



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. Verdadero [] Falso []

Hay que desayunar antes de ir al colegio. Verdadero [] Falso []

El agua es la mejor bebida. Verdadero [] Falso []

Un zumo es igual que una fruta entera. Verdadero [] Falso []

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.