



Naturales

2.º de Primaria

Los alimentos y la dieta sana

No hay alimentos prohibidos: hay alimentos de todos los días y alimentos de vez en cuando.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Una **dieta sana** es la que tiene **de todo** y en la **cantidad adecuada**. **Todos los días, y en buena cantidad: Frutas y verduras** → cinco raciones al día entre las dos. **Cereales**: pan, arroz, pasta. Mejor **integrales**. **Agua** → es la mejor bebida, y la única que hace falta. **Todos los días, pero menos cantidad: Leche, queso y yogur**. **Legumbres**: lentejas, garbanzos, judías. **Pescado, carne, huevos y frutos secos**. **De vez en cuando: Dulces, bollería, refrescos, patatas fritas de bolsa, embutidos**. No están prohibidos: **están para ocasiones**, no para todos los días. **Comer bien también es: desayunar** antes de salir de casa, hacer **cinco comidas** al día, comer **despacio** y **sentado**, y **variar**.

Trucos

La regla más fácil de recordar en 2.º es **la del plato**: **La mitad** del plato → **verdura y fruta**. **Un cuarto** → **cereales**: pan, arroz o pasta. **Un cuarto** → **proteína**: pescado, carne, huevo o legumbres. **Para beber: agua**. Y la segunda regla: **come de muchos colores**. Si en tu plato hay verde, rojo, naranja y blanco, casi seguro que está bien. Un plato de un solo color suele estar cojo. Cuidado con dos ideas equivocadas que se oyen mucho: **«Los dulces son malos.»** No hay alimentos malos: hay **alimentos de todos los días y alimentos de vez en cuando**. Un trozo de tarta en un cumpleaños no estropea nada; lo que importa es lo que se come **habitualmente**. **«Los zumos son como la fruta.»** No lo son. La fruta entera tiene **fibra** y **llena más**; el zumo, aunque sea natural, lleva el azúcar sin lo demás. Mejor la **fruta entera**. Para el adulto. Este contenido se trabaja mejor sin dramatizar. Hablar de frecuencia —todos los días, de vez en cuando— evita etiquetar alimentos como buenos o malos, que a estas edades genera culpa sin cambiar hábitos.



1. ¿Cuándo se come? Escribe TD si es de todos los días o DV si es de vez en cuando.

manzana _____ bollo de chocolate _____ arroz _____
refresco _____ lentejas _____ patatas de bolsa _____
pescado _____ yogur _____

2. La regla del plato. Completa.

La mitad del plato: _____

Un cuarto: _____

Otro cuarto: _____

Para beber: _____

3. Contesta.

¿Cuántas raciones de fruta y verdura al día? _____

¿Cuántas comidas hay que hacer al día? _____

¿Cuál es la mejor bebida? _____

4. ¿Fruta o zumo? Contesta y explica.

¿Qué es mejor, una naranja entera o un zumo? _____

¿Por qué? _____

5. Dibuja tu plato ideal.

Divídelo como dice la regla y dibuja en cada parte lo que pondrías.

6. Arregla estas comidas. Escribe qué le falta o le sobra.

Comida 1: patatas fritas y un refresco.

Le falta: _____ Cambiaría: _____

Comida 2: pollo y arroz, y agua.

Le falta: _____

Comida 3: solo un bollo para desayunar.

Le falta: _____

7. Come de muchos colores. Escribe un alimento de cada color.

verde _____ rojo _____

naranja _____ blanco _____



8. Piensa y contesta.

¿Es malo comer tarta en un cumpleaños? _____

¿Por qué? _____

9. Verdadero o falso.

Hay alimentos prohibidos. _____

Hay que desayunar antes de ir al colegio. _____

El agua es la mejor bebida. _____

Un zumo es igual que una fruta entera. _____

El reto

Vas a apuntar **todo lo que comes durante un día entero**, desde el desayuno hasta la cena. Haz una tabla con las **cinco comidas** y escribe en cada una lo que has tomado. Al día siguiente, míralo con un adulto y contesta: **a)** ¿Cuántas raciones de **fruta y verdura** te salieron? **b)** ¿Bebiste **agua** o sobre todo otras cosas? **c)** ¿Cuántos alimentos **de vez en cuando** aparecieron? **d)** Escribe **una sola cosa** que podrías cambiar mañana. Solo una, y que sea fácil de cumplir. Y para terminar: ¿por qué crees que es mejor cambiar **una cosa cada vez** en lugar de intentar cambiarlo todo de golpe?



Solucionario

Ejercicio 1: manzana **TD** · bollo **DV** · arroz **TD** · refresco **DV** · lentejas **TD** · patatas de bolsa **DV** · pescado **TD** · yogur **TD**. Ejercicio 2: la mitad **verdura y fruta** · un cuarto **cereales**: pan, arroz o pasta · otro cuarto **pescado, carne, huevo o legumbres** · para beber **agua**. Ejercicio 3: **cinco** raciones al día · **cinco** comidas · la mejor bebida es el **agua**. Ejercicio 4: es mejor la **naranja entera** · porque tiene **fibra, llena más** y el azúcar va acompañado de todo lo demás; en el zumo se pierde parte de eso. Ejercicio 5: dibujo libre. Se comprueba que **la mitad** del plato sea fruta y verdura. Ejercicio 6: comida 1 → le falta **verdura y algo de proteína**, y cambiaría el **refresco por agua** · comida 2 → le falta **verdura o ensalada**, y de postre una **fruta** · comida 3 → le falta casi todo: estaría mejor con **fruta, leche o yogur y pan o cereales**. Ejercicio 7: respuestas válidas: verde **lechuga, judías verdes, kiwi** · rojo **tomate, fresa, pimiento** · naranja **zanahoria, naranja, calabaza** · blanco **leche, arroz, coliflor**. Ejercicio 8: **no** es malo · porque un dulce **de vez en cuando** no estropea una alimentación sana. Lo que importa es **lo que se come todos los días**, no lo de un día especial. Ejercicio 9: **falso**, no hay alimentos prohibidos: hay de todos los días y de vez en cuando · **verdadero** · **verdadero** · **falso**, la fruta entera tiene fibra y llena más. El reto: registro y respuesta abierta. Sobre la última pregunta: cambiar **una sola cosa** funciona mejor porque es **fácil de cumplir** y se mantiene; cuando se intenta cambiar todo de golpe, casi nadie aguanta y se abandona a los dos días. Se da por conseguido si registra el día completo y propone un cambio concreto y realista, por pequeño que sea.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Distingue alimentos diarios de ocasionales. C [] EP [] NC []
2. Aplica la regla del plato. C [] EP [] NC []
3. Conoce las pautas básicas: agua, cinco al día. C [] EP [] NC []
4. Sabe que la fruta entera es mejor que el zumo. C [] EP [] NC []
5. Detecta qué falta en una comida y la mejora. C [] EP [] NC []



6. Entiende que no hay alimentos prohibidos. C [] EP [] NC []
7. Registra su alimentación y propone un cambio. C [] EP [] NC []

El reto

Cómo leer el conjunto. El 6 importa más de lo que parece. Enseñar frecuencia en lugar de prohibición evita que el niño asocie comer con culpa, y a la vez es lo que de verdad describe una dieta sana. El 5 es el ejercicio más práctico: arreglar una comida real exige aplicar la regla del plato, no recitarla. El 7 pide **un solo cambio**, y esa limitación es deliberada. Un objetivo pequeño y cumplible enseña más sobre hábitos que una lista de propósitos que nadie sigue.