

# Actividades para la Feria de la Salud: promoción del consumo de frijol y cuidado de la salud visual

vive  
**Saludable**  
Vive Feliz



LA EDUCACIÓN  
ES EL CAMINO  
PARA UN MEJOR  
FUTURO



Gobierno de  
**México**

**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

**Salud**  
Secretaría de Salud



**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

vive  
**Saludable**  
Vive Feliz



Alimentación para el  
**Bienestar**



# Índice:

Objetivo general y particular	<b>3</b>
Introducción	<b>4</b>
Estimada maestra y maestro	<b>5</b>
Mis lentes locos	<b>6-7</b>
El arte del frijol	<b>8-9</b>
Memorama del frijol	<b>10-11</b>
Chef por un día: Orgullosamente frijoleros	<b>12-15</b>
¿Qué tan sano es?	<b>16-17</b>
La bolsa mágica y el frijol dormido	<b>18-19</b>
Detective de alimentos	<b>20-21</b>
La historia del superfrijol	<b>22-24</b>
Conoce tu frijol	<b>25-26</b>
Arma tu plato	<b>27-28</b>
Carrera del frijol	<b>29-30</b>
Agradecimientos a maestras y maestros	<b>31</b>
Anexo 1: Mis lentes locos	<b>32-34</b>
Anexo 2: La bolsa mágica y el frijol dormido	<b>35-39</b>



# Objetivo General:

Promover en la comunidad escolar hábitos saludables, mediante el desarrollo de actividades previas y durante la Feria de la Salud de cierre de ciclo escolar, en el marco de la Estrategia Nacional Vive Saludable, Vive Feliz, que favorezcan la valoración del frijol como un alimento nutritivo y fundamental para una alimentación saludable, así como el reconocimiento de la importancia del cuidado de la salud visual, fortaleciendo la cultura de la prevención, el autocuidado y el bienestar integral.

# Objetivos Particulares:

- Reforzar la reflexión sobre la importancia de adoptar acciones saludables que contribuyan al bienestar integral y al desarrollo de una vida saludable, a través de actividades lúdicas.
- Promover el consumo del frijol en la comunidad escolar, resaltando sus beneficios para la salud y su importancia dentro de la alimentación diaria.
- Fomentar el cuidado de la salud visual para un mejor proceso de aprendizaje en las y los estudiantes.



# Introducción:

El gobierno de México impulsa la Estrategia Nacional Vive Saludable, Vive Feliz mediante intervenciones interinstitucionales orientadas a promover el bienestar integral de niñas, niños y adolescentes. Esta estrategia se inscribe en el marco del Plan de Estudio 2022, particularmente en el eje articulador Vida Saludable, que favorece el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el cuidado de la salud, la prevención de enfermedades y la adopción de estilos de vida saludables. En este contexto, se desarrollan las Jornadas de Salud Escolar, que contribuyen a garantizar el ejercicio del derecho a la salud y a la educación de las y los estudiantes.

A través de la estrategia Vive Saludable, Vive Feliz, se han censado a más de 10.8 millones de estudiantes de primarias públicas durante las jornadas de salud escolar, en las cuales se realizan la medición de peso y talla, valoración de la agudeza visual, revisión de presencia de caries y pláticas de promoción de estilos de vida saludables. Entre los principales hallazgos detectados a nivel nacional destacan: 5 de cada 10 estudiantes presentan problemas relacionados con la alimentación, mientras que 6 de cada 10 tienen disminución de la agudeza visual.

Cuidar la salud integral, aprender a autocuidarnos en todas las etapas de nuestra vida, fomentar hábitos saludables y estilos de vida más sanos es de suma importancia. Uno de estos hábitos es aprender a elegir alimentos saludables con alto valor nutricional como el frijol, el cual es uno de los alimentos más representativos de la gastronomía mexicana.

La salud visual también es fundamental para el desarrollo de niñas y niños en etapa escolar, ya que sin ella se dificulta el proceso de aprendizaje. Los trastornos oculares, como la visión borrosa, cuando no son detectados representan una discapacidad visual.



# Estimada maestra y maestro:

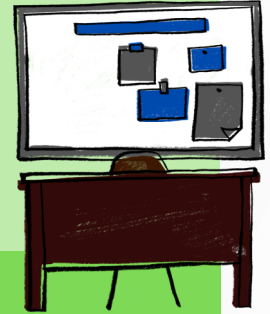
A continuación, te presentamos una serie de actividades, las cuales son propuestas que pueden desarrollarse en distintos momentos de acuerdo con las condiciones, necesidades y posibilidades de cada escuela.

Es importante mencionarte que algunas de las actividades podrán realizarse previamente en el aula o en otros espacios escolares que consideres pertinentes, con el propósito de generar productos, evidencias de aprendizajes relacionadas con la alimentación saludable y el cuidado de la salud visual.

Recuerda que, durante la Feria de la Salud las y los estudiantes podrán compartir con la comunidad escolar los resultados de estas actividades, las cuales puedes presentar en exposiciones, demostraciones, carteles, infografías, muestras artísticas, juegos, presentaciones u otras estrategias de difusión que favorezcan el intercambio de experiencias y la promoción de hábitos saludables.

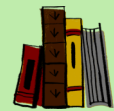


# Mis lentes locos



<b>Fase</b>	Fase 3
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Lenguajes Saberes y pensamiento científico
<b>Proyecto</b>	Proyecto de aula "Los sentidos de mi cuerpo"
<b>PDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de los lenguajes artísticos para expresar rasgos de las identidades personal y colectiva</li> </ul>

## Propósito



Que las y los estudiantes desarrollen su creatividad a partir del diseño y elaboración de "lentes locos" para identificar la importancia del cuidado de la salud visual, así como normalizar y promover el uso diario de los lentes.



# ¡Manos a la obra!



**Solicita con anticipación los materiales necesarios para la elaboración de sus lentes:** foamy, limpiapipas, cartulina, estampas, colores, entre otros materiales reciclados, el molde de los lentes se encuentra en el anexo 1.

1. Organiza a tu grupo en equipos o parejas para que realicen sus lentes locos, comparte el molde de lentes, para que lo tracen en cartoncillo y recorten.
2. Decoren los lentes con los materiales disponibles utilizando su creatividad para crear diseños propios, únicos y divertidos.
3. Selecciona una canción, solicita al grupo que se pongan sus lentes, avancen al ritmo de la música y cuando ésta pause, busquen a un compañero y le digan una frase motivadora sobre el diseño de sus lentes.

## ¿Qué aprendimos?



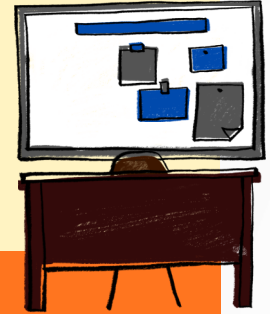
Reconocer la importancia del cuidado de la salud visual como parte fundamental de su bienestar integral, por otro lado, se pretende promover una cultura de respeto e inclusión, evitando prejuicios, burlas o estigmas relacionados con el uso de lentes y fortaleciendo la empatía hacia las necesidades de las demás personas.

- ¿Qué aprendiste sobre el cuidado de la salud visual?
- ¿Qué aprendiste sobre el respeto hacia las personas que usan lentes?
- ¿Qué compromiso puedes asumir para cuidar tu vista y respetar a los demás?
- ¿Cómo aplicarás este aprendizaje en tu vida diaria?

**Considera que durante la elaboración de sus lentes, el estudiante deberá ser supervisado por un docente o un adulto.**



# El arte del frijol



<b>Fase</b>	Fases 3 y 4
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Lenguajes
<b>Proyecto</b>	
<b>PDA</b>	<p><b>Fase 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimenta con formas, colores, sonidos, texturas, movimientos o gestos para expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas que surgen del entorno.</li> <li>• Representa situaciones cotidianas relacionadas con el entorno natural y social, por medio de movimientos, sonidos e imágenes para comunicar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas.</li> </ul> <p><b>Fase 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza formas, colores, texturas, sonidos y movimientos para recrear, mediante diferentes producciones artísticas, obras de arte que le han causado interés e impacto.</li> </ul>

## Propósito



Que las y los estudiantes realicen una obra artística utilizando diferentes tipos de frijoles para formar figuras, paisajes o personajes, reconociendo la importancia del frijol como parte de la alimentación diaria y las características que este tiene.



# ¡Manos a la obra!



**Solicita con anticipación los siguientes materiales:** frijoles de distintos colores y tamaños, cartulina o cartón, lápiz, pegamento blanco, pincel pequeño o cotonete, colores o pinturas (opcional).

1. Solicita que dibujen en la cartulina una flor, un árbol, un animal, una carita feliz o un paisaje.
2. Aplicar pegamento en el dibujo.
3. Pegar los frijoles siguiendo los colores y formas deseadas para rellenar el diseño.
4. Dejar secar durante unos minutos.
5. Decorar el fondo con colores, pintura o mensajes creativos.

# ¿Qué aprendimos?



A través del arte, las y los estudiantes desarrollarán su creatividad y expresión artística mediante la elaboración de composiciones visuales con diferentes tipos de frijoles, reconociendo sus características, colores, formas y texturas, al tiempo que fortalecen habilidades de observación, coordinación motriz fina y valoración de este alimento como parte de la cultura mexicana en una alimentación saludable.

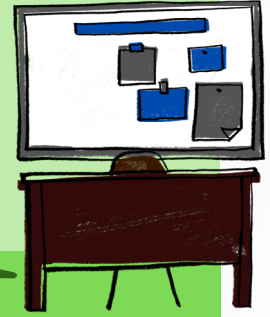
Invita al grupo para que reflexionen en torno a los siguientes cuestionamientos:

- ¿Qué aprendiste sobre los diferentes variedades de frijol?
- ¿Qué aprendiste sobre el arte utilizando materiales naturales?
- ¿Cuál fue la parte que más disfrutaste de la actividad?
- ¿Qué nuevo conocimiento te llevas sobre la importancia del frijol en la cultura mexicana?
- ¿Cómo aplicarás lo aprendido en otras actividades artísticas o en tu vida diaria?

**Considera que durante la elaboración de esta actividad, el estudiante deberá ser supervisado por un docente o un adulto.**



# Memorama del frijol



<b>Fase</b>	Fase 3 y 4
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Saberes y Pensamiento Científico
<b>Proyecto</b>	
<b>PDA</b>	<p><b>Fase 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la importancia de una alimentación saludable, que responda a las necesidades y características de la edad y la actividad física de cada persona.</li> </ul> <p><b>Fase 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce y valora las prácticas culturales, relacionadas con la alimentación saludable presentes en su comunidad, como la milpa, y la rotación de cultivos que favorecen la producción y consumo responsable, la obtención de una variedad de alimentos y el cuidado del medio ambiente. Indaga y explica qué productos y alimentos son convenientes adquirir o consumir en su familia, por su costo económico y el impacto medio ambiental que provocan.</li> </ul>

## Propósito



Que las y los estudiantes identifiquen distintas variedades de frijol que existen en el país para reconocer la diversidad y fomentar su consumo como parte de una alimentación saludable.



# ¡Manos a la obra!



## ***Solicita con anticipación los siguientes materiales:***

Cartulina, tijeras, regla, frijol de distintas variedades disponibles en casa, lápices de colores, plumones, **infografías** o **libros informativos**.

1. Pide al grupo que recorten la cartulina en cuadros de 7 x 7 cm, que serán las tarjetas del juego.
2. Organiza al grupo en equipos, realicen una investigación sobre las diferentes variedades de frijol identificando: su nombre, color, tamaño, aporte nutricional y principal lugar de producción.
3. Solicita a los equipos que elaboren dos tarjetas iguales de cada variedad de frijol: dibújenlo y escriban su nombre en ambas. ¡Entre más tarjetas, más divertido será!
4. Para iniciar el juego, mezclen, volteen boca abajo y acomoden las tarjetas en una superficie plana. Por turnos giren las tarjetas tratando de adivinar dónde están los pares. ¡Gana el equipo que tenga más tarjetas!

# ¿Qué aprendimos?



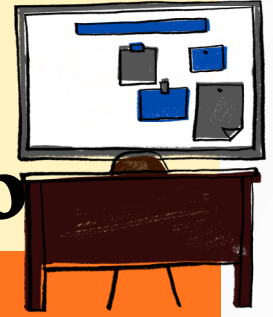
Reconocer la diversidad de frijol que existe en México y distinguir algunos de los que forman parte de la alimentación cotidiana. Además, fortalecer habilidades de memoria, observación, atención y asociación a través del juego, así como valorar la importancia cultural y nutricional del frijol en la gastronomía mexicana.

En plenaria reflexionen para dar respuesta a los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cuál fue el tipo de frijol que más te llamó la atención y por qué?
- ¿Qué habilidad utilizaste durante el juego: memoria, observación, atención o asociación?
- ¿Qué fue lo más divertido de la actividad?
- ¿Qué conocimiento nuevo te llevas sobre el frijol?



# Chef por un día Orgullosamente frijolero



<b>Fase</b>	Fases 3, 4 y 5
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Saberes y Pensamiento Científico. De lo humano y lo comunitario.
<b>Proyecto</b>	La comida chatarra en mi comunidad. ¡Una mano a la alimentación! Somos y sentimos lo que comemos
<b>PDA</b>	<p><b>Fase 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saberes y Pensamiento Científico: Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua simple potable, y de la práctica de actividad física.</li> <li>De lo humano y lo comunitario: Estilos de vida activos y saludables.</li> </ul> <p><b>Fase 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saberes y Pensamiento Científico: Estructura y funcionamiento del cuerpo humano: sistemas locomotor y digestivo, así como prácticas para su cuidado, desde su contexto sociocultural.</li> <li>De lo humano y lo comunitario: Hábitos saludables para promover el bienestar en los seres vivos.</li> </ul> <p><b>Fase 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saberes y Pensamiento Científico: Alimentación saludable: Características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados, y acciones para mejorar la alimentación.</li> <li>De lo humano y lo comunitario: Estilos de vida activos y saludables.</li> </ul>



# Propósito



Que las y los estudiantes identifiquen los beneficios del consumo del frijol, mediante la preparación de recetas sanas, económicas, fáciles y deliciosas para que de manera lúdica preparen este alimento.

*Es necesario que esta actividad la realices con anticipación a la Feria de la Salud para que puedas compartir los resultados obtenidos.*

# ¡Manos a la obra!



**Solicita con anticipación los siguientes materiales:**

4 tazas de frijoles negros cocidos	1 manojo de cilantro picado	1 jícama cortada en cubos	1 cebolla finamente picada
2 tazas de granos de maíz tierno cocido	4 tomates picados en cubos	2 aguacates cortado en cubos	el jugo de 4 limones
2 dientes de ajo, machacados	2 cucharadas de aceite de olivo	Sal y pimienta al gusto	3 paquetes de tostadas

1. Divide entre los alumnos los ingredientes, de tal manera que a cada estudiante le toque uno, es importante que este lavado, desinfectado y picado (en el caso de los que son crudos).
2. Coloquen los ingredientes en una mesa y visualicen los colores, olores y texturas.
3. En un recipiente agreguen los ingredientes picados para conformar la ensalada.
4. En un molcajete preparen la vinagreta mezclando el aceite de olivo, el jugo de 4 limones, los 2 dientes de ajo bien machacados, sal y pimienta al gusto.
5. Incorporen la vinagreta a la ensalada.



5. En platos, sirve porciones iguales para todos.

6. ¡Listo! Es momento de comer la ensalada que prepararon.

Comenta con los estudiantes los beneficios que aporta el frijol, de igual manera la importancia de la participación en familia para la preparación de alimentos saludables.

## Beneficios del frijol:

- **Salud Cardiovascular:** Ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos gracias a su alto contenido de fibra soluble e insoluble, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Control de la Diabetes:** Mantienen los niveles estables de azúcar en la sangre por su bajo índice glucémico.
- **Fuente de Proteína y Energía:** Ofrecen una alta cantidad de proteína vegetal (aprox. 15g por taza) que, al combinarse con cereales como el arroz o maíz, se convierte en una proteína completa.
- **Salud Digestiva:** Su alto contenido de fibra previene el estreñimiento y mejora la salud del intestino.
- **Prevención de Anemia:** Son ricos en hierro, esencial para prevenir la anemia, especialmente cuando se consumen con vitamina C (limón, tomate) para mejorar su absorción.
- **Control de Peso:** Generan mayor sensación de saciedad debido a su alto contenido de fibra y proteínas.
- **Ricos en Antioxidantes:** Contienen componentes que ayudan a combatir el envejecimiento celular y enfermedades crónicas.





# ¿Qué aprendimos?



Reconocer los beneficios nutricionales del consumo del frijol y su importancia dentro de una alimentación saludable y la aplicación práctica de conocimientos relacionados con la alimentación.

Después de realizar la actividad reflexionen sobre:

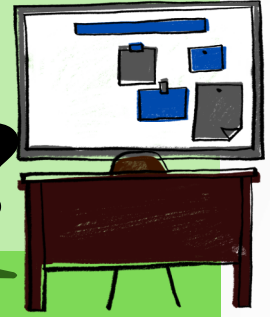
¿Por qué crees que es importante participar en la preparación de los alimentos?

¿Consideras que comer en familia es importante?

¿Por qué crees que es importante consumir alimentos regionales y de temporada?



# ¿Qué tan sano es?



<b>Fase</b>	Fase 3,4 y 5
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Saberes y Pensamiento Científico De lo humano y lo comunitario.
<b>Proyecto</b>	
<b>PDA</b>	<p><b>Fase 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saberes y Pensamiento Científico: Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua simple potable, y de la práctica de actividad física.</li> <li>• De lo humano y lo comunitario: Estilos de vida activos y saludables.</li> </ul> <p><b>Fase 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saberes y Pensamiento Científico: Estructura y funcionamiento del cuerpo humano: sistemas locomotor y digestivo, así como prácticas para su cuidado, desde su contexto sociocultural.</li> <li>• De lo humano y lo comunitario: Hábitos saludables para promover el bienestar en los seres vivos.</li> </ul> <p><b>Fase 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saberes y Pensamiento Científico: Alimentación saludable: Características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados, y acciones para mejorar la alimentación.</li> <li>• De lo humano y lo comunitario: Estilos de vida activos y saludables.</li> </ul>



# Propósito



Que las y los estudiantes reconozcan mediante esta actividad el aporte nutricional de alimentos preparados con frijol en contraste con la comida chatarra. ***Es necesario que esta actividad la realices con anticipación a la Feria de la Salud para que puedas compartir los resultados obtenidos.***

# ¡Manos a la obra!



***Solicita con anticipación los siguientes materiales:*** Imágenes de platillos o alimentos preparados con frijol e imágenes o envolturas de alimentos chatarra, cuaderno o libreta, lápiz o lapicero.

1. Organiza al grupo en equipos.
2. Reparte las imágenes de alimentos saludables y procesados de manera aleatoria para que todos tengan de ambas.
3. Cada equipo identificará si en las imágenes presentadas los alimentos tienen sellos, ¿cuántos y cuáles son?.
4. Solicita que anoten qué alimentos tienen el mayor número de sellos y qué indica cada uno de ellos.
5. En plenaria comenten sobre las comparaciones que realizaron y a qué conclusiones llegaron.

# ¿Qué aprendimos?



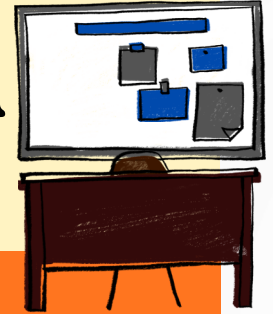
Los alimentos preparados de manera natural no contienen envolturas ni sellos y conservan sus vitaminas, minerales y fibra natural. En contraste, la comida chatarra pasa por procesos que generan que se pierda o se reduzcan sus nutrientes, tiene alto contenido de azúcares, grasas y sodio.

Solicita a los estudiantes que reflexionen sobre lo siguiente:

- ¿Qué aprendiste sobre las diferencias entre los alimentos naturales y la comida chatarra?
- ¿Qué alimento natural consideras que debes consumir con más frecuencia?
- ¿Qué compromiso puedes asumir para mejorar tu alimentación?



# La bolsa mágica y el frijol dormido



<b>Fase</b>	Fases 3, 4 y 5
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Saberes y Pensamiento Científico.
<b>Proyecto</b>	¿Qué animales y plantas observamos?
<b>PDA</b>	<p><b>Fase 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saberes y Pensamiento Científico: Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua simple potable, y de la práctica de actividad física.</li> </ul> <p><b>Fase 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saberes y Pensamiento Científico: Estructura y funcionamiento del cuerpo humano: sistemas locomotor y digestivo, así como prácticas para su cuidado, desde su contexto sociocultural.</li> </ul> <p><b>Fase 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saberes y Pensamiento Científico: Alimentación saludable: Características de la dieta correcta, costumbres de la comunidad, riesgos del consumo de alimentos ultraprocesados, y acciones para mejorar la alimentación.</li> </ul>

## Propósito



Que las y los estudiantes comprendan de manera práctica y visual el ciclo de la vida de las plantas a través del registro creativo de datos.

*Es necesario que esta actividad la realices con anticipación a la Feria de la Salud para que puedas compartir los resultados obtenidos.*



# ¡Manos a la obra!



**Solicita con anticipación los siguientes materiales por estudiante:**

1 bolsa, algodón, 3 a 5 semillas de frijol, cinta adhesiva, regla, bitácora del científico (anexo 2).

1. Solicita a los estudiantes que peguen con cinta adhesiva un extremo de la bolsa en una ventana o espacio donde le dé la luz del sol.
2. Pide a los estudiantes que coloquen en el algodón las semillas de frijol separadas y envuélvanlas.
3. Solicita a los estudiantes que humedezcan lo suficiente el algodón sin que gotee y métnalo en la bolsa sin cerrarla. Debe permanecer húmedo hasta que se realice el trasplante a un recipiente con tierra.

**Se sugiere que realicen una exposición de las plantas, sus observaciones y comenten sus conclusiones en la Feria de la Salud.**

# ¿Qué aprendimos?



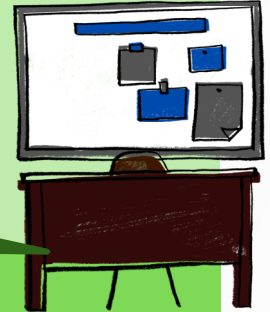
A identificar las etapas del ciclo de vida de las plantas mediante la observación, el registro y la representación creativa de su crecimiento, fortaleciendo habilidades de investigación, análisis de datos y comprensión de los procesos naturales que intervienen en el desarrollo de los seres vivos.

Solicita a los estudiantes que den respuesta a los siguientes cuestionamientos:

- ¿Qué fue lo más importante que aprendiste sobre las plantas?
- ¿Qué etapa del ciclo de vida de la planta te llamó más la atención?
- ¿Por qué es importante cuidar y respetar las plantas y el medio ambiente?



# Detective de alimentos



<b>Fase</b>	Fase 3
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Saberes y pensamiento científico
<b>Proyecto</b>	
<b>PDA</b>	<b>Fase 3:</b> Explica y representa los beneficios de consumir alimentos saludables (frutas, verduras, cereales, leguminosas y de origen animal), y agua simple potable, al compararlos con alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal, y bebidas azucaradas; toma decisiones a favor de una alimentación saludable.

## Propósito



Que las y los estudiantes identifiquen alimentos saludables que por su aporte nutricional y consumo frecuente favorezcan la salud visual, a fin de incorporarlos dentro de su dieta diaria.



# ¡Manos a la obra!



**Solicita con anticipación los siguientes materiales:** Imágenes de distintos alimentos como frijol, zanahoria, brócoli, espinacas, manzana, pizza, refrescos, dulces y 2 cajas de cartón.

1. En una de las cajas escribe la frase “Alimentos que ayudan a mis ojos” y en la otra “Alimentos que NO ayudan a mis ojos” y coloca las imágenes sobre una mesa.
2. Solicita a los estudiantes que formen una fila y explica que cuando sea su turno deben elegir 2 imágenes de alimentos, uno que ayude a los ojos a estar sanos y otro sin aporte a la salud visual.
3. Cuando todos hayan pasado, revisen las imágenes que se colocaron en cada caja y verifiquen que estén ubicados correctamente.
4. Menciona que algunos alimentos como el frijol, zanahoria, espinaca y calabaza, entre otros, aportan antioxidantes, vitamina A, C y E, además de omega 3 que ayudan a proteger los ojos del daño que causa la luz azul.

# ¿Qué aprendimos?



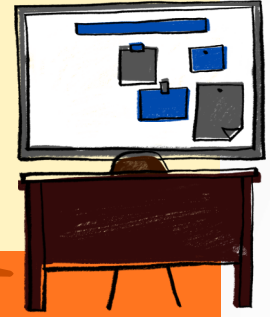
Conocer la relación que existe entre una alimentación saludable y el cuidado de la salud visual, así mismo, comprender los beneficios de incluir estos alimentos de manera regular en su dieta diaria, fortaleciendo hábitos saludables que contribuyan a su bienestar, desarrollo y desempeño en las actividades escolares y cotidianas.

En plenaria analicen en torno a los siguientes cuestionamientos.

- ¿Qué aprendiste sobre la relación entre la alimentación y la salud visual?
- ¿Cuál fue la información que te pareció más interesante?
- ¿Qué compromiso puedes asumir para cuidar tu salud visual y tu alimentación?
- ¿Por qué consideras que una alimentación saludable es importante para tu bienestar presente y futuro?



# La historia del Superfrijol



Fase	Fases 4 y 5
Eje Articulador	Vida Saludable
Campo Formativo	Lenguajes Saberes y Pensamiento Científico De lo humano y lo comunitario
Proyecto	
PDA	<p><b>Fase 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende la forma en que se organiza el texto y las imágenes de una historieta.</li> <li>• Propone y practica acciones para favorecer una alimentación saludable.</li> </ul> <p><b>Fase 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crea de manera individual una historieta breve.</li> <li>• Analiza las características de una alimentación saludable.</li> </ul>

## Propósito



Que las y los estudiantes elaboren la historieta de un frijol en su faceta de superhéroe, describiendo los beneficios que aporta al consumirlo.

***Es necesario que esta actividad la realices con anticipación a la Feria de la Salud para que puedan compartirla.***



# ¡Manos a la obra!

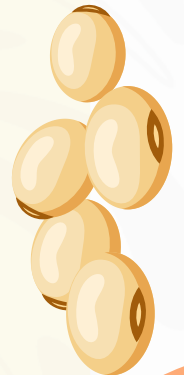


**Solicita con anticipación los siguientes materiales:** Papel y colores

Sobre varias hojas de papel, los alumnos dibujarán y escribirán una historieta haciendo de un frijol un superhéroe, pueden tomar como referencia al Superfrijol con lentes que se muestra en la portada para realizar sus diseños y las siguientes aportaciones:

## Beneficios del frijol:

- **Salud Cardiovascular:** Ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos gracias a su alto contenido de fibra soluble e insoluble, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Control de la Diabetes:** Mantienen los niveles estables de azúcar en la sangre por su bajo índice glucémico.
- **Fuente de Proteína y Energía:** Ofrecen una alta cantidad de proteína vegetal (aprox. 15g por taza), que, al combinarse con cereales como el arroz o maíz, se convierte en una proteína completa.
- **Salud Digestiva:** Su alto contenido de fibra previene el estreñimiento y mejora la salud del intestino.
- **Prevención de Anemia:** Son ricos en hierro, esencial para prevenir la anemia, especialmente cuando se consumen con vitamina C (limón, tomate) para mejorar su absorción.
- **Control de Peso:** Generan mayor sensación de saciedad debido a su alto contenido de fibra y proteínas.
- **Ricos en Antioxidantes:** Contienen componentes que ayudan a combatir el envejecimiento celular y enfermedades crónicas.





# ¿Qué aprendimos?



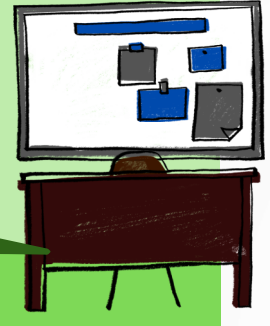
Comunicar de manera creativa los beneficios nutricionales del frijol, utilizando elementos narrativos y gráficos para promover el consumo de este alimento y fortalecer sus habilidades de expresión escrita, artística y de comunicación.

De manera grupal reflexionen:

- ¿Qué aprendiste sobre los beneficios nutricionales del frijol?
- ¿Qué fue lo más interesante de crear un mensaje para promover el consumo del frijol?
- ¿Cómo aplicarás lo aprendido en futuras actividades escolares?
- ¿Por qué consideras importante compartir información sobre alimentos saludables con otras personas?



# Conoce tu frijol



Fase	Fase 5
Eje Articulador	Vida Saludable
Campo Formativo	De lo humano y lo comunitario
Proyecto	
PDA	Analiza las características de la dieta correcta y la contrasta con sus hábitos de consumo para tomar decisiones en beneficio de su salud

## Propósito



Que las y los estudiantes reconozcan la importancia del consumo del frijol en la construcción de nuestra identidad y en la gastronomía mexicana, así como su aporte nutricional.

## ¡Manos a la obra!



**Solicita con anticipación los siguientes materiales:** Diferentes tipos de frijol, platos o recipientes pequeños, hojas blancas, colores o crayones, nombres de las variedades de frijol, imágenes de platillos mexicanos con frijol.



1. Coloquen en mesas variedades de frijol separados en recipientes.
2. Los alumnos observarán, tocarán y compararán los frijoles, identificando diferencias de color, tamaño y forma. Cada alumno elegirá su frijol favorito y realizará un dibujo de este en su hoja, escribiendo su nombre y las características del frijol elegido.
3. Explica el nombre de cada variedad y menciona algunos platillos mexicanos que se pueden realizar.

## ¿Qué aprendimos?

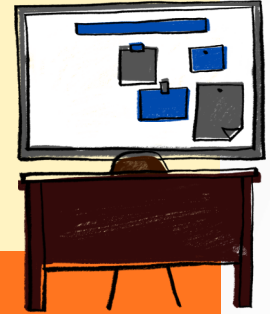


A identificar variedades de frijol y reconocer su importancia como parte de la cultura y la alimentación mexicana. Asimismo, comprender que el frijol es un alimento nutritivo que aporta energía, proteínas y beneficios para el crecimiento y la salud.

- ¿Qué fue lo más interesante que aprendiste sobre las variedades de frijol?
- ¿Qué beneficio del frijol consideras más importante y por qué?
- ¿Cómo cambió tu percepción sobre este alimento después de la actividad?
- ¿Por qué consideras importante incluir el frijol en una alimentación saludable y valorar su importancia cultural?



# Arma tu plato



<b>Fase</b>	Fases 4 y 5
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Ética, naturaleza y sociedad De lo humano a lo comunitario Saberes y pensamiento científico
<b>Proyecto</b>	Conozcamos el Plato del Bien Comer El mercado saludable Mi lunch saludable Los superhéroes de la alimentación
<b>PDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasifica alimentos según sus características.</li> <li>• Identifica beneficios de una alimentación saludable</li> <li>• Reconoce hábitos que favorecen el bienestar físico.</li> <li>• Participa en actividades colaborativas.</li> <li>• Reconoce el valor nutritivo de los alimentos.</li> <li>• Clasifica alimentos dentro de los grupos del Plato del Bien Comer.</li> <li>• Relaciona la alimentación con el cuidado de la salud</li> <li>• Clasifica alimentos según sus características.</li> <li>• Identifica beneficios de una alimentación saludable</li> </ul>

## Propósito



Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de una alimentación saludable mediante la identificación de alimentos nutritivos clasificados por grupos en el plato del bien comer.

***Es necesario que esta actividad la realices con anticipación a la Feria de la Salud para que puedas compartir los resultados obtenidos durante esta actividad.***



# ¡Manos a la obra!



**Solicita con anticipación los siguientes materiales por estudiante:**

Hojas blancas o platos de cartón, imágenes de alimentos que puedes sacar de revistas o folletos, tijeras y pegamento, colores o crayones, lápices, carteles o imágenes del **“Plato del Bien Comer”**

1. Inicia conversando con los alumnos sobre los alimentos que consumen diariamente y cuáles consideran saludables.
2. Muestra el gráfico del plato del bien comer e identifiquen los grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. Ubiquen el grupo de alimentos al que pertenece el frijol.
3. Entrega a cada estudiante una hoja o plato de cartón para crear su “plato saludable”.
4. Solicita que busquen imágenes o dibujen distintos alimentos para integrarlos en su plato, incluyan opciones saludables.
5. Compartan por qué consideran que su plato ayuda a mantenerse sanos y fuertes.

# ¿Qué aprendimos?



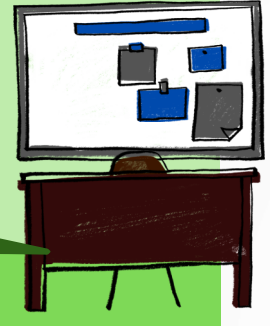
Identificar alimentos que forman parte de una dieta equilibrada.

Para finalizar esta actividad reflexionen en grupo:

- ¿Qué aprendiste sobre los alimentos que forman parte de una dieta equilibrada?
- ¿Cuál fue el alimento más importante que incluiste en tu plato y por qué?



# Carrera del frijol



<b>Fase</b>	Fase 3 y 4
<b>Eje Articulador</b>	Vida Saludable
<b>Campo Formativo</b>	Ética, naturaleza y sociedad De lo humano a lo comunitario
<b>Proyecto</b>	Juguemos para crecer sanos
<b>PDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza sus capacidades motrices en juegos individuales y colectivos.</li> <li>• Participa en actividades que favorecen la convivencia y el trabajo en equipo.</li> <li>• Reconoce la importancia de hábitos saludables para su bienestar.</li> <li>• Aplica habilidades motrices en situaciones de juego y cooperación.</li> <li>• Desarrolla estrategias de colaboración y comunicación para resolver retos.</li> <li>• Promueve acciones relacionadas con la vida saludable.</li> </ul>

## Propósito



Que las y los estudiantes desarrollen la coordinación motriz, fortalezcan el trabajo en equipo y la comunicación mediante un juego lúdico con frijoles.



# ¡Manos a la obra!



**Solicita con anticipación los siguientes materiales:** Semillas de frijol, un silbato, conos o algún material para marcar la salida y meta.

1. Organiza al grupo en equipos de 4 a 5 participantes.
2. Cada equipo formará una fila sobre la línea de salida.
3. Reparte las semillas de frijol.
4. Comenta a los estudiantes que al escuchar el silbato deberán colocarse las semillas en las dos manos, caminar en línea recta hacia la línea marcada en el otro extremo y regresar a la línea de salida para entregar las semillas en las manos de otro de sus compañeros cuidando que no se caigan.
5. Gana el equipo en el que todos sus integrantes hayan hecho el recorrido y llegado con el mayor número de semillas.

# ¿Qué aprendimos?



La actividad física genera enormes beneficios para la salud, por lo tanto es recomendable realizarla de manera frecuente.

Reflexionen sobre:

- ¿Qué compromiso puedes asumir para mantenerte activo o activa?
- ¿Por qué consideras que la actividad física es importante para una vida saludable?



# Maestras y maestros:

Agradecemos su esfuerzo, dedicación, entusiasmo, creatividad y compromiso para el desarrollo de las actividades en la feria de la salud y en el trabajo dentro del aula.

A través de las diferentes actividades que se presentan en esta guía, se promueve la importancia del consumo del frijol como alimento nutritivo y representativo de nuestra cultura gastronómica mexicana, los beneficios que esta leguminosa tiene en la salud, la importancia de una alimentación saludable, el desarrollo de habilidades de autocuidado, cognitivas, artísticas, físicas, entre otras. Los logros alcanzados son el reflejo del compromiso que compartimos con la formación integral de los estudiantes.

**¡Muchas gracias!**

## Por último...

Es importante que toda la comunidad escolar comparta las experiencias, aprendizajes y momentos significativos obtenidos durante el desarrollo de las actividades sugeridas. Estas evidencias pueden presentarse a través de dibujos, fotografías, videos, canciones, recetas, manualidades, testimonios o cualquier otra expresión creativa que refleje la participación y el entusiasmo de las y los estudiantes, docentes y familias.

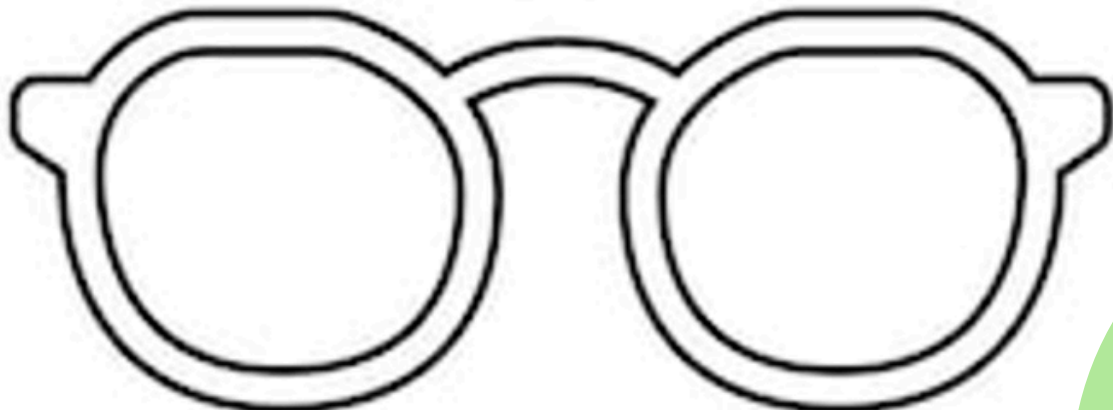
**Recuerda:**

Todas las evidencias y materiales elaborados deberán compartirse junto con las autorizaciones de uso de imagen necesarias al correo electrónico:

**[vidasaludable@nube.sep.gob.mx](mailto:vidasaludable@nube.sep.gob.mx)**

**Compártelas en tus redes sociales con el**

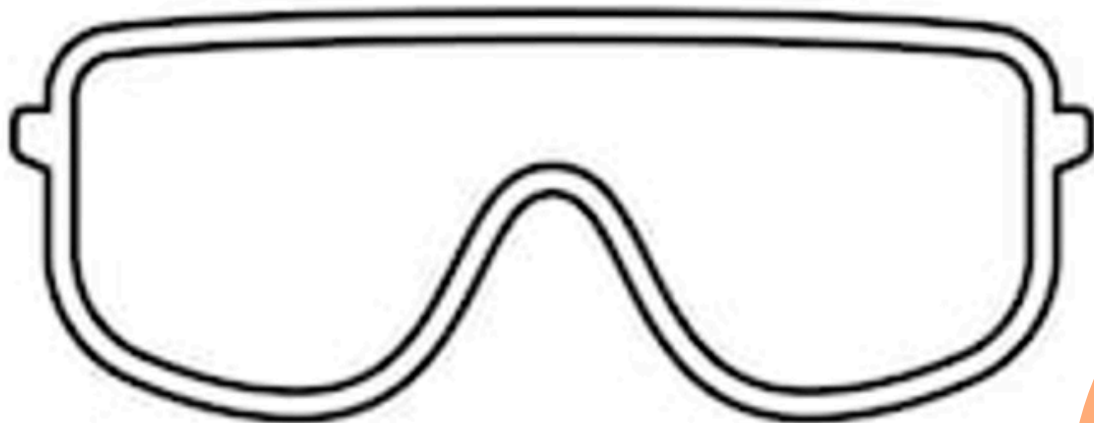
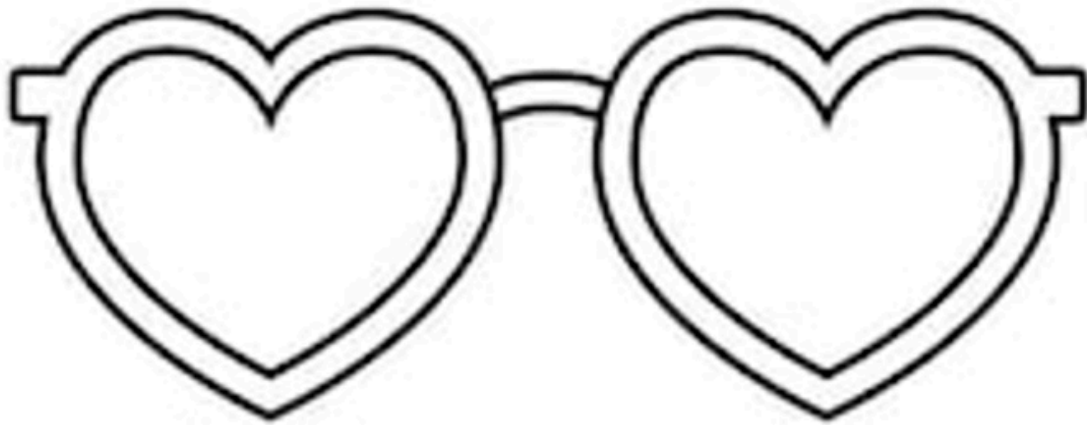
**#ViveSaludableViveFeliz**



Anexo 1:

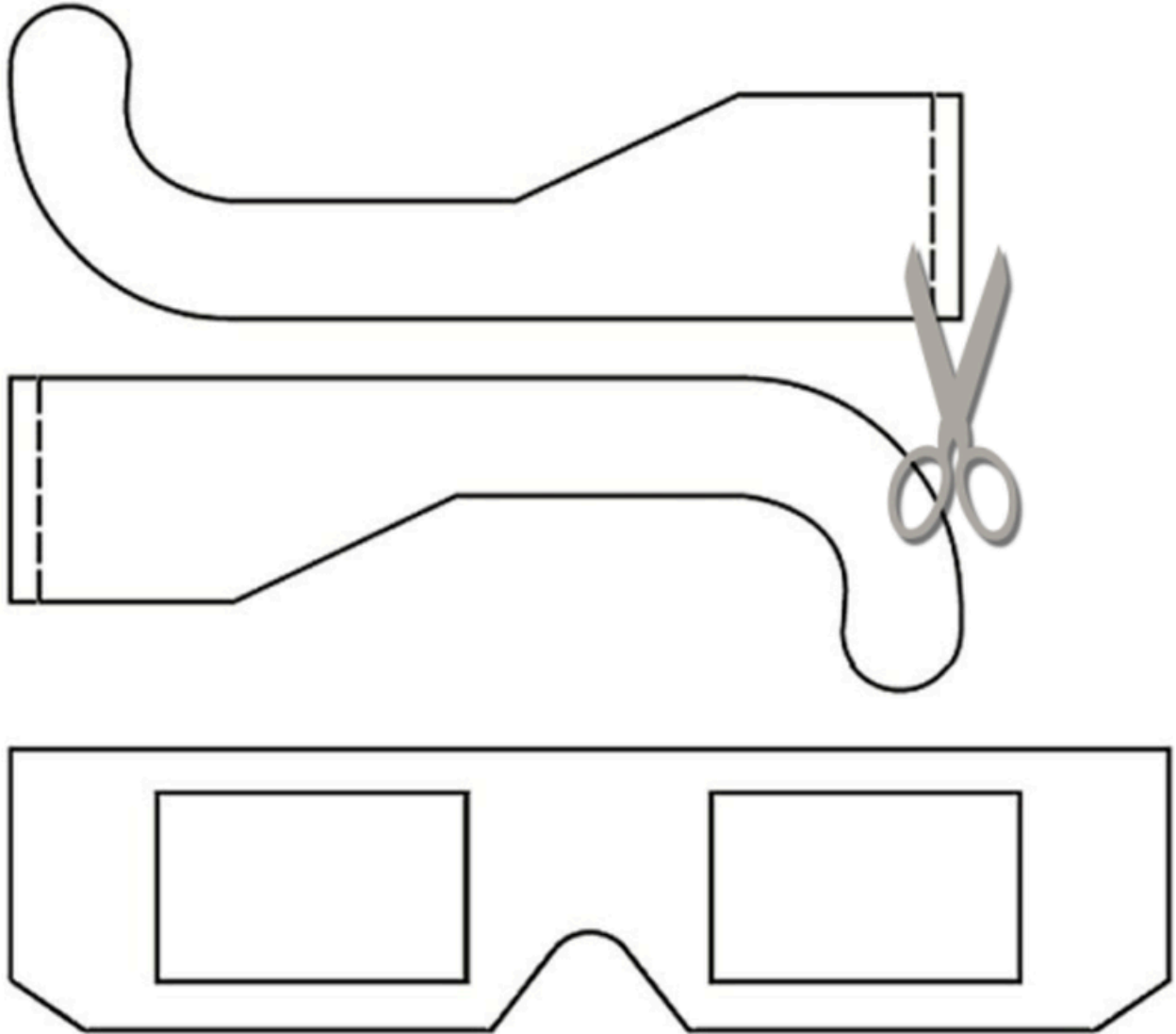


# Anexo 1:





# Anexo 1:





# MI BITÁCORA DE CIENTÍFICO: “El Frijol dormido”

Nombre del Investigador: \_\_\_\_\_

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Nombre de mi planta: \_\_\_\_\_



## Mis predicciones

Antes de iniciar el registro es necesario que escribas:

- ¿Qué crees que vaya a pasar con las semillas de frijol?

\_\_\_\_\_

- ¿Cuántos días tardará en salir la primera hoja?

\_\_\_\_\_

- ¿Hacia dónde crecen las raíces?

\_\_\_\_\_

Después de haber escrito tus predicciones, será necesario iniciar el registro de germinación y crecimiento:

1. Dibuja lo que ves en cada etapa y escribe una palabra que lo describa (ej: raíz, tallo, hojas).



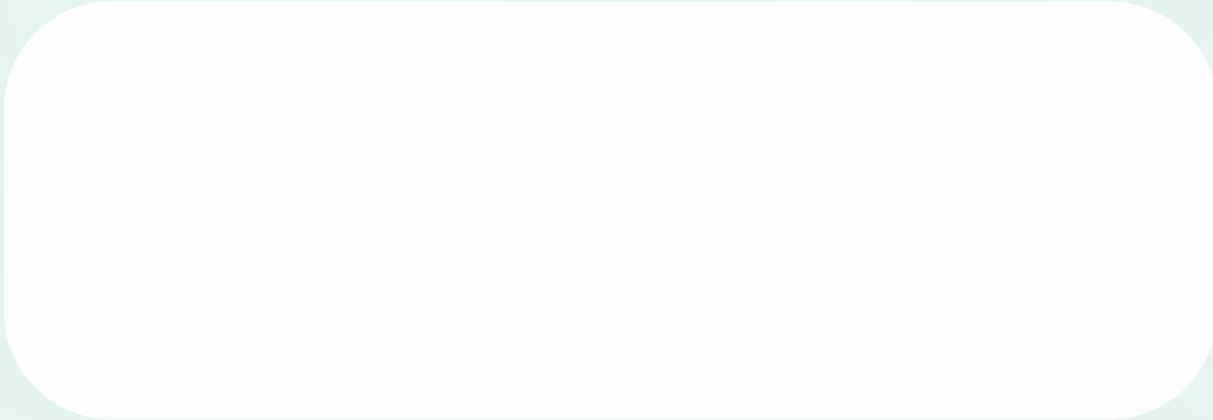
## Día 1: La siembra

## Día 2: La transformación

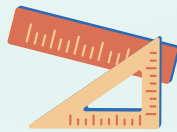
## Día 3: El despertar



## Día 4-5: Hola Planta



A partir de este día comienza a medir tu planta para ello necesitarás una regla y hacer un registro como este:



### Tabla de medición:

Día 5:

\_\_\_\_\_cm

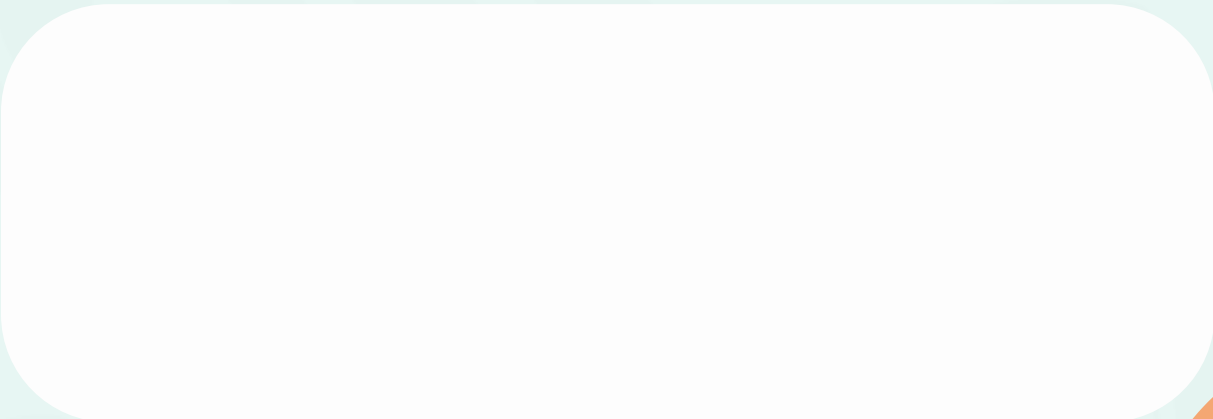
Día 8:

\_\_\_\_\_cm

Día 10:

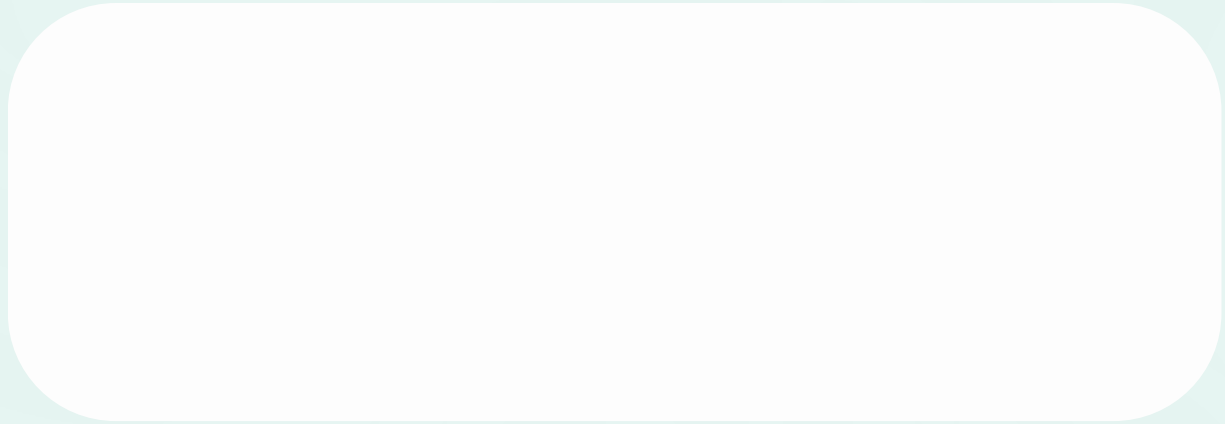
\_\_\_\_\_cm

## Día 6-7: Las hojas





## Día 8-9: El Transplante



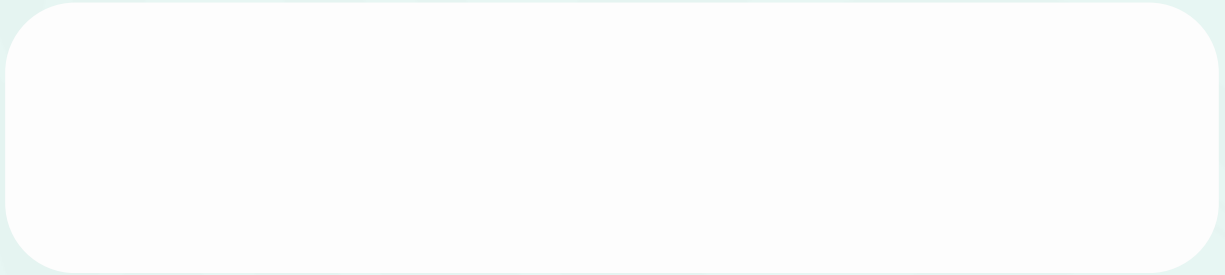
Cuando la planta tenga unos 10-15 cm, es tiempo para que la lleves a una maceta con tierra, es importante que recuerdes que va a necesitar nutrientes para que crezca fuerte y saludable, como cascaron de huevo, cáscaras de plátano, etc.



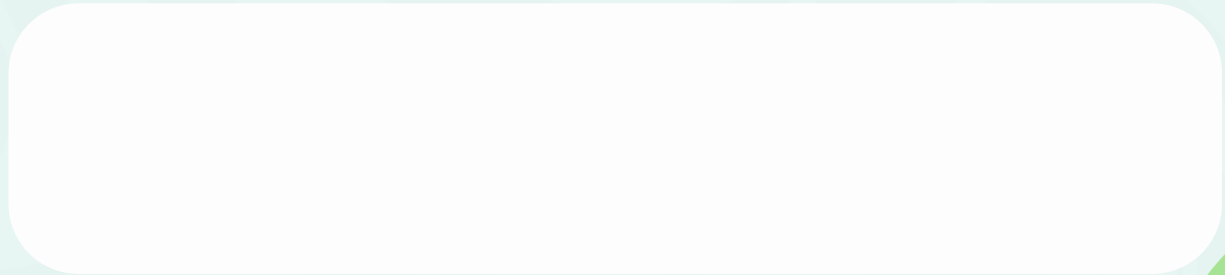
### Mis descubrimientos (conclusiones)

Contesta las siguientes preguntas; puedes dibujar o escribe en el recuadro

1. ¿Hacia dónde crecieron las raíces?



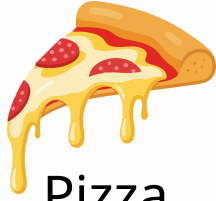
2. ¿De qué color son las hojas?





### 3. ¿Qué necesitó mi planta para crecer?

Encierra en un círculo todo lo que aplique:



Pizza



Agua



sol



Composta



Aire



Juegos

### 5. ¿Qué le pasa a la "piel" del frijol?

Empty rounded rectangular box for answer.

### 6. ¿Por qué el algodón/papel tiene que estar siempre húmedo?

Empty rounded rectangular box for answer.

Anexo 2:



¡Felicidades!  
Tu planta está lista para ir a la tierra.

