

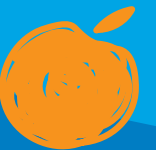


Mi bitácora de vida saludable

Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll





Un menú de experiencias con los alimentos



Tercera experiencia

Recetas divertidas y creativas



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





SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



**Soy un
explorador**

● Mi foto

● Mi nombre

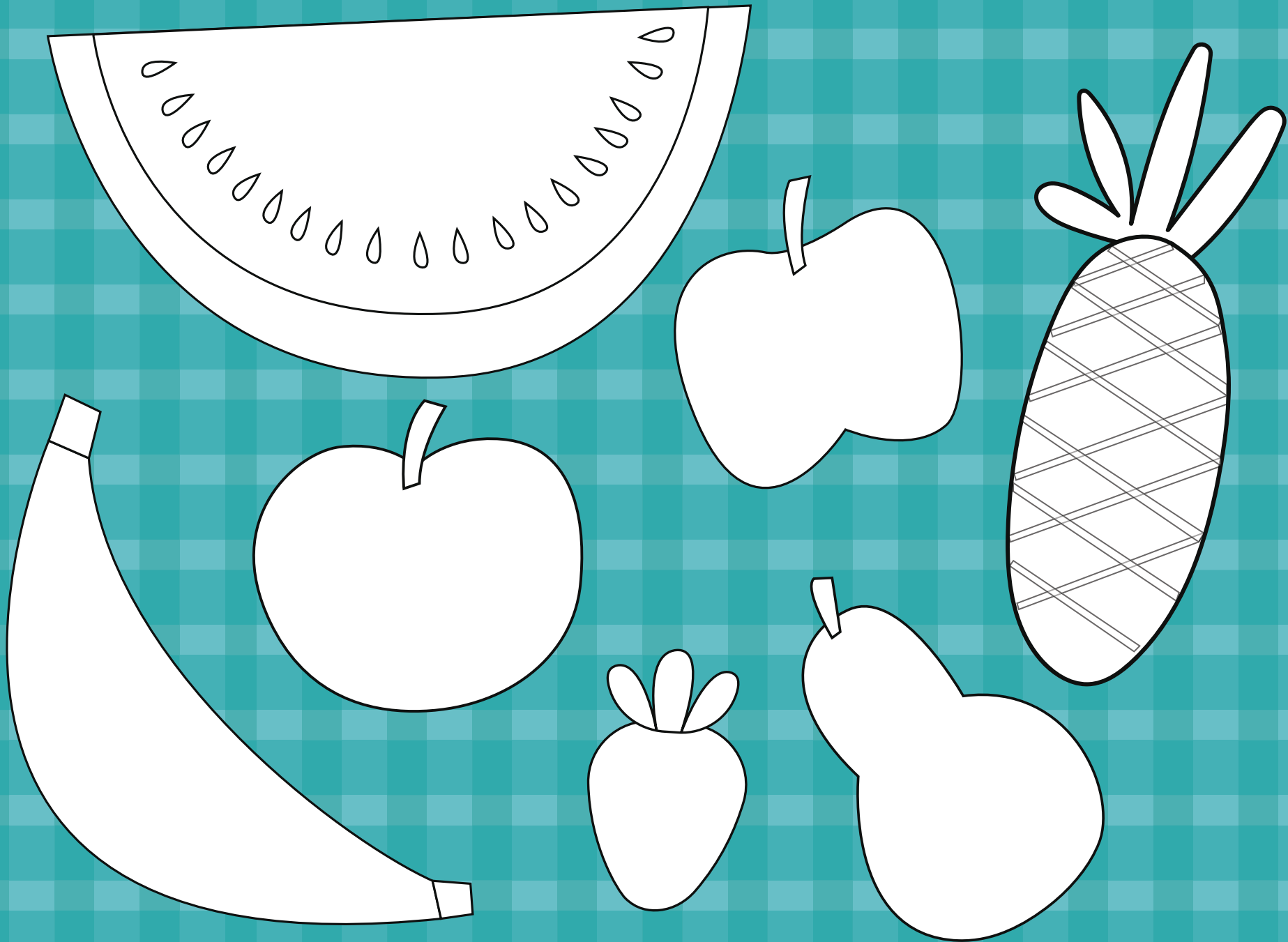
● Mi grado



- La foto de mi grupo de exploradores

Un menú de experiencias con los alimentos





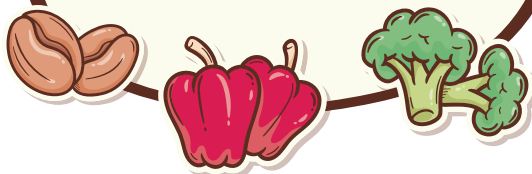
Tercera experiencia

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.



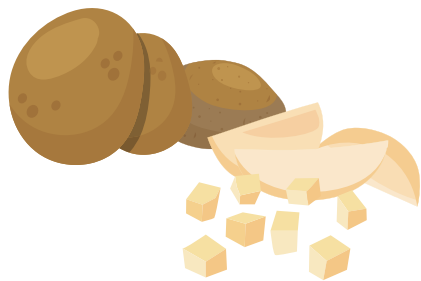
1

Guía del explorador de alimentos

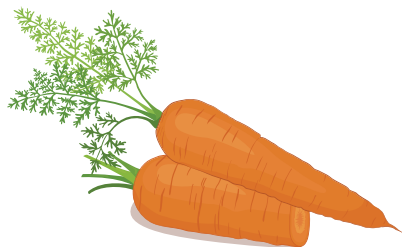


Para comenzar la experiencia:  observar,  escuchar e  imaginar

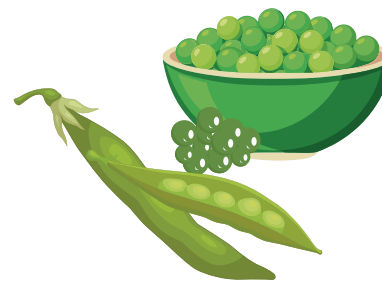
- Observa alimentos para una receta. Lleva cada ingrediente a la preparación que imagines.



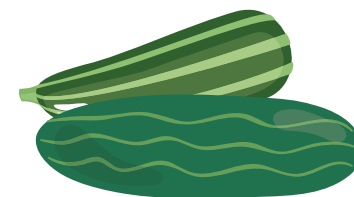
papa



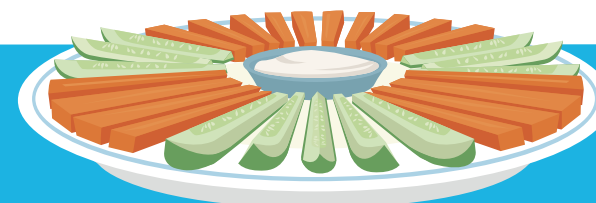
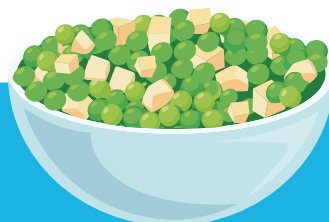
zanahoria

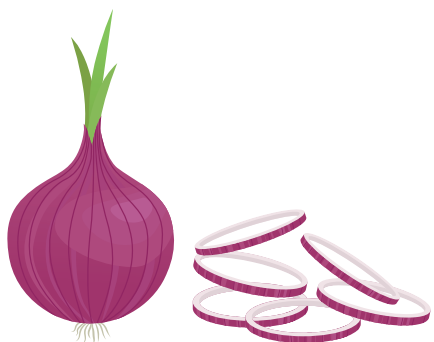


arveja



pepino

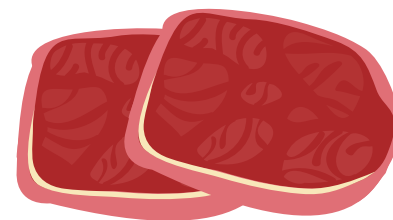




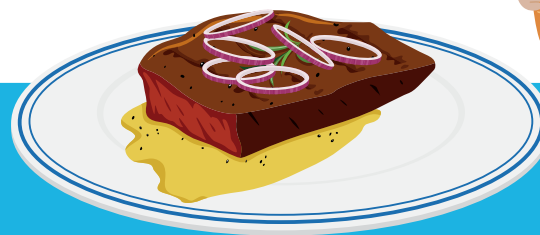
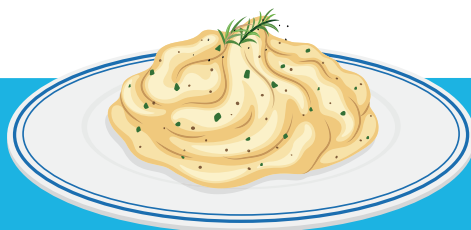
cebolla



coliflor



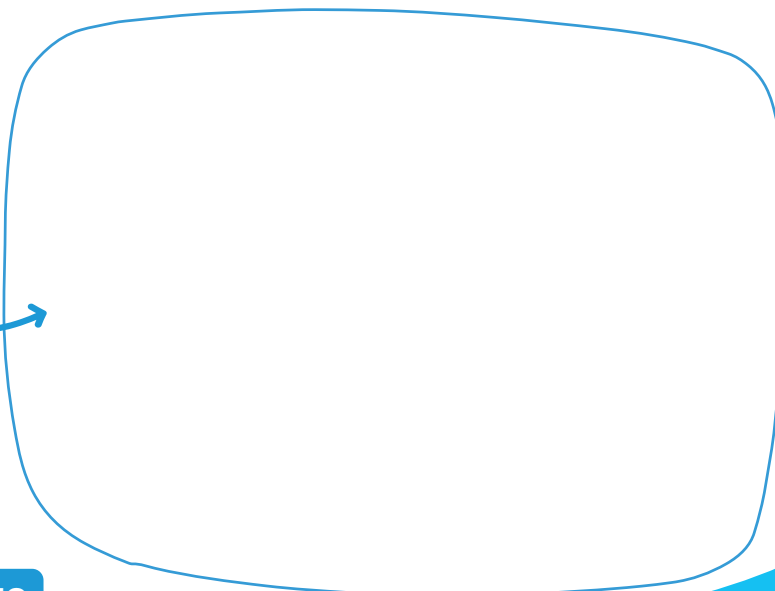
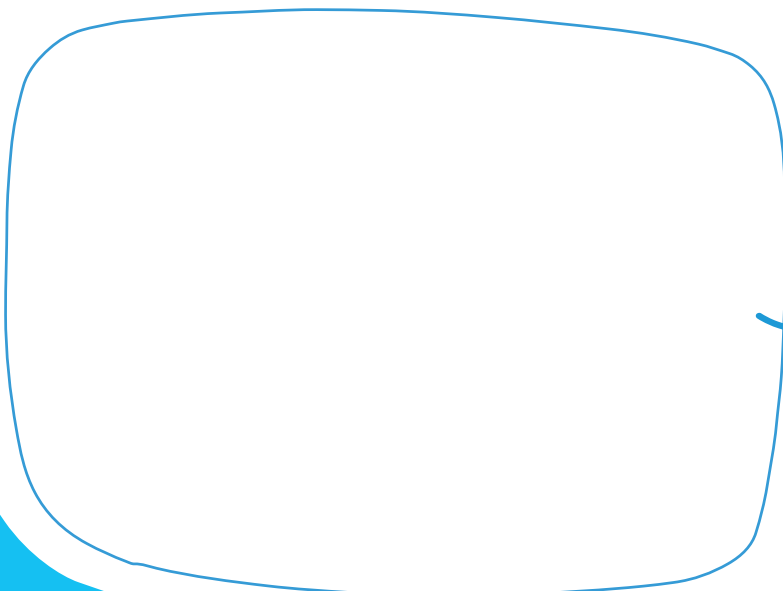
carne



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

Alimento

Lo convertiremos en:



Alimento

Lo convertiremos en:

Recuerden:

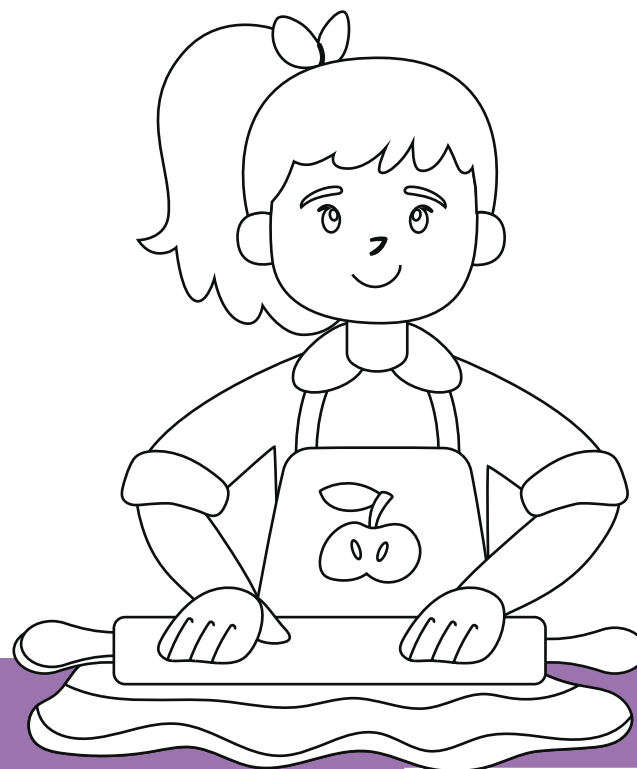
La imaginación
es un ingrediente
importante para
"cocinar" y jugar.

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.

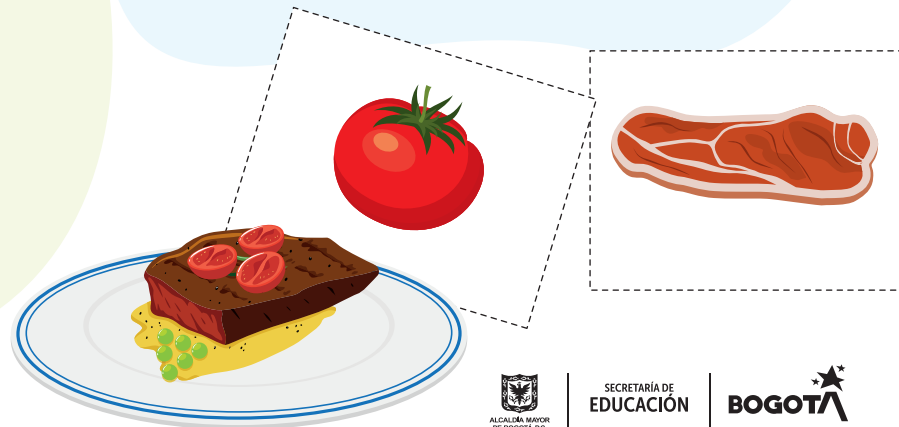
Desayuno

Refrigerio
de la mañana

Almuerzo

Refrigerio
de la tarde

Cena



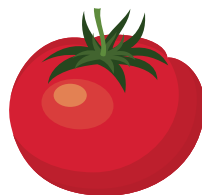


Anexo 4

Fichas de alimentos



Pescado



Tomate



Pollo



Leche



Acelgas



Cerdo



Lechuga



Carne



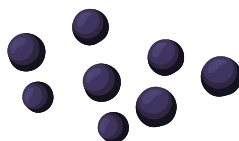
Trigo



Fresa



Champiñón



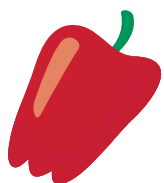
Arándanos



Ahuyama



Arvejas



Pimentón



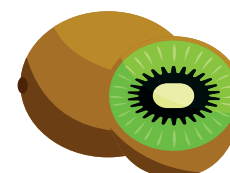
Ají



Atún



Habas



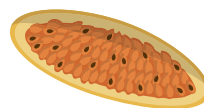
Kiwi



Rábano



Fríjoles



Curuba

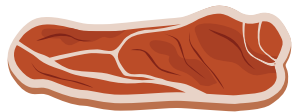


Pan tajado

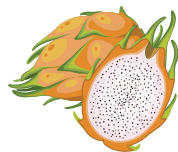


Cebolla larga





Carne



Pitaya



Uvas



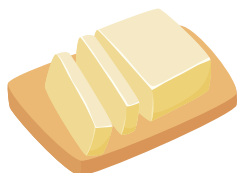
Pescado



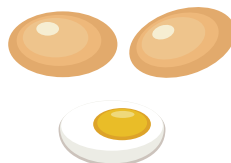
Comida de mar



Vísceras



Mantequilla



Huevos



Queso



Yogur



Aceite



Panela



Canela



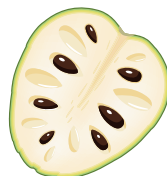
Azúcar



Sal



Arracacha



Guanábana



Chocolate



Durazno



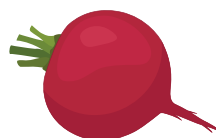
Fresa



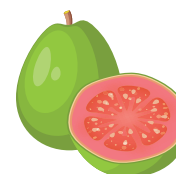
Cilantro



Ajo



Remolacha



Guayaba



Limón





Naranja



Mandarina



Mango



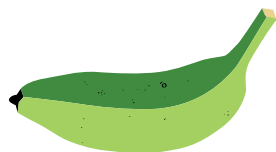
Manzana



Maracuyá



Repollo



Plátano verde



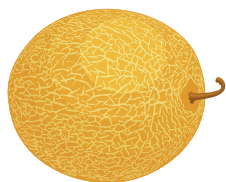
Harina



Papa



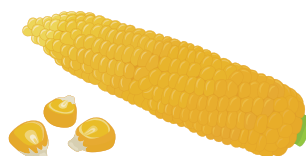
Plátano maduro



Melón



Yuca



Maíz



Mora



Papaya



Arroz



Pasta



Avena



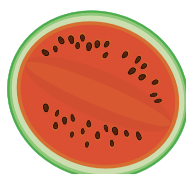
Frutos secos



Maní



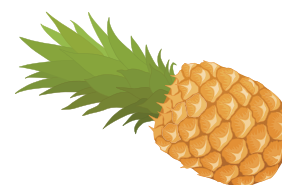
Acelga



Sandía



Pera



Piña

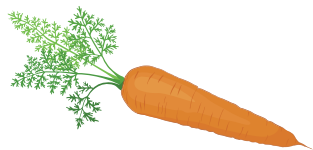


Tomate de árbol

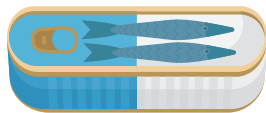




Banano



Zanahoria



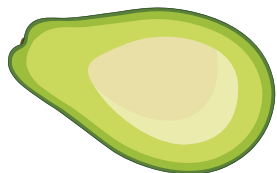
Sardinas



Berenjena



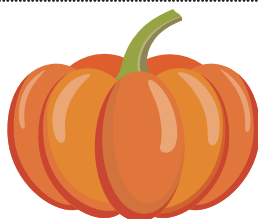
Brócoli



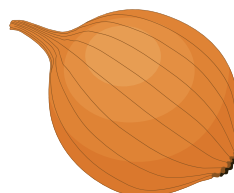
Aguacate



Agua



Calabaza



Cebolla



Coliflor



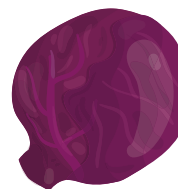
Espinaca



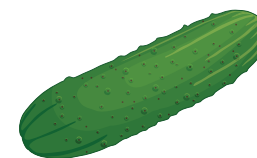
Fríjoles



Habichuela



Lechuga



Pepino



Pan



Cereales



Uva



Lentejas



Garbanzos



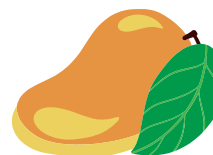
Apio



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