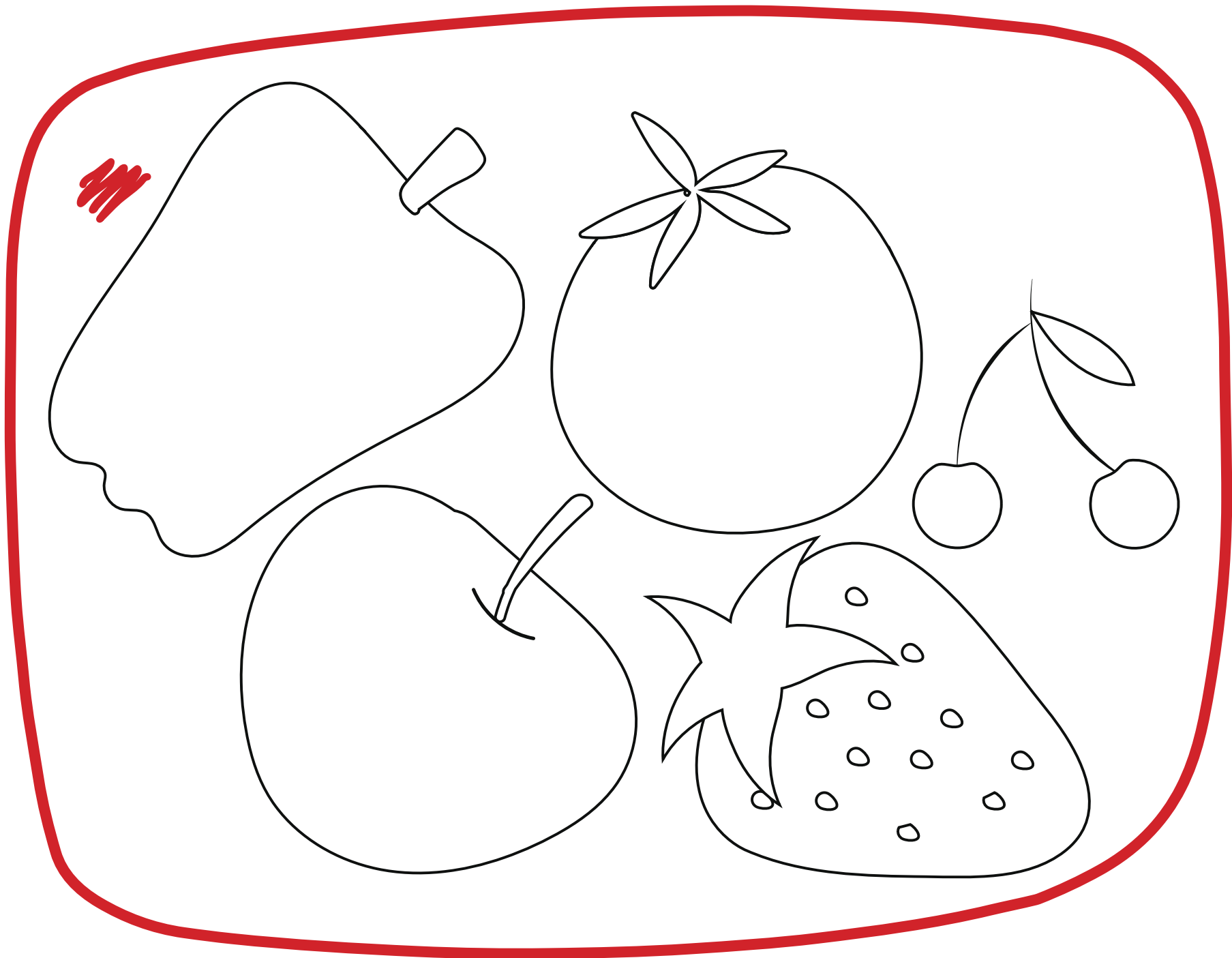
4 ¡A practicar y jugar!

Los colores también tienen propiedades

- Recorta las fichas y colorea los alimentos con el color correspondiente.
- Arma tu juego de los colores saludables en los alimentos.

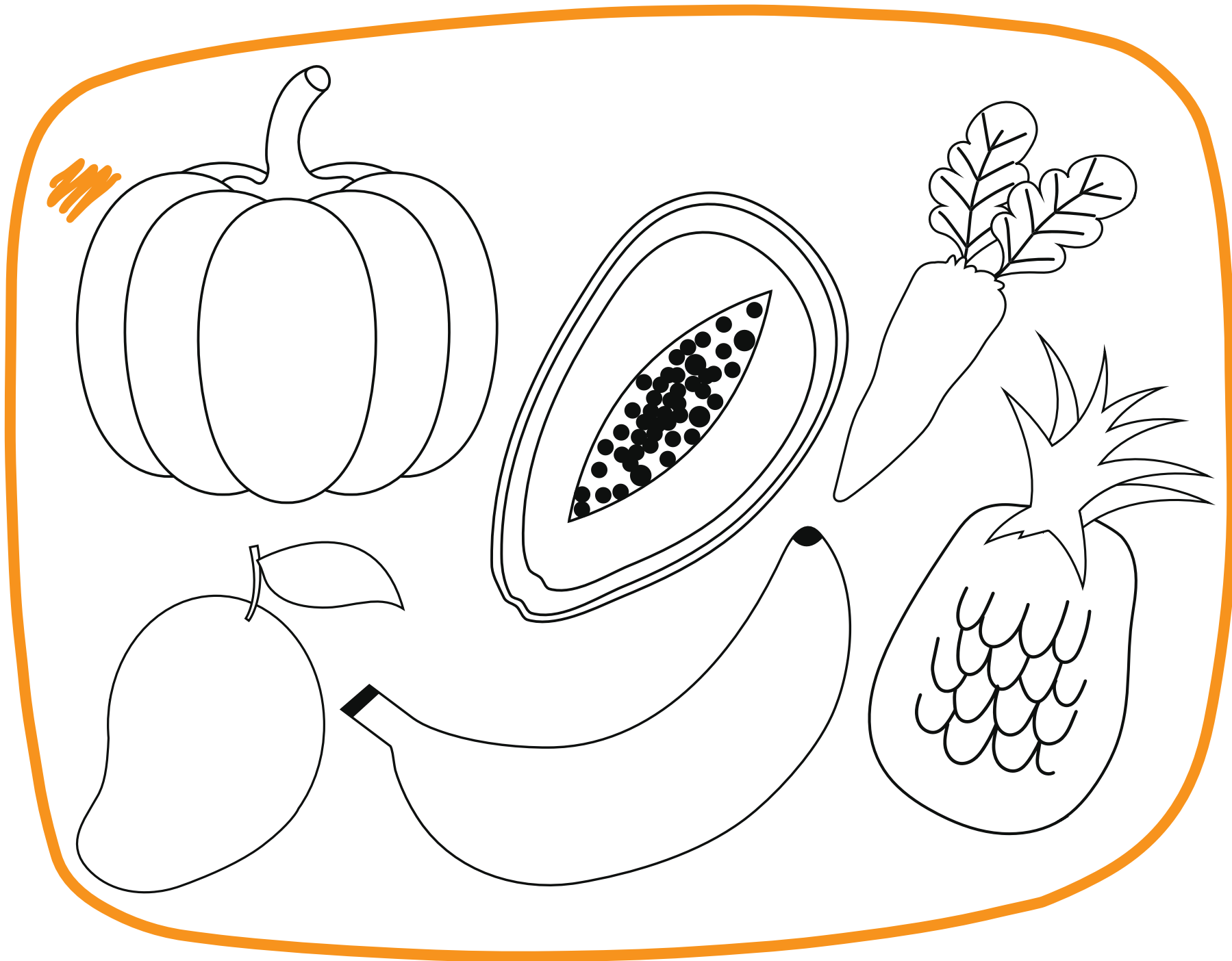
¡Que nuestras comidas sean un arcoíris!





Alimentos de color rojo

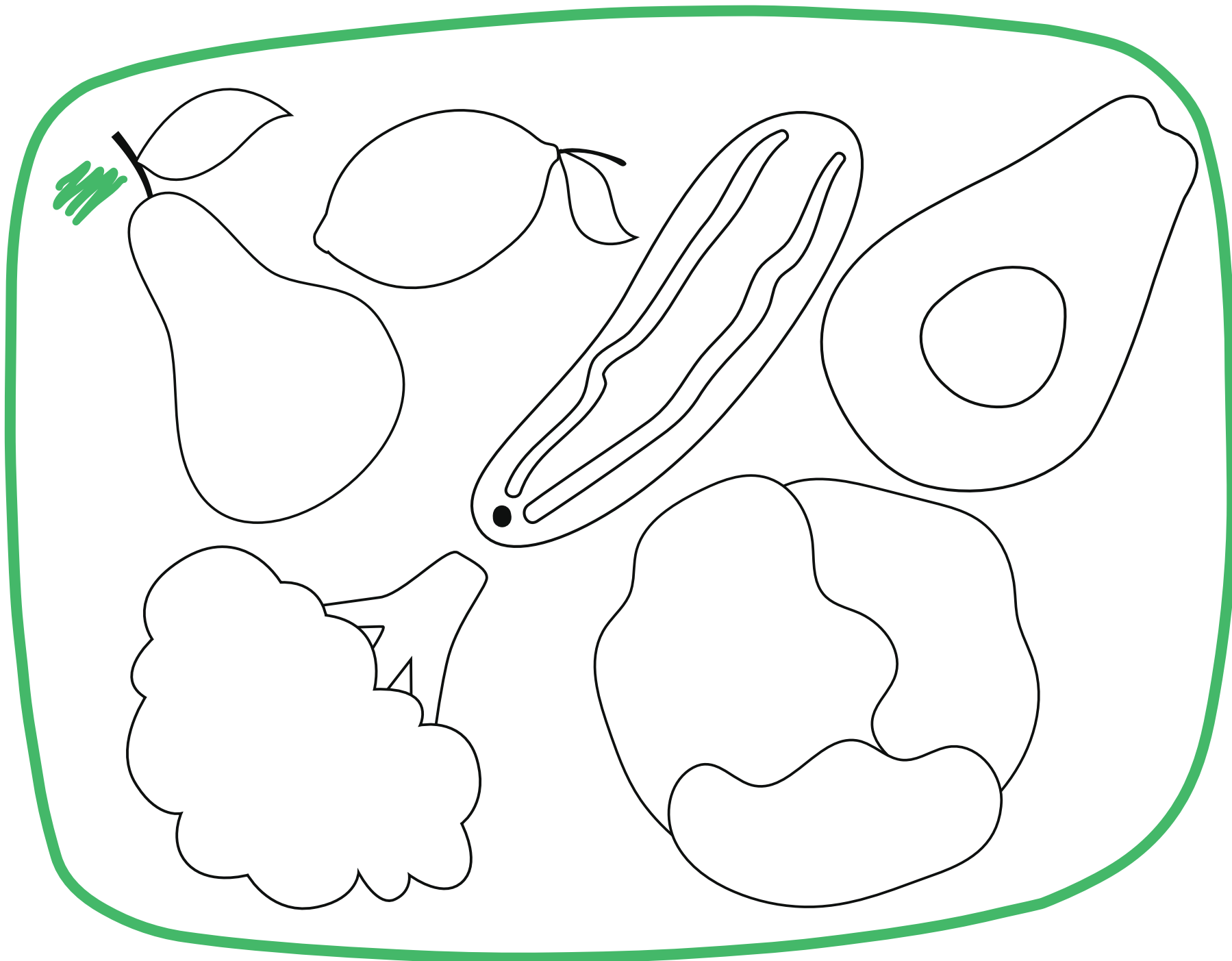
- Reducen el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el corazón y el sistema circulatorio.
- Ayudan a eliminar toxinas del cuerpo.
- Sirven para mantener una buena memoria.



Alimentos de color naranja y amarillos

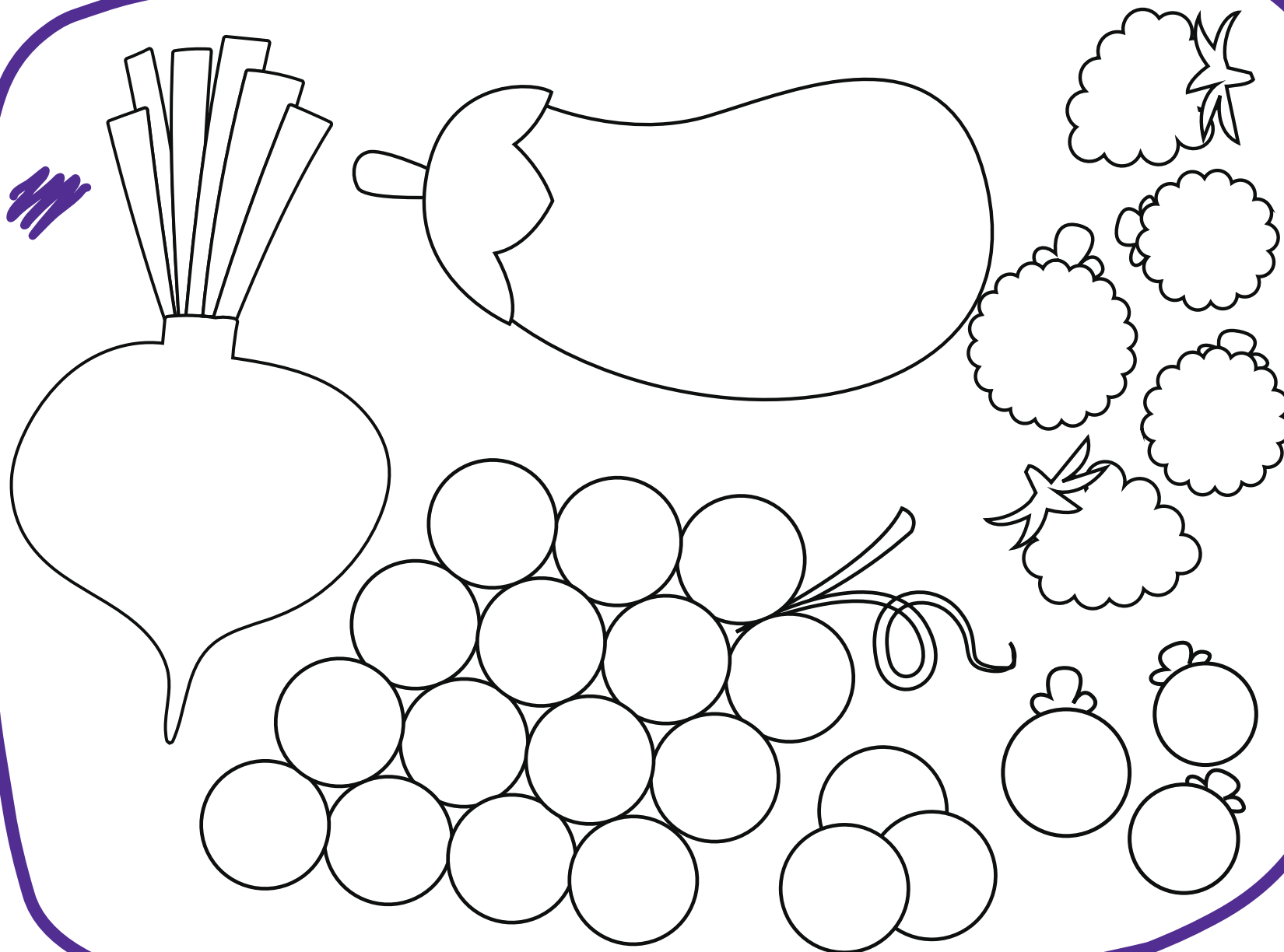
Ayudan a:

- Proteger la visión.
- Mejorar la memoria.
- Regular procesos digestivos.
- Proteger la piel de los rayos UV.



Alimentos de color verde

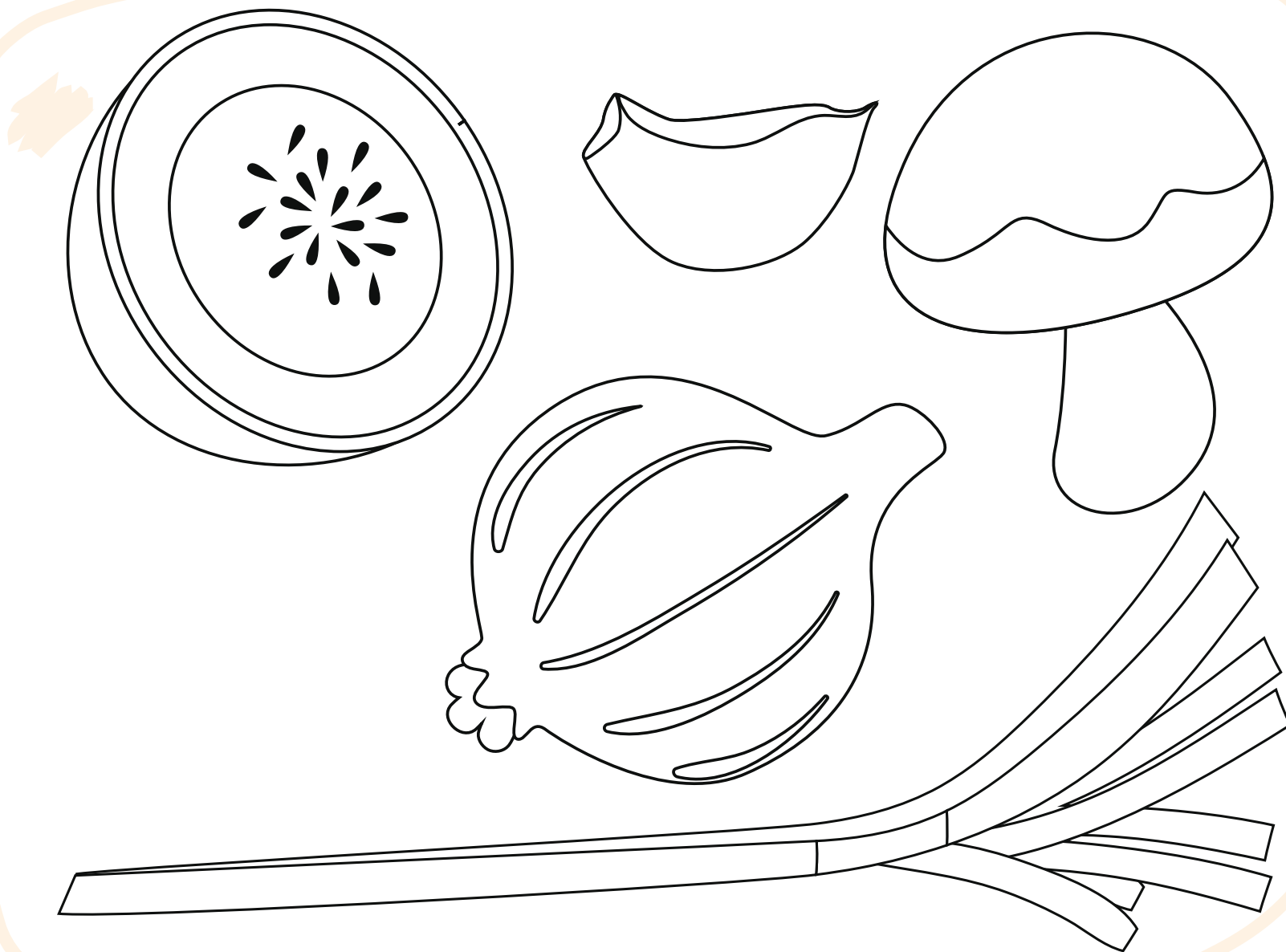
- Favorecen el sistema circulatorio.
- Mejoran la función del sistema respiratorio.
- Ayudan a prevenir trastornos de la visión.
- Mejoran el funcionamiento del hígado y la digestión.



Alimentos morados y azules

Ayudan a:

- Evitar el envejecimiento celular.
- Proteger de alteraciones circulatorias.
- Reducir la diarrea.
- Reducir inflamaciones.



Alimentos de color blanco

Son beneficiosos para:

- Reducir el colesterol malo.
- Equilibrar la presión arterial.
- Combatir infecciones.
- Combatir bacterias y hongos.

- Recorta y arma el rompecabezas arcoíris (anexo 3). Diviértete jugando.



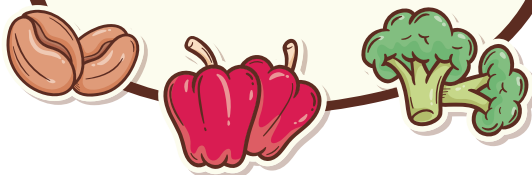
Tercera experiencia

Recetas divertidas y creativas



Prepárate para la experiencia

- Diferentes tipos de alimentos.



- Lápices de colores.



- Fichas para recetas divertidas (anexo 4).

- Lápiz negro.



- 
- Recuerda tu preparación de alimentos favorita. Dibuja aquí todos los ingredientes que lleva.



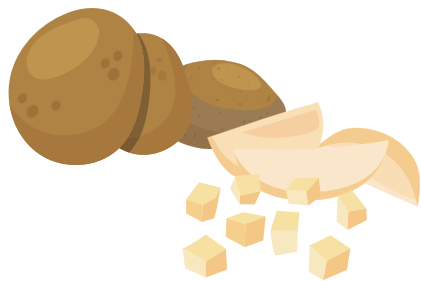
1

Guía del explorador de alimentos

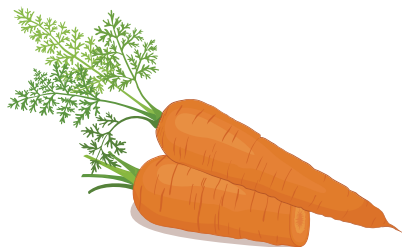


Para comenzar la experiencia:  observar,  escuchar e  imaginar

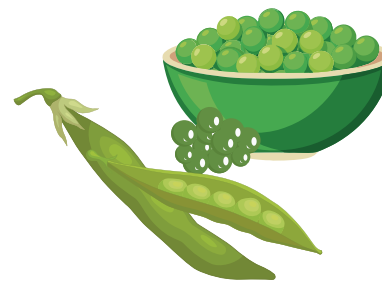
- Observa alimentos para una receta. Lleva cada ingrediente a la preparación que imagines.



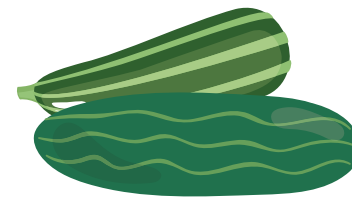
papa



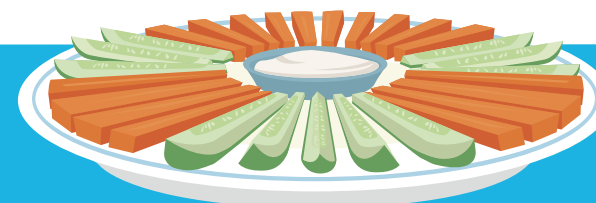
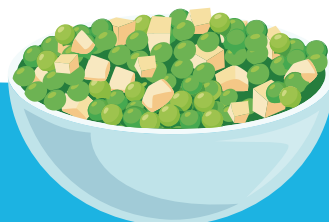
zanahoria

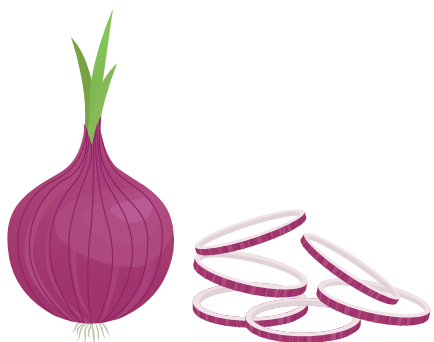


arveja



pepino

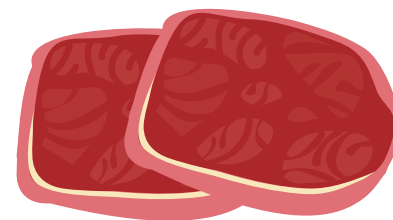




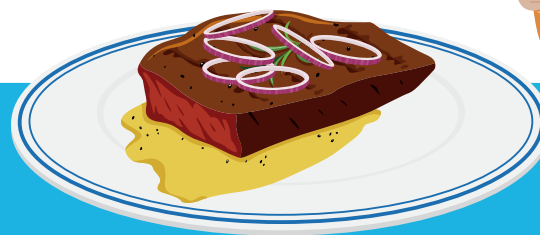
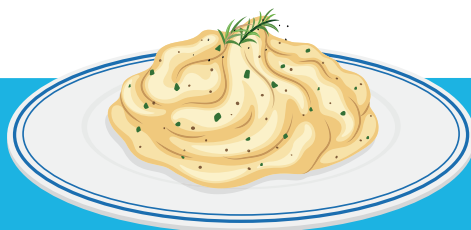
cebolla



coliflor



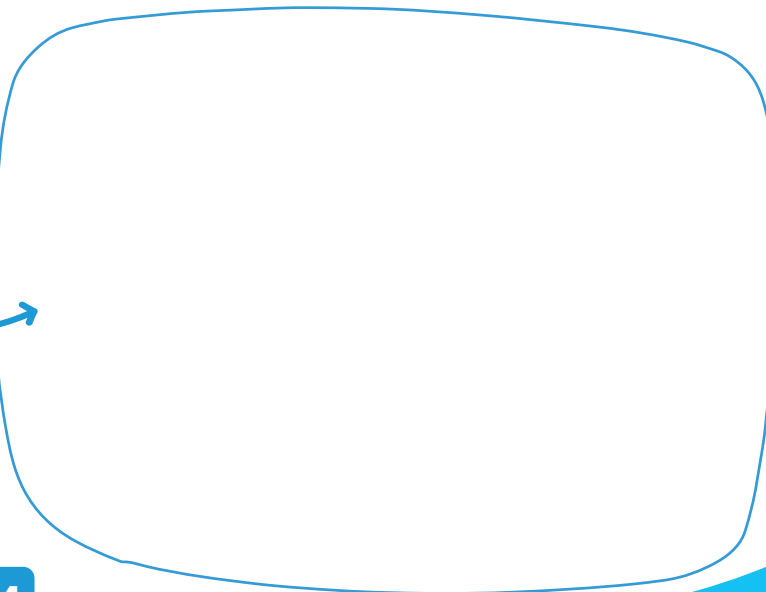
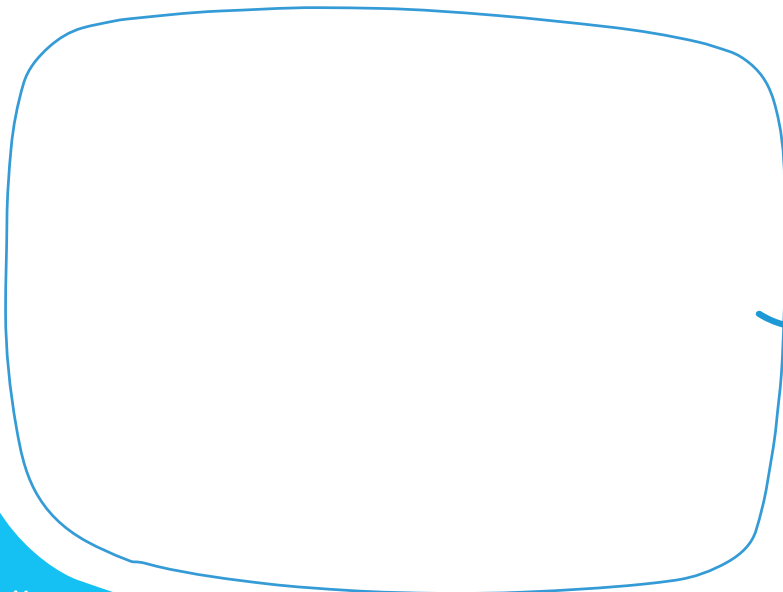
carne



- Dibuja el alimento y luego la preparación en la que lo convertirías.

Alimento

Lo convertiremos en:



Alimento

Lo convertiremos en:

Recuerden:

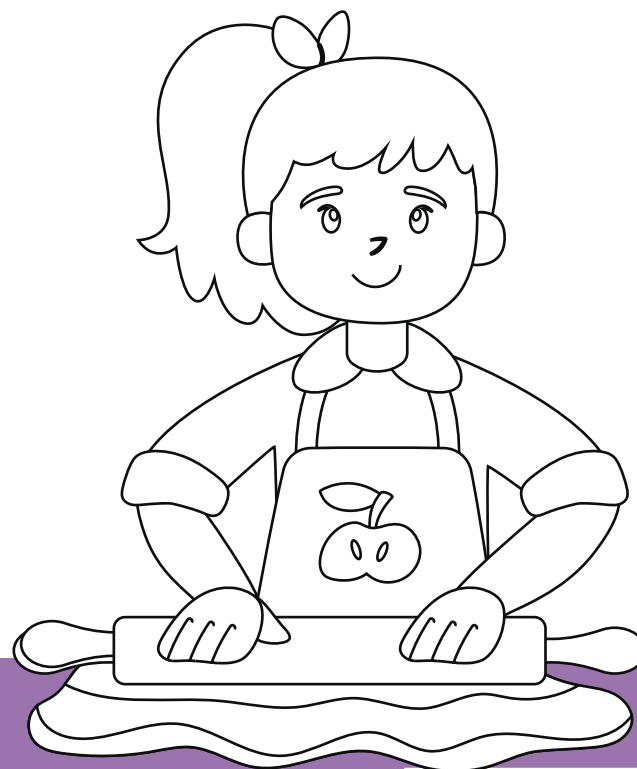
La imaginación
es un ingrediente
importante para
"cocinar" y jugar.

2 Durante la experiencia...

Toma decisiones saludables



- Señala y colorea las actividades en las que puedes ayudar al preparar una receta.





- Explora un menú de posibilidades para cocinar. Lleva los ingredientes a la preparación que desees.



Miel y
naranja



Trozos de
manzana asada



Trozos de
mango



pollo



pescado



ensalada

- Dibuja los alimentos que combinarás para lograr nuevos sabores.

- Mientras ayudas a preparar los alimentos, en el colegio o en casa, comparte cantos como los siguientes:

Se le echa ajo, cebolla,
hojitas de laurel,
se pasan a la cazuela
cuando se van a comer.



La gallina cocinera,
no para de cacarear
cocina maíz y lombrices
para sus pollos alimentar.

Co co ro co, co co ro co
no deja de cantar.

Su comida es muy rica
tiene buen sabor.
Sus pollitos saborean
hasta el último tostón.

Pío pío, pío pío,
agradecen con amor
las delicias de la tierra
que son lo mejor.

- Canta otras canciones o estribillos que conozcas.

- Dibuja los ingredientes y la preparación que hiciste en el colegio o en la casa.

Nombre de la receta

Ingredientes

Preparación



Más menús divertidos



- Juega a armar preparaciones con las fichas de alimentos (anexo 4).
- Con plastilina o recortes de papel, representa la preparación donde corresponda.

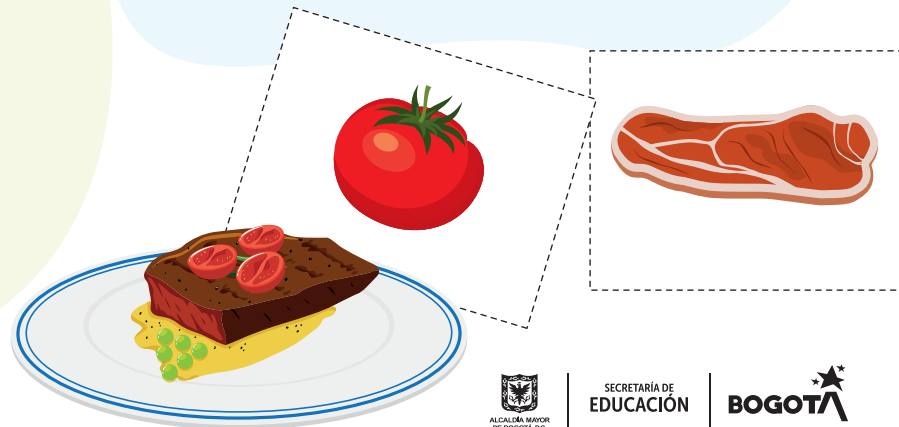
Desayuno

Refrigerio
de la mañana

Almuerzo

Refrigerio
de la tarde

Cena



Cuarta experiencia

¡Llegó la hora de comer!

Prepárate para la experiencia

- Comedor u otros espacios para consumir los alimentos.



- Lápices de colores.



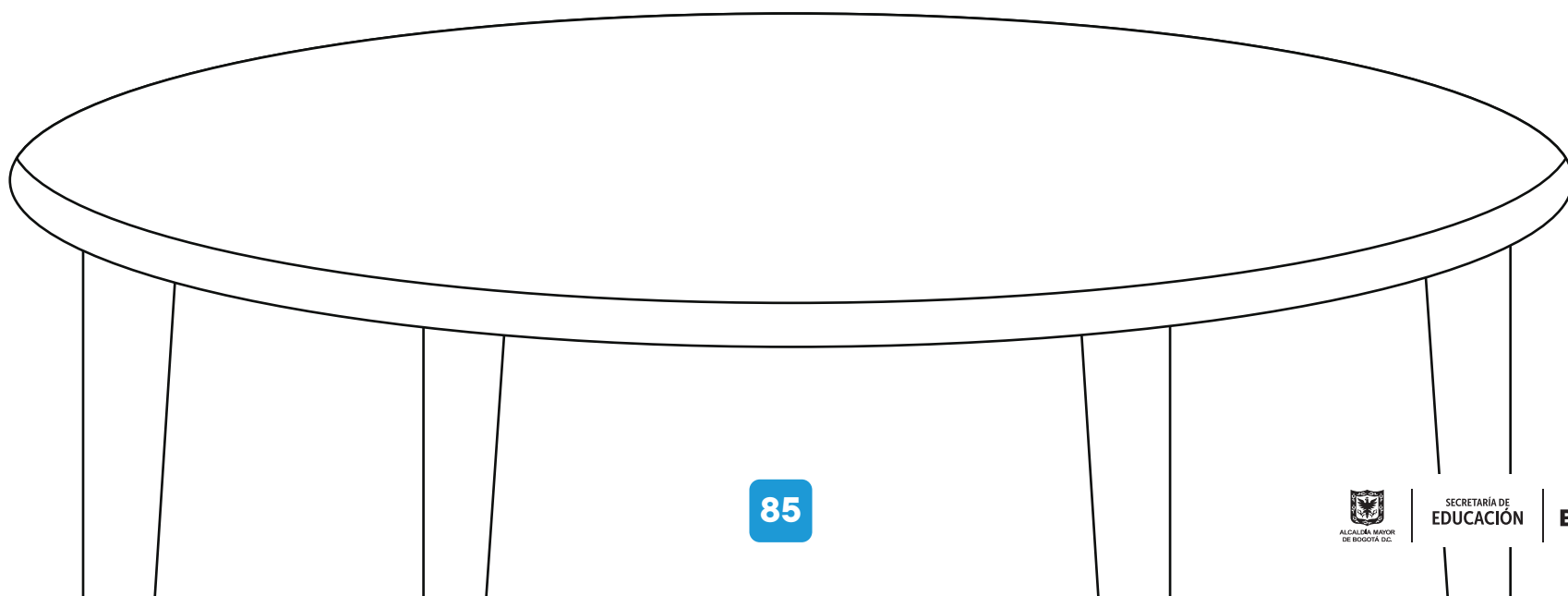
- Elementos para la disposición de la mesa.



- Lápiz negro.



- Dibújate en la mesa con las personas que prefieras al tomar tus alimentos.



1 Guía del explorador de alimentos



Para comenzar la experiencia:  observar,  conversar e  imaginar

- Toma alimentos, como algunos de los ejemplos siguientes, y mide la porción que te correspondería.

Método de la mano

Queso



Azúcar, grasa (aceites y mantequilla) y sal



Verduras en el plato



Proteínas (pollo, cerdo, res,
leguminosas secas)



Cereales, tubérculos y plátanos



Frutas



- Dibuja tus verduras favoritas, ocupando el espacio que les corresponde.

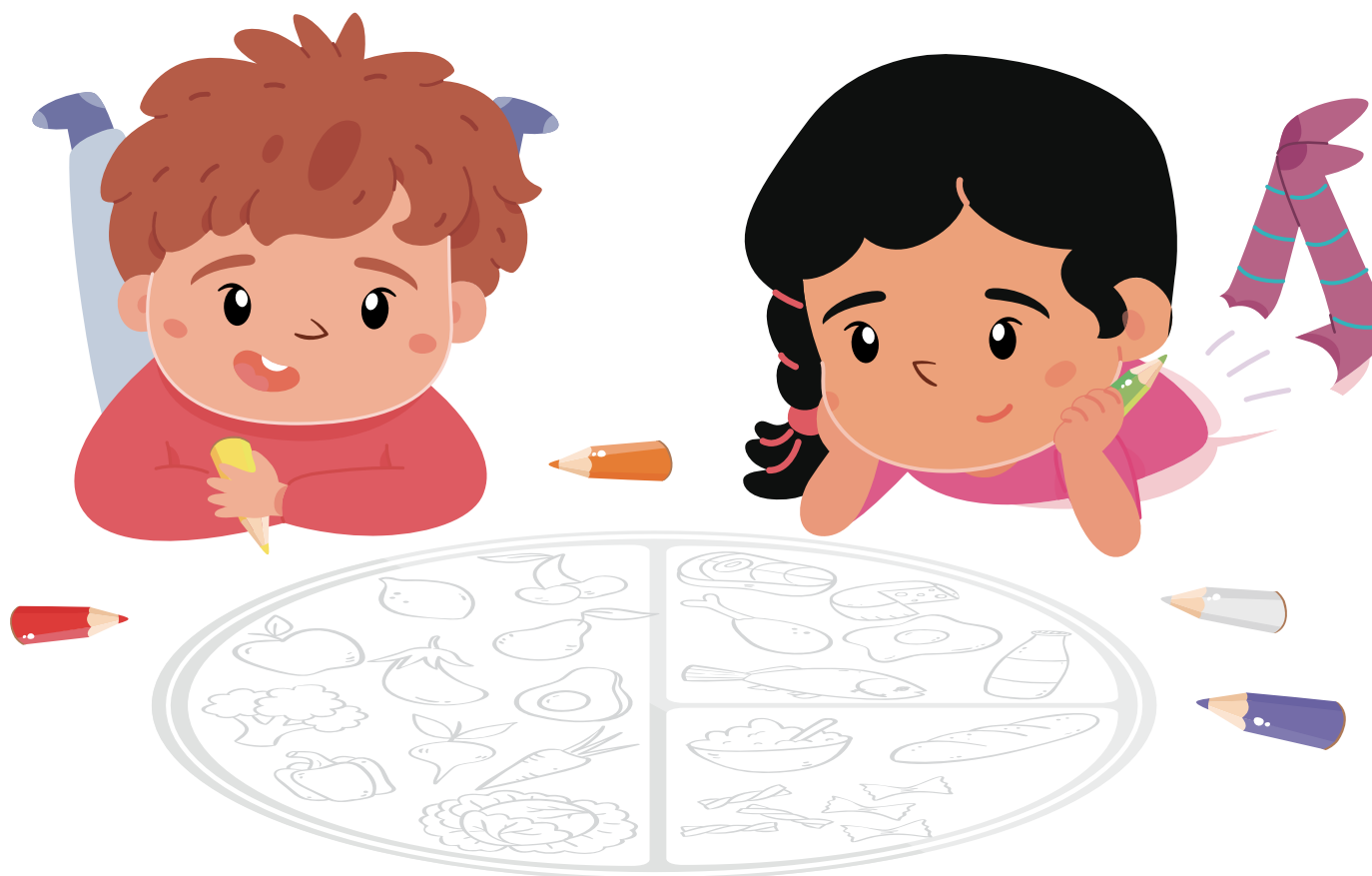


- Dibuja la fruta que quepa en esta mano abierta.



● Colorea en el **plato de porciones saludables**:

- En la mitad del plato, frutas y verduras.
- En una cuarta parte, las carnes, huevos o leguminosas secas.
- En la otra cuarta parte, los cereales, raíces, tubérculos y plátanos.





2 Durante la experiencia...

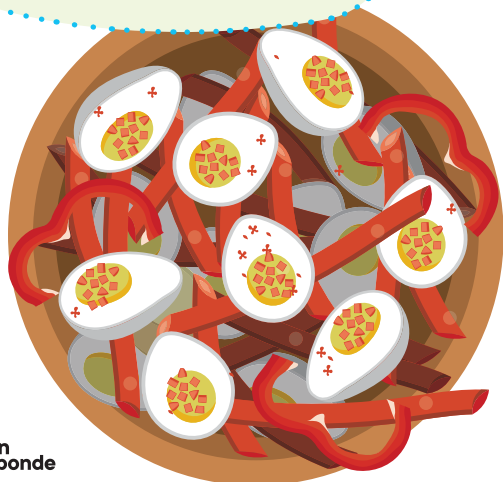
Toma decisiones saludables



- En compañía de adultos, prepara platos sencillos.

Necesitarán:

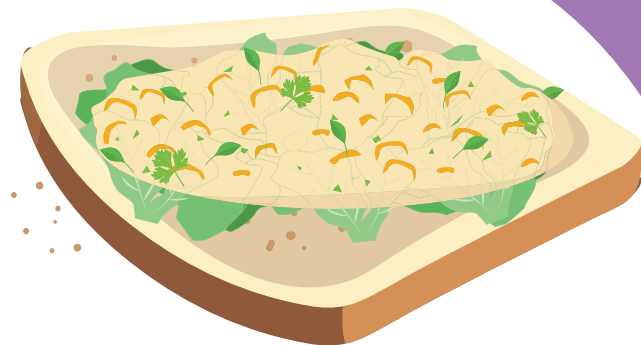
- Huevos
- Pimentón cortado en pequeños trozos
- Atún en agua
- Perejil picado
- Mayonesa
- Sal al gusto



Huevos rellenos

Sigan estos pasos:

- 1 Cocinen los huevos, con ayuda de un adulto.
- 2 Pelen los huevos, cuando estén fríos.
- 3 Corten cada huevo por la mitad y saquen las yemas. Tengan cuidado para que no se rompan las claras.
- 4 Dejen una yema aparte. Las demás, mézclenlas con el pimentón picado, el atún escurrido, mayonesa y un poco de sal. Presionen con un tenedor para que quede como una masa.
- 5 Rellenen cada mitad de la clara del huevo.
- 6 Adornen con unas tiras de pimiento, pedacitos de la yema que se dejó aparte y perejil picado.



Pastel con pan de molde

Necesitarán:

- Pechuga cocinada
- Zanahoria
- Lechuga
- Huevo cocido
- Aceitunas (opcionales)
- Pan tajado
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- Mayonesa

Sigan estos pasos:

- 1** Desmenucen la pechuga.
- 2** Rallen la zanahoria.
- 3** Laven las hojas de lechuga y séquenlas.
- 4** Corten los huevos en cuadritos.
- 5** Mezclen todos los ingredientes y agreguen un poco de sal, aceite de oliva y mayonesa.
- 6** Pongan una capa fina de mayonesa en el pan de molde.
- 7** Cubran con el relleno y enrollen el pan con mucho cuidado.

● Ahora, es momento de servir.

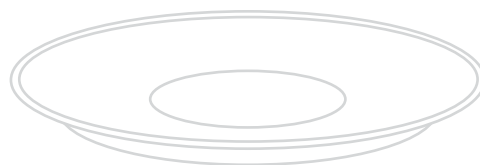
3

Planear el espacio y vivir la experiencia

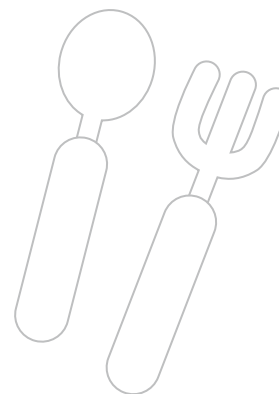
- Ayuda a alistar lo que se necesitará para un picnic en casa o en el colegio.



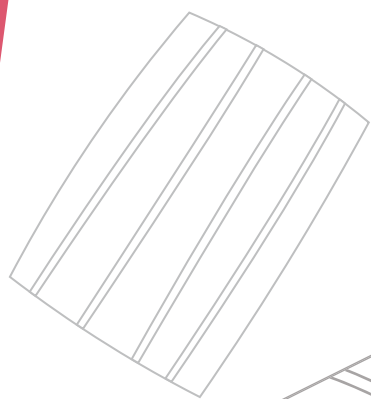
Vasos



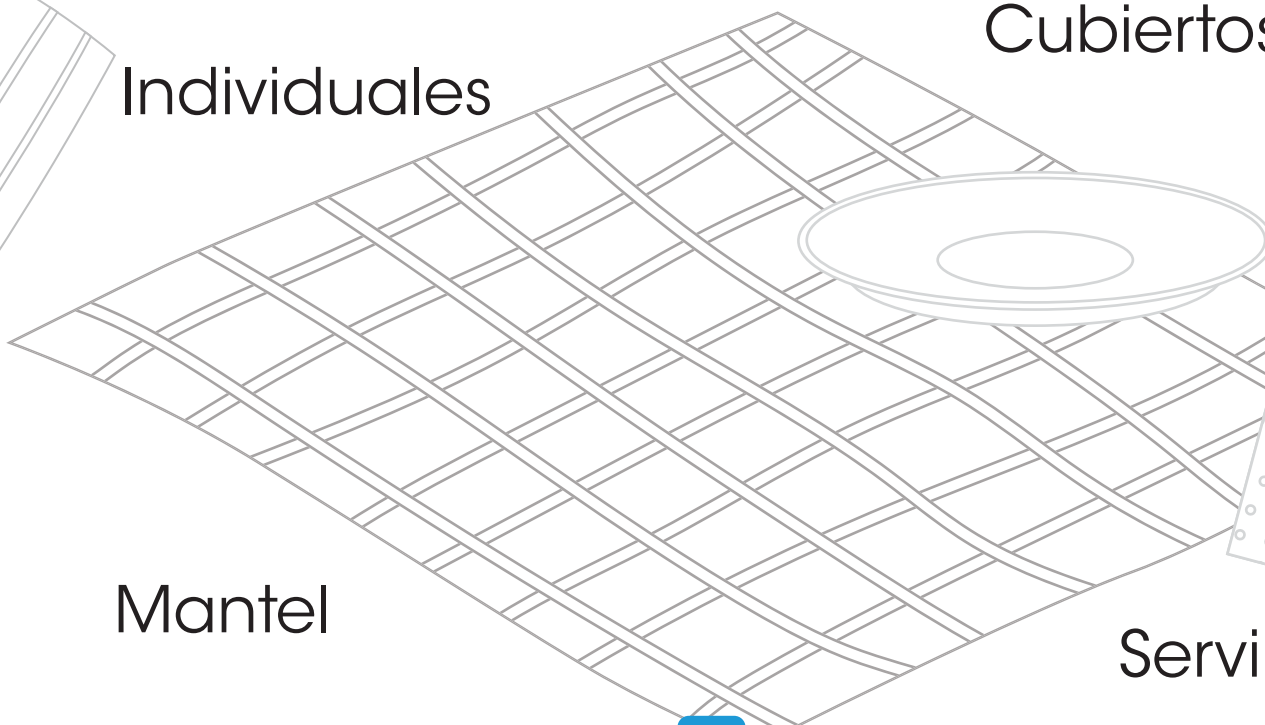
Platos



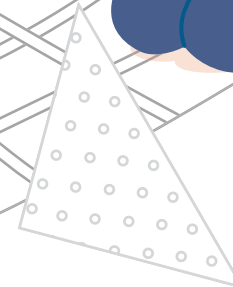
Cubiertos



Individuales



Mantel



Servilletas

- Dibuja la disposición que te gustaría para el picnic: en el patio, en el jardín o en una carpa.



- Experimenta el picnic con alimentos preparados, como los aprendidos en las actividades anteriores u otros.

4

Recuerdos de la experiencia



- Dibuja, o pega recortes, de los alimentos favoritos de cada persona con quien compartiste.

Nuestros alimentos favoritos

La comida favorita de

La comida favorita de



- ¿Cuáles son los alimentos que más disfrutaste? Comenta por qué.

¿Cómo seguir explorando con la alimentación?

Para ser buenos exploradores, no debes olvidar:



Observar



Escuchar



Explorar



Registrar

- Dibuja o representa ideas para seguir explorando con la alimentación.

- Espacio para dibujar cómo viviste la experiencia.



Anexo 1: Fichas de viaje

Aquí podemos jugar:

Cuando juguemos nos cuidaremos así:

En este espacio puedo estar solo porque

Aquí podemos comer juntos, sin aparatos electrónicos a la vista. Entonces, ¿de qué hablaremos?



Este espacio debemos hacer este arreglo _____

porque _____

Aquí _____ debemos movernos con cuidado porque

(como escaleras, patio, ventanas bajas)

¿Aquí podemos descansar seguros?

Sí__ No__ porque _____

Es importante organizar este espacio porque



En este espacio las niñas y los niños
deben estar acompañados porque

Aquí hay que ser cuidadoso con
el agua porque

Hay que tener cuidado con los
tomacorrientes porque

Por aquí debemos caminar
despacio porque



Estos elementos _____
_____ son de
especial cuidado porque:

(por ejemplo: tijeras, líquidos de
limpieza, medicinas)

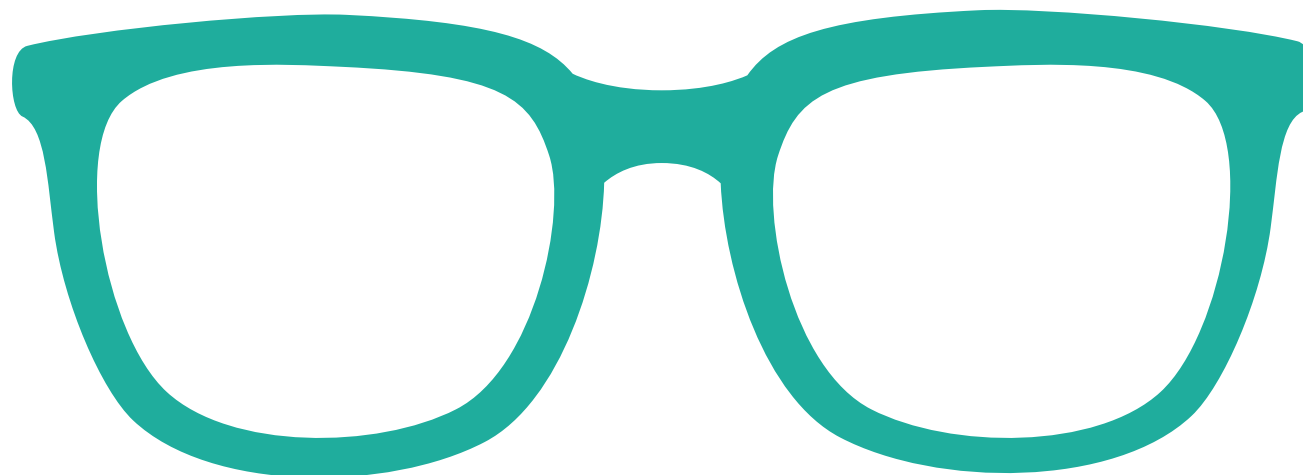
Aquí

En este espacio

Es importante



Anexo 2: Mis gafas





Anexo 3: Arcoirís



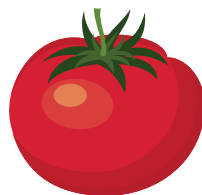


Anexo 4

Fichas de alimentos



Pescado



Tomate



Pollo



Leche



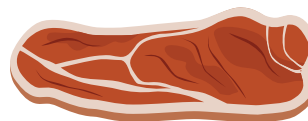
Acelgas



Cerdo



Lechuga



Carne



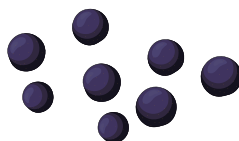
Trigo



Fresa



Champiñón



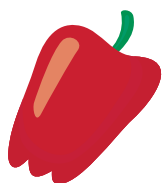
Arándanos



Ahuyama



Arvejas



Pimentón



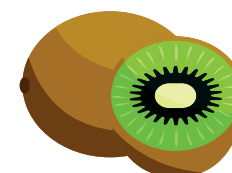
Ají



Atún



Habas



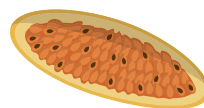
Kiwi



Rábano



Fríjoles



Curuba

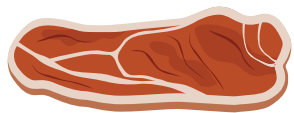


Pan tajado

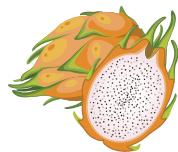


Cebolla larga





Carne



Pitaya



Uvas



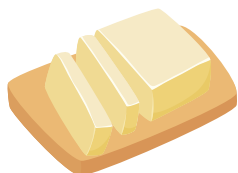
Pescado



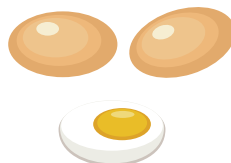
Comida de mar



Vísceras



Mantequilla



Huevos



Queso



Yogur



Aceite



Panela



Canela



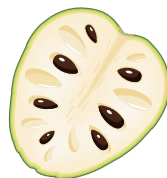
Azúcar



Sal



Arracacha



Guanábana



Chocolate



Durazno



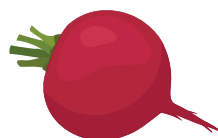
Fresa



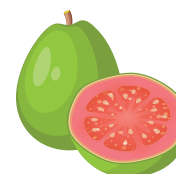
Cilantro



Ajo



Remolacha



Guayaba



Limón





Naranja



Mandarina



Mango



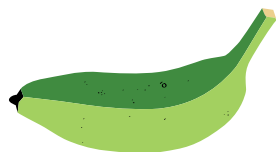
Manzana



Maracuyá



Repollo



Plátano verde



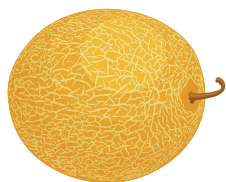
Harina



Papa



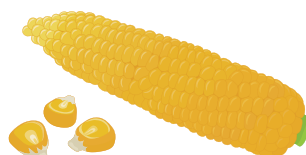
Plátano maduro



Melón



Yuca



Maíz



Mora



Papaya



Arroz



Pasta



Avena



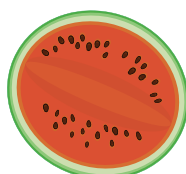
Frutos secos



Maní



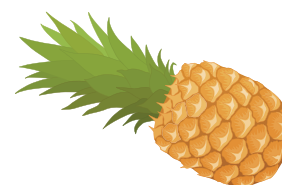
Acelga



Sandía



Pera



Piña

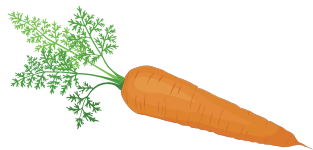


Tomate de árbol

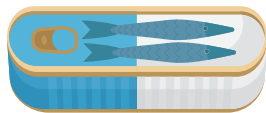




Banano



Zanahoria



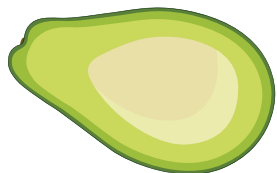
Sardinas



Berenjena



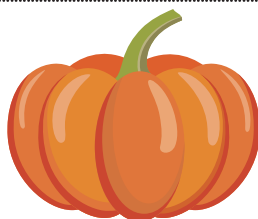
Brócoli



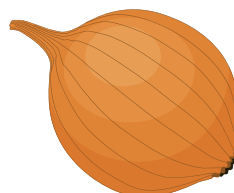
Aguacate



Agua



Calabaza



Cebolla



Coliflor



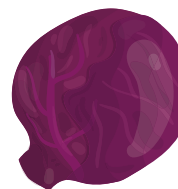
Espinaca



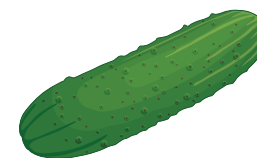
Fríjoles



Habichuela



Lechuga



Pepino



Pan



Cereales



Uva



Lentejas



Garbanzos



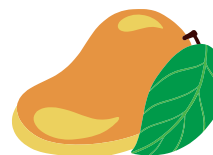
Apio



Crema de leche



Miel



Mango



Coco



Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No 66 - 63
Teléfono (57) 601 324 10 00
www.educacionbogota.edu.co

 @educacionbogota

 @educacion_bogota

 educacionbogota

 Educacionbogota