

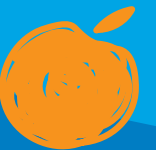


Mi bitácora de vida saludable

Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll





Un menú de experiencias con los alimentos



Segunda experiencia

Los colores de los alimentos



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_moliner,
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

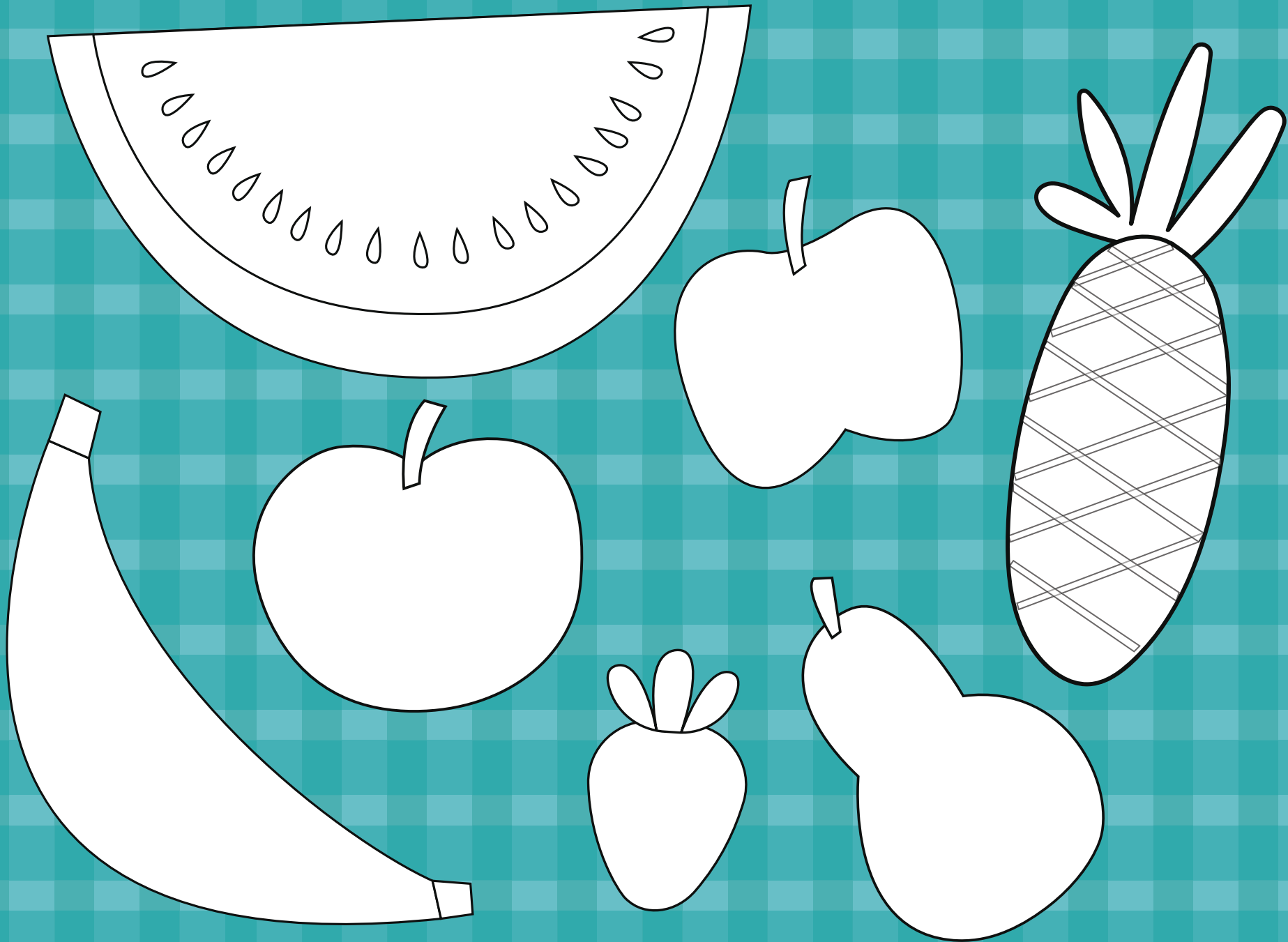
● Mi grado



- La foto de mi grupo de exploradores

Un menú de experiencias con los alimentos



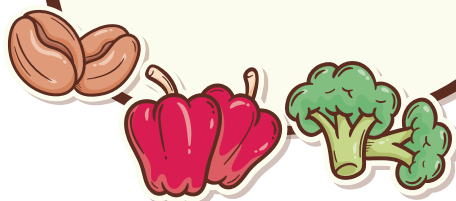


Segunda experiencia

Los colores de los alimentos

Prepárate para la experiencia

- Alimentos de diferentes colores.



- Lápices de colores.



- Fichas de los colores.



- Tijeras.



- Lápiz negro



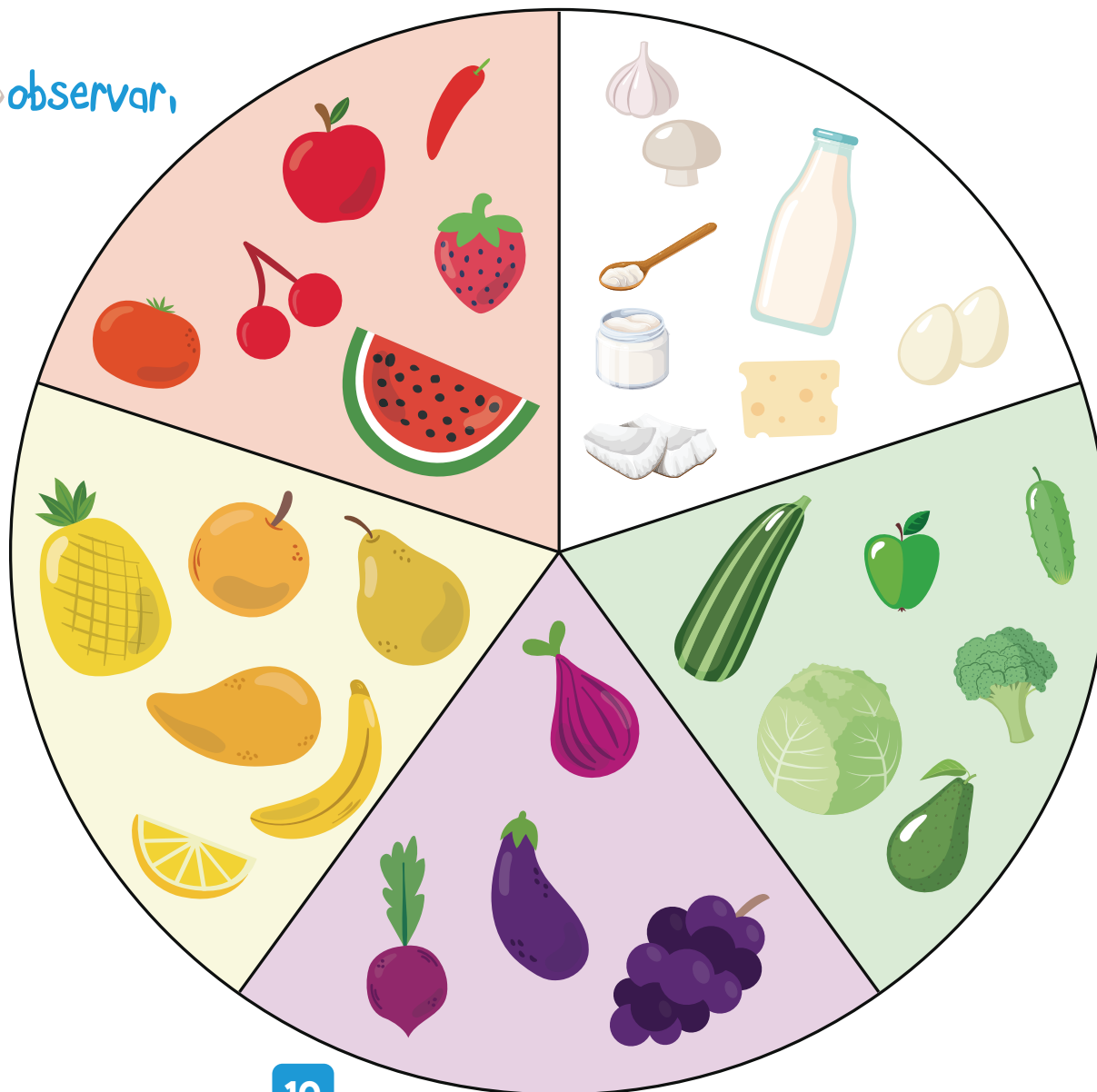
- 
- Recuerda los colores de los alimentos que más consumes. Dibújalos con el color correspondiente.



1 Guía del explorador de alimentos

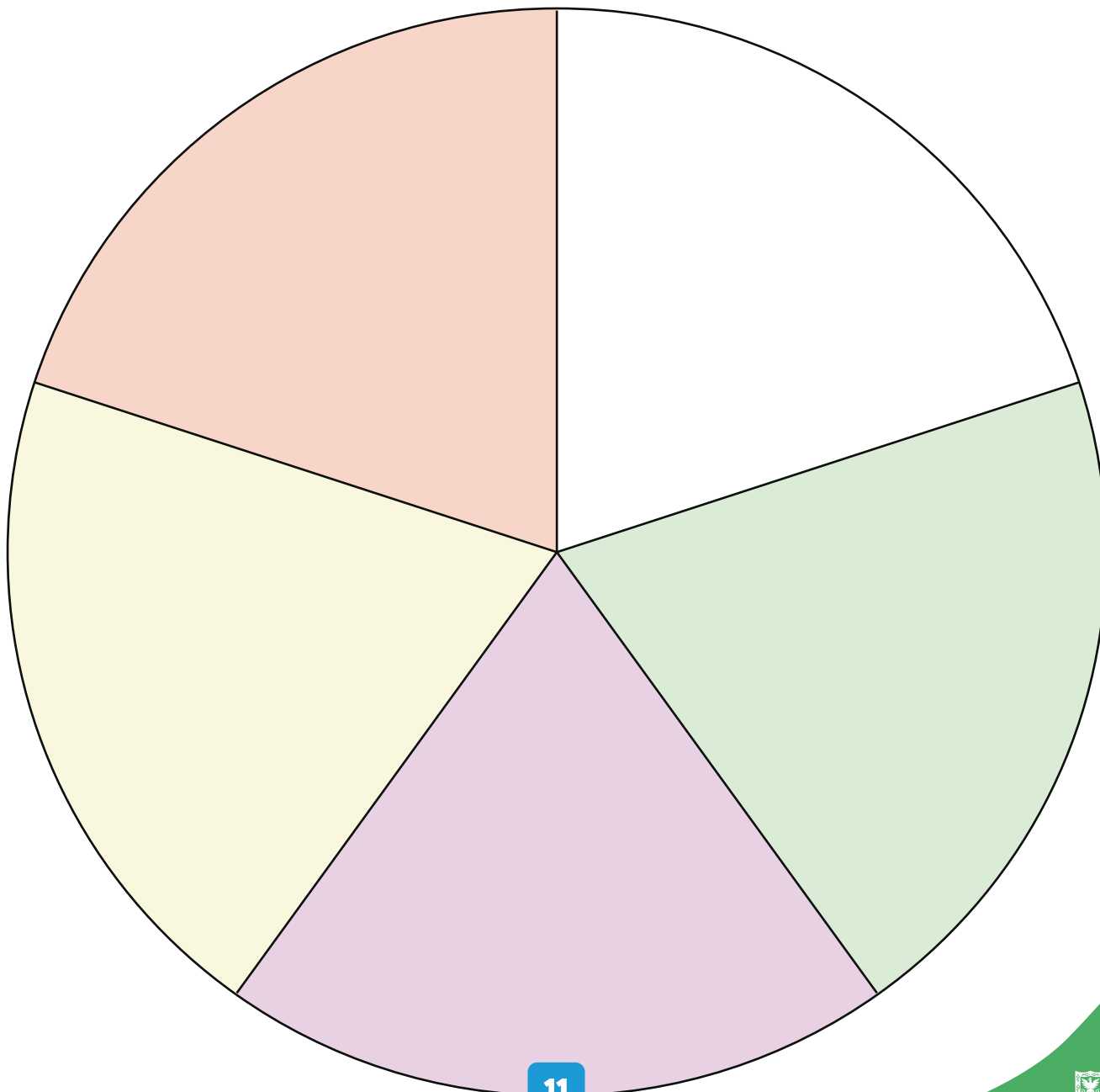
Durante la experiencia:  observar,
 oler,  saborear

- 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?

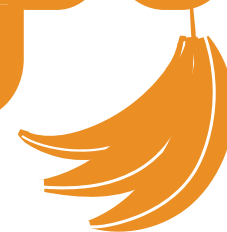
- ¿Qué colores de alimentos son los menos comunes?

- 
- 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



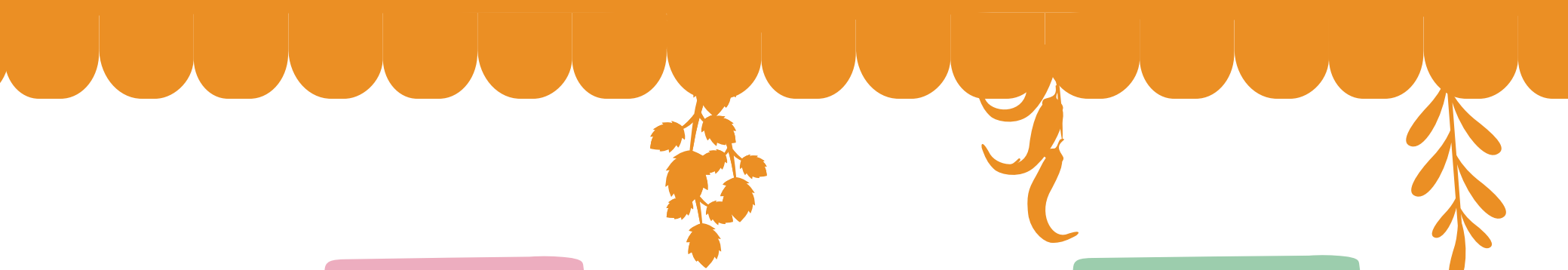
- Con dibujos o recortes, construye tu mercado de alimentos.



Amarillos

Blancos



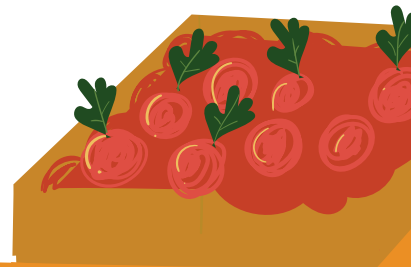


Rojos

Verdes

Naranjados

Morados



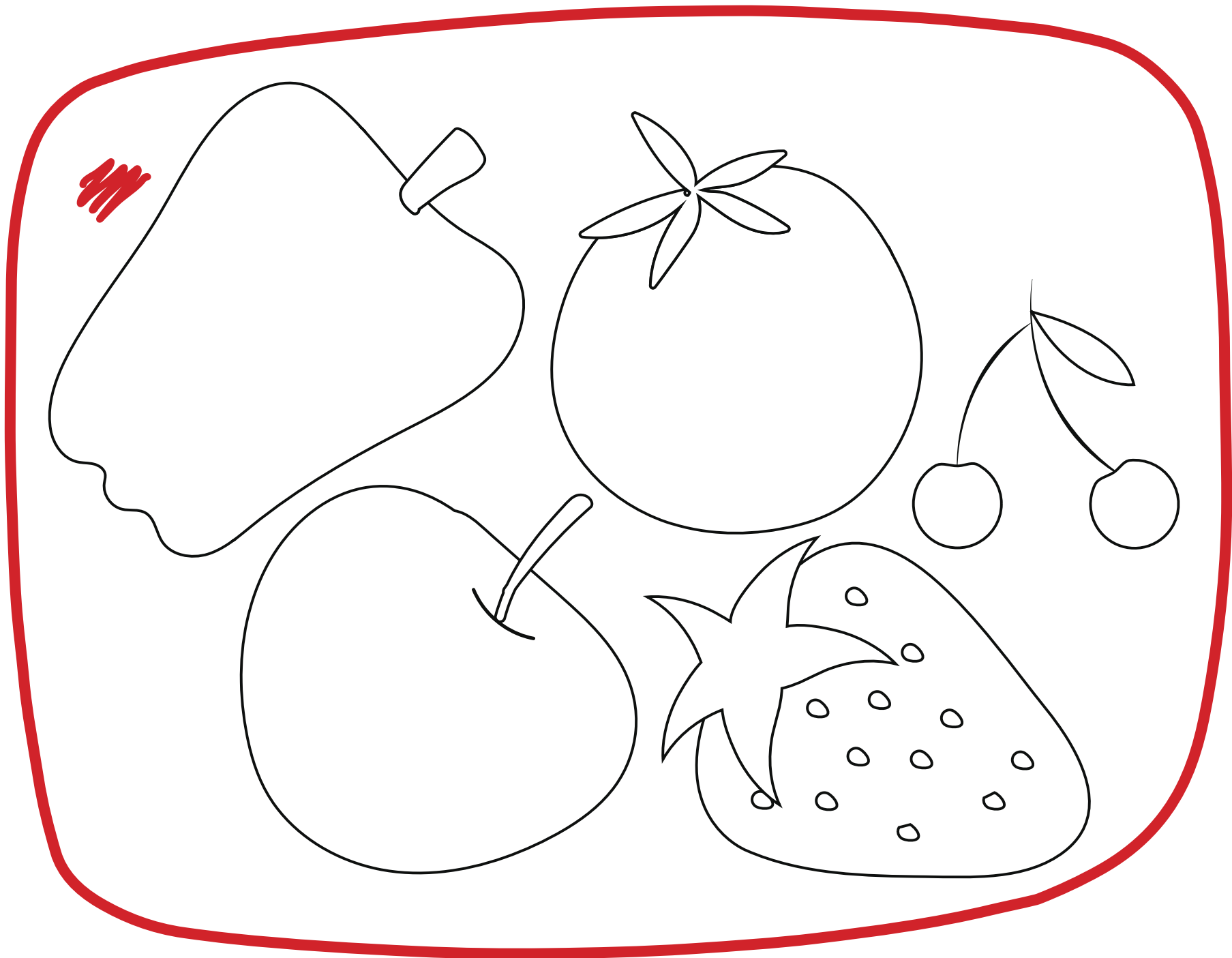
4 ¡A practicar y jugar!

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.

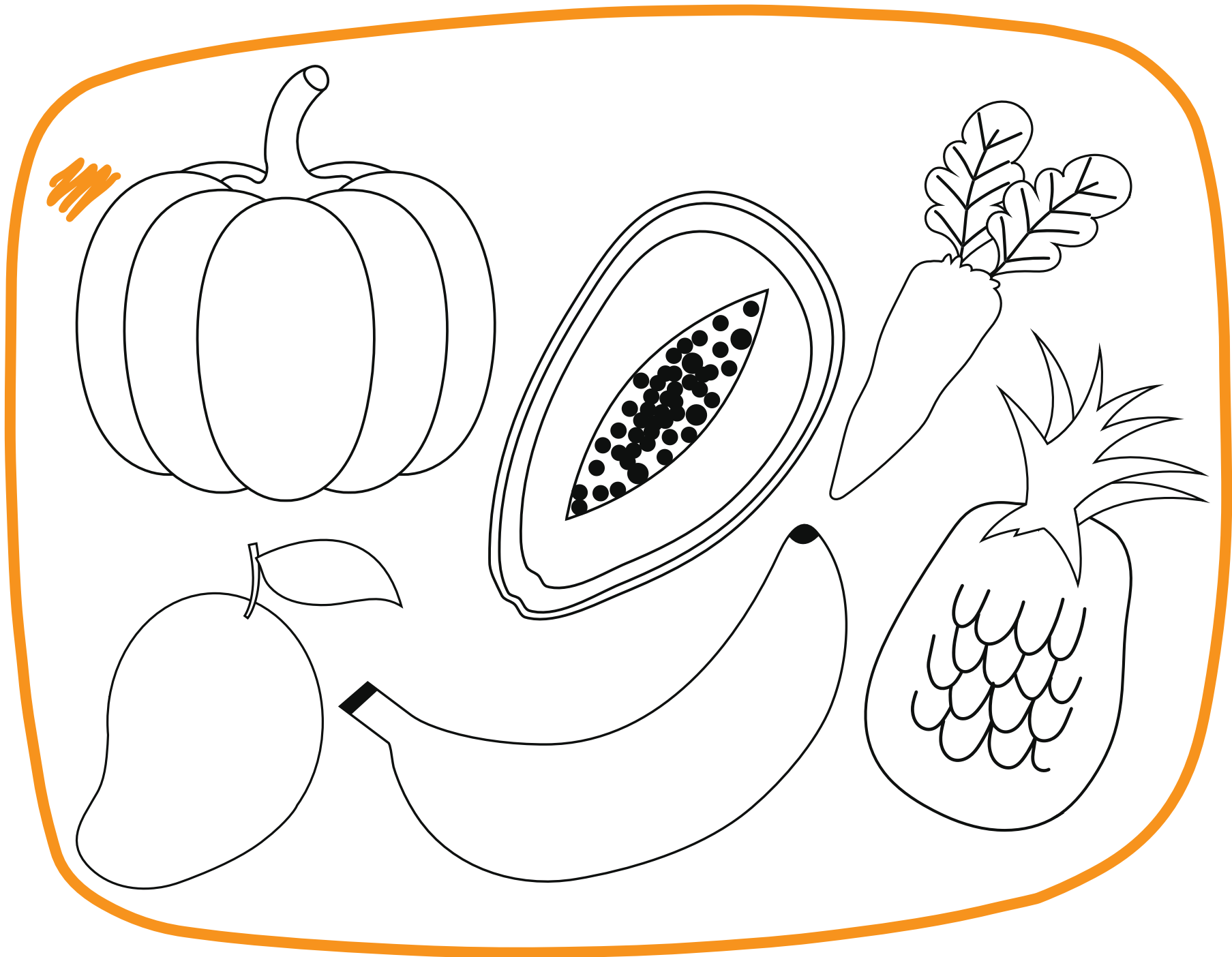
¡Que nuestras comidas sean un arcoíris!





Alimentos de color rojo

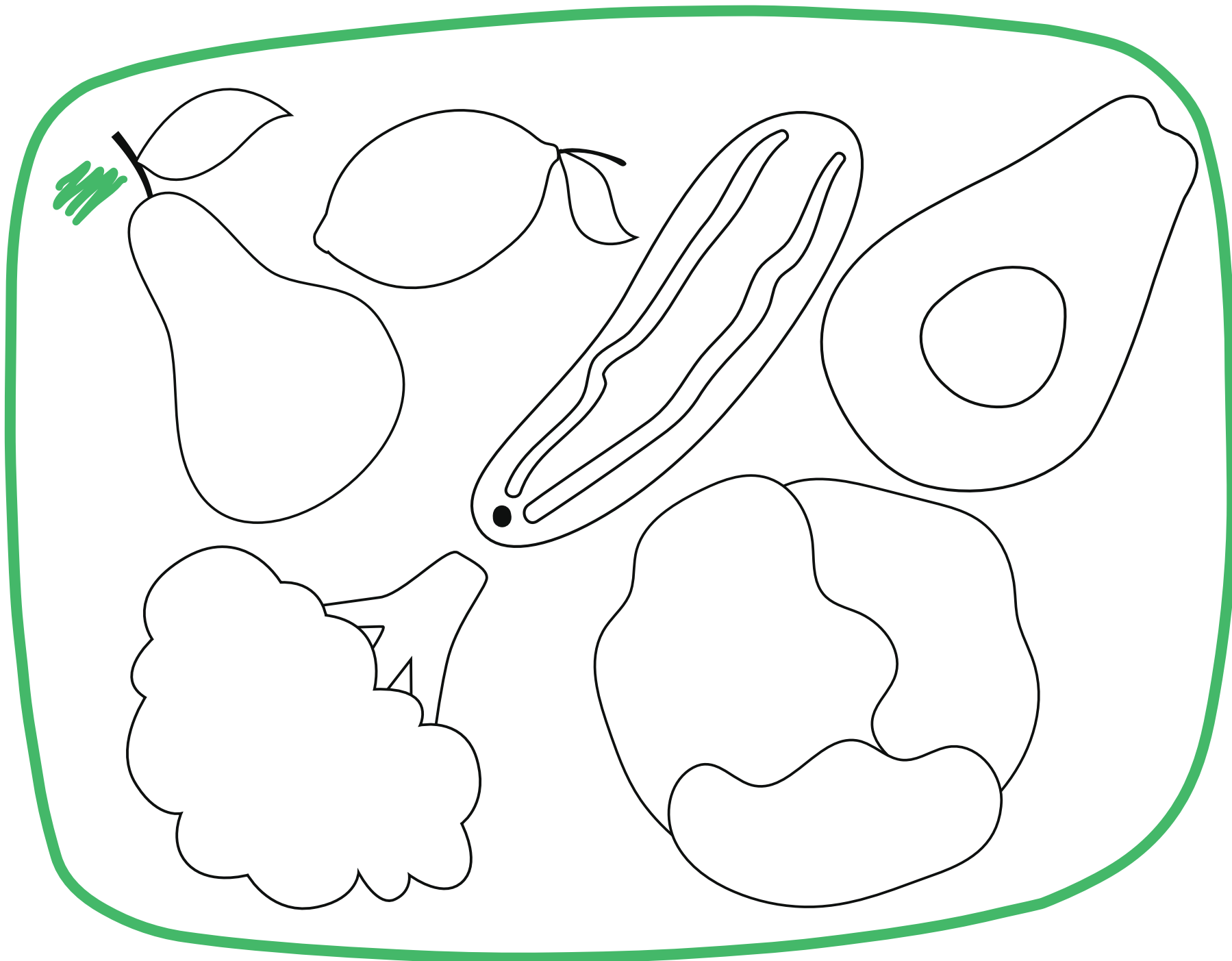
- Reducen el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el corazón y el sistema circulatorio.
- Ayudan a eliminar toxinas del cuerpo.
- Sirven para mantener una buena memoria.



Alimentos de color naranja y amarillos

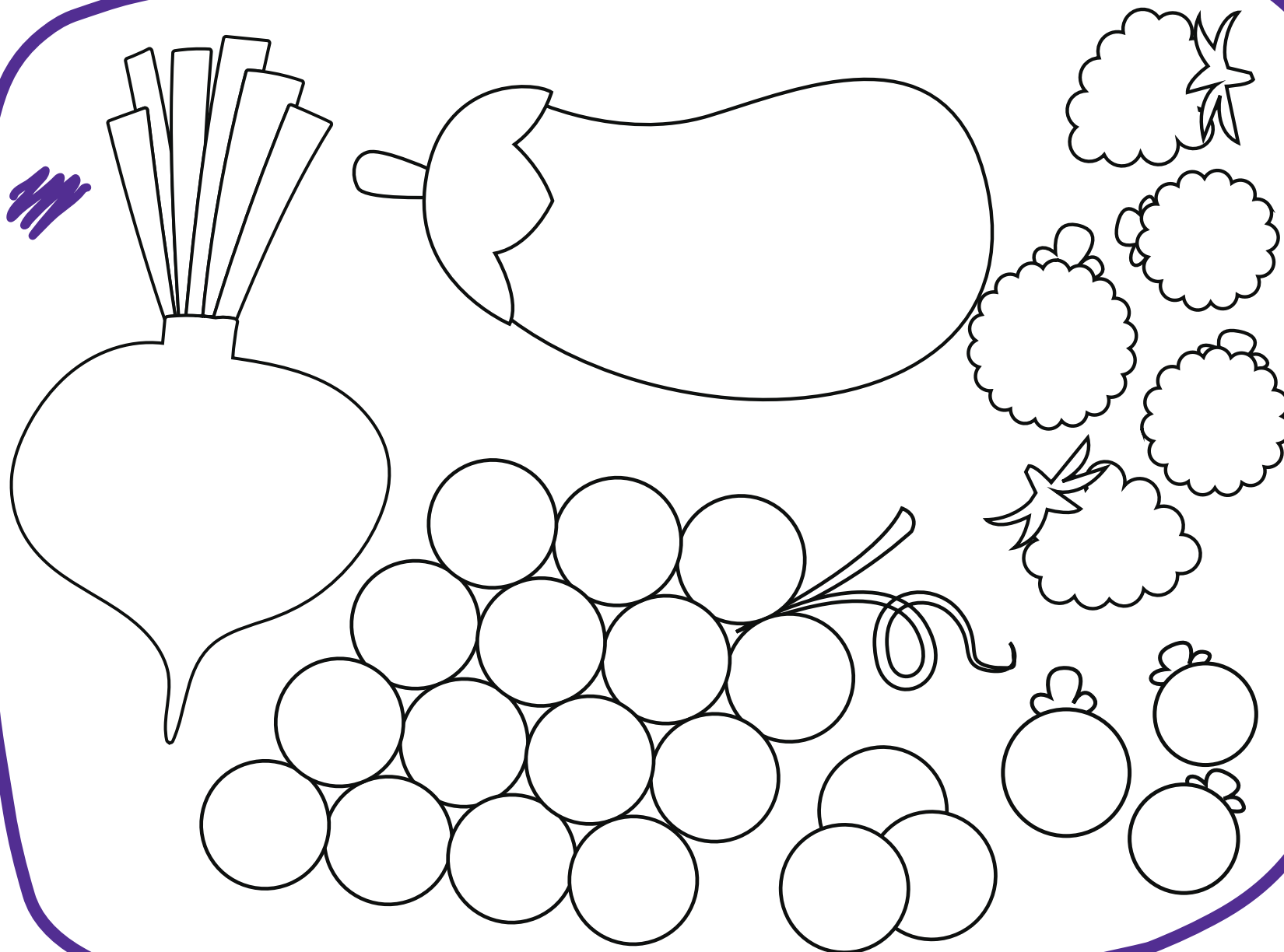
Ayudan a:

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



Alimentos de color verde

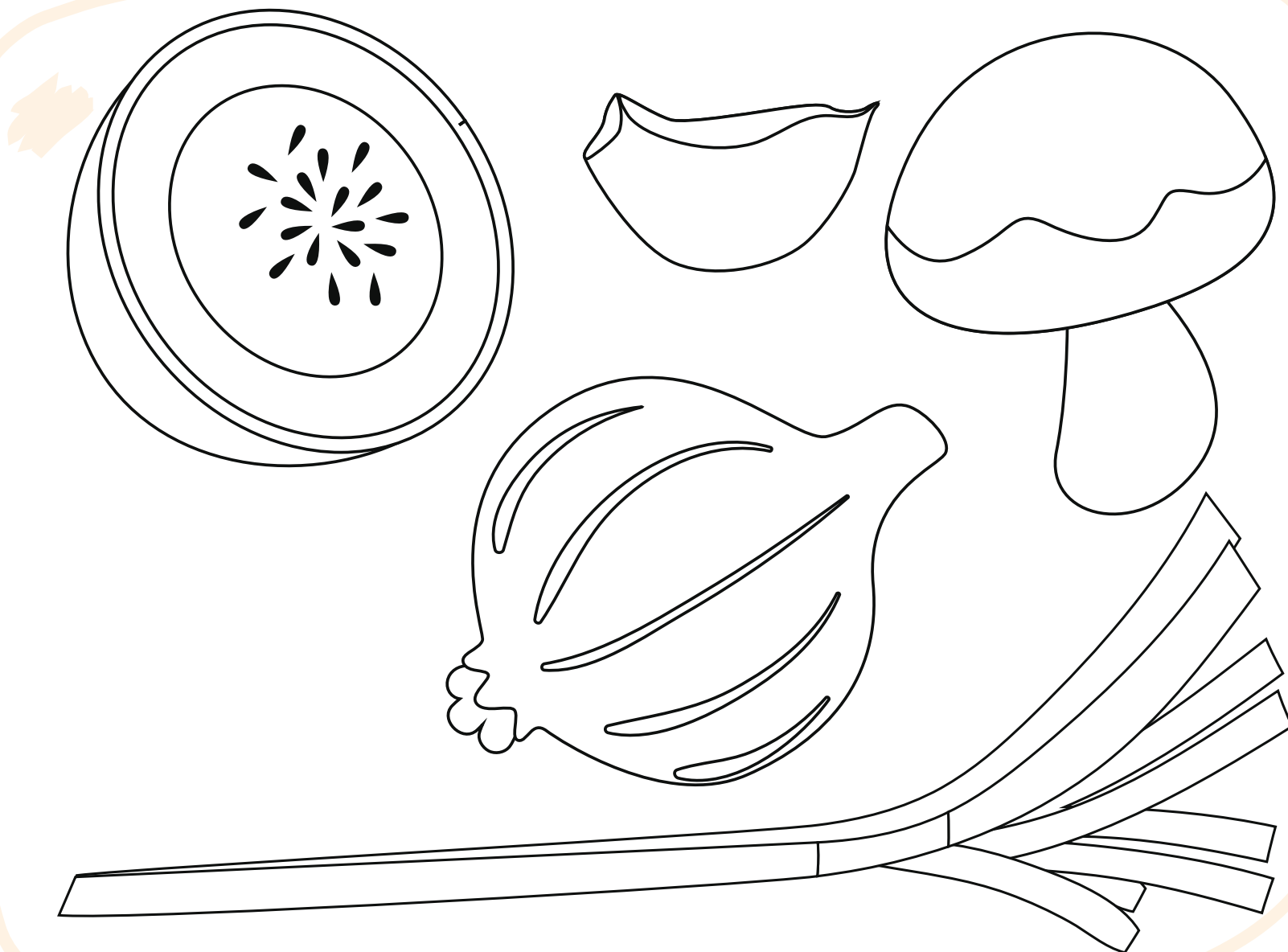
- Favorecen el sistema circulatorio.
- Mejoran la función del sistema respiratorio.
- Ayudan a prevenir trastornos de la visión.
- Mejoran el funcionamiento del hígado y la digestión.



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.





Anexo 3: Arcoirís





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



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

