



Descubre MiPlato

Lección 3

Los niños y niñas aprenden los beneficios de comer **FRUTAS** y **VEGETALES**.

Empecemos

1. **Imprime** el gráfico de MiPlato y señala las frutas en la sección roja y los vegetales en la verde.
2. **Conversa** con tus hijos y/o hijas sobre la importancia de comer frutas y vegetales.
 - Debemos llenar la mitad de nuestros platos con frutas y vegetales
 - Debemos comer una variedad de estos alimentos cada día para crecer y mantenernos saludables.
3. **Imprime** los escudos de color de este grupo de alimentos. Necesitamos comer frutas y vegetales de diferentes colores porque cada uno aporta diferentes nutrientes que benefician nuestro cuerpo. Debemos elegir frutas y verduras de todos los colores: rojas; amarillas y naranjas; verdes claras y oscuras; moradas o azules, y blancas.
 - **Las moradas y azules** favorecen la memoria y ralentizan el envejecimiento.
 - **Las amarillas y naranjas** ayudan a mantener fuerte nuestro sistema inmune y la vista.
 - **Las blancas** son buenas y necesarias para nuestra presión arterial y el corazón.
 - **Las verdes ayudan** a que nuestros dientes y huesos se mantengan fuertes.
 - **Las rojas** benefician nuestro corazón y nuestra memoria.
4. **Recuérdale** a los chicos y/o chicas que antes de comer deben lavar con agua fría corriente las frutas y los vegetales frescos.
5. **Compra** frutas y vegetales frescos, congelados, secos y enlatados: todas son opciones saludables. **Fíjate** que la etiqueta diga que *“bajo en sodio; sin azúcar añadida y 100% jugo”*.

Actividades de aprendizaje prácticas

- **Observen juntos** las tarjetas de los personajes de frutas y vegetales de MiPlato de la primera lección. **Pídeles** a los niños y/niñas que nombren y cuenten las distintas frutas y vegetales que han encontrado.
- **Jueguen** 'En busca del tesoro'. Diles a tus hijos y/o hijas que busquen en la cocina y la despensa las palabras *100% jugo - 100% juice* en las etiquetas de alimentos. ¿Cuántas han encontrado?
- **Reta** a tu familia a que agregue nuevas frutas y vegetales a la lista de compras.
- **Preparen** juntos en familia esta receta de [Ensalada de melón y frutas](#).

Actividades en línea

- **Dale un vistazo** a esta receta para hacer [Copas de fruta congelada](#). ¿Crees que a tu familia le gustará esta preparación?
- **Bailen y canten** la [canción de los vegetales](#).