



Smithsonian Folkways

¡Come Bien! Eat Right!

Promoting Healthy Nutrition and Dual Language Development through Daily Singing in English and Spanish

A Smithsonian Folkways Series of Lessons

Designed by: Carla B. Herrera, Two-Way Immersion Specialist

Lesson Segments:

TEMA UNO : Vamos a compartir nuestras tradiciones culturales, actitudes y costumbres saludables	2
TEMA DOS : ¿Qué hay en mi plato para las comidas balanceadas?	10
TEMA TRES : Vamos a explorar a las cinco categorías y grupos de comidas	17

TEMA UNO

Vamos a compartir nuestras tradiciones culturales, actitudes y costumbres saludables

Lesson Segments: Sing the Songs in Spanish

Lecciones: A cantar en español

Canción CD #

- 1 Damos gracias
- 2 Manos limpias
- 4 Come bien
- 14 Chocolate

1. Canción CD #1 Damos gracias

a. DICHOS

- i. La comida fresca del día, da salud y alegría.
- ii. La salud es riqueza.

b. VOCABULARIO

Madre Tierra, gracias, alimento, salud, bienestar

Presentación de la canción: Escuchar al vocabulario en contexto

En algunos países, se celebra anualmente un día donde la gente se reúne y da razones por las cuales están agradecidas. En los Estados Unidos y Puerto Rico festejamos un día nacional llamado el "Día de Acción de Gracias." Esta celebración ocurre cada cuarto jueves en el mes de noviembre. Es un tiempo para convivir con la familia y los amigos y para compartir las ricas comidas y alimentos que la Madre Tierra nos da. Algunos de los alimentos son los ricos vegetales, las frutas y los granos del otoño que promueven la buena salud y el bienestar.

- i. Piensen y hablen con un compañero:
 - 1. ¿Cuáles son las tradiciones de nuestra familia o algunas maneras en que compartimos el alimento?

2. Describan una tradición. ¿Cuáles son nuestras comidas preferidas? ¿Por qué?

c. Dando las gracias

- i. Vamos a pensar y nombrar una, dos o tres razones para dar gracias y estar contentos hoy. Hagan un dibujo, y escriban una oración o párrafo, (o con ayuda de un adulto) “Doy gracias y estoy contento/a porque_____.”

d. Proteger a la Madre Tierra

- i. Piensen, conversen, y planeen algunas maneras en que nuestra clase pueda demostrar nuestro agradecimiento a la Madre Tierra para cuidar a nuestro planeta y nuestra salud y bienestar. (Ejemplos: Reutilizar en lugar de tirar; reciclaje del plástico y papel, etc.)
- ii. Piensen y pregunten a un/a compañero/a como podemos proteger a la Madre Tierra en nuestro salón o aula de clase.

e. Describir las tradiciones familiares

- i. Describan, luego dibujen o pinten acerca de alguna ocasión o tradición familiar incluyendo algunos alimentos preferidos de la Madre Tierra.

f. Involucración a la familia

- i. Usar cosas reciclables del hogar para crear proyectos de arte de expresión plástica para ayudar a proteger a la Madre Tierra
- ii. Escribir y publicar una colección de recetas preferidas compartidas por las familias.
- iii. Pidan a los niños que nombren los ingredientes y los pasos preparativos.

g. Extensiones para el hogar

Podemos vivir sanos y más felices al recordar a diario, de qué nos brinda la Madre Tierra, de qué podemos dar gracias y cómo proteger a nuestro planeta.

- i. Piensen y conversen acerca de los recuerdos de alguna comida o tradición familiar cuando se reúnen y gozan los alimentos de la Madre Tierra.
- ii. Recuerden y platiquen acerca de alguna receta familiar preferida y quién la prepara o la preparaba.

- iii. Piensen, conversen y planeen algunas maneras en que pueden demostrar su agradecimiento a la Madre en casa. Consideren y platiquen con la familia, cómo reciclar o reutilizar en lugar de tirar las cosas de la basura.
- iv. Hagan el reciclaje del plástico y papel en casa.
- v. Hagan un paseo familiar a pie (Ejemplo: a un parque) en lugar de ir en carro o autobús.

2. Canción CD #2 Manos limpias

a. **DICHO:** Salud, paz y amor para una vida feliz.

b. **VOCABULARIO:**

- 1. salud, paz, amor, vida feliz, lavamos, Pimpón, manos de cartón, manitas limpias, lavamos, agua y jabón, seca, sanos, cepillamos, dientes,
- 2. Concepto del tiempo: antes – después; antes de comer, después de comer

Presentación de la canción

Antes de escuchar la canción, pregunta: ¿Qué se debe de hacer antes de comer? Pida que los niños compartan su respuesta con un compañero. ¿Hay otras ocasiones cuando es importante lavarse las manos? ¿Por qué es importante lavarse las manos antes de comer?

Escuchar al vocabulario en contexto:

¿Qué es más divertido ... lavar las manos con la canción del muñeco Pimpón o comer juntos con nuestra familia o compañeros? Doña María Victoria Ramos de Orozco, la abuela del cantor José-Luis Orozco le enseñó la canción de Pimpón, el muñeco con manos de cartón, que es una canción muy conocida en Latinoamérica. Esta canción está adaptada como un juego divertido para lavar las manos y cepillarse los dientes.

Vamos a cantar la canción de MANOS LIMPIAS mientras nos lavamos las manos con agua y jabón. Así tendremos las manitas limpias, fragantes y listas para gozar la rica comida con nuestros seres queridos. Luego cepillamos nuestros dientes limpios y sanos para una sonrisa amable.

- i. Dibuja y escribe una gráfica o mapa de secuencia que describe lo que haces durante varias horas del día:
 - 1. Antes de comer – después de comer
 - 2. Antes de ir a la escuela – después de ir a la escuela

3. Antes de hacer la tarea – después de hacer la tarea

c. **Creatividad en el centro de arte y el área de drama y juego**

- i. Hagan un muñeco o títere como Pimpón de papel reciclado, cartón u otros materiales reciclados.

d. **Posibles investigaciones**

- i. ¿Por qué se deben mantener las manos limpias?
- ii. ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?
- iii. ¿Hay algún jabón que es mejor para lavarse las manos?
- iv. ¿Es mejor usar el jabón de barra o el jabón líquido?

e. **Extensiones para el hogar**

- i. Canten la canción al lavarse las manos.
- ii. Recuerden y cuenten acerca de los cuentos o rimas de Pimpón u otros personajes de la niñez.
- iii. Pidan a los familiares cuáles son y cómo aprendieron los cuentos, dichos, refranes o adivinanzas de su niñez.
- iv. Escriban y hagan un dibujo, incluyendo información acerca del autor. Presenten a la clase en voz alta y luego junten las hojas para hacer una colección de Nuestros cuentos familiares.

3. Canción CD #4 Come bien

a. **DICHOS:**

- i. Comida sana y camino diario para ser un centenario.
- ii. La mejor medicina es la comida sana de la cocina.

b. **VOCABULARIO:**

abuelito, abuelita, comida sana, camino diario, centenario, cien, come bien, porciones moderadas, comidas balanceadas, ejercicio, beneficio, leer etiquetas, grasa, carbohidratos, azúcar, sal, fresca, nutritiva, chatarra, saludable

Presentación de la canción: Escuchar al vocabulario en contexto

¿Conoces a alguien de cien años de edad? Las personas que viven hasta la edad de 100 años o más se llaman centenarios. Hoy en día hay más personas que viven a cien años en los Estados Unidos que en cualquier otro país.

Claro que hay muchísimos factores para mantener una vida larga y sana, pero vamos a cantar COME BIEN para recordar a la importancia de la buena alimentación y el ejercicio diario. Hay casos en que nuestros antepasados comían más comidas frescas y no procesadas, y trabajaban duro causando más ejercicio y actividad física, a comparación de hoy en día, hay que planear el ejercicio y actividad diario.

- i. Al escuchar la canción por primera vez, pida que los niños la escuchen sólo para entretenimiento. Otra opción es que se paren y se mueven al ritmo del merengue.
- ii. Pregunte: ¿Qué instrumento se escucha al fondo?
- iii. Al escuchar la canción por segunda vez, pida que los niños escuchen con cuidado las palabras.
 1. Pregunte: ¿Qué recomendaciones les hace José-Luis Orozco, el cantante, que tienen que hacer para vivir una vida saludable?
 2. Pida que los alumnos compartan sus respuestas con un compañero. Anoten sus respuestas en un cartel titulado: Para vivir una vida saludable. Añaden ideas a este cartel a través de este tema de estudio.
 3. Enseñe fotos de personas (puede ser de su misma familia) de varias edades de 10 años por 10 hasta mayores para explicar el concepto de alguien que vive hasta cien.
 4. Escriba la palabra “centenario” para que todos la vean. Lean la palabra.

d. Rutinas saludables

- i. Hagan una fuente de ideas de cómo podemos comer bien y ser más activos o hacer ejercicio para ayudar a mantener una vida larga y sana.
- ii. Piensen y compartan con su compañero, “Mi actividad física o ejercicio preferido es _____ porque _____”
 1. ¿Qué es la comida chatarra? “Por qué una comida puede ser “comida chatarra” o “nutritiva”?
 2. Doblen un papel y escriban los rótulos en los dos lados:

- a. Sí - comida fresca y nutritiva, No – comida chatarra, no saludable
- b. Corten y clasifiquen las fotos del periódico o revistas de varias comidas en dos grupos: Sí - comida fresca y nutritiva, No – comida chatarra, no saludable.
- c. Compartan la actividad de las fotos con sus compañeros y observen las comidas que escogieron.
- d. Luego dibujen las comidas y bebidas que han comido y tomado en las últimas 24 horas.
- e. Analicen cuantas comidas y bebidas hay en cada categoría y platiquen acerca de sus resultados

e. Posibles investigaciones:

- i. ¿Por qué es necesario hacer ejercicio?
- ii. ¿Cuáles ejercicios ayudan a fortalecer el corazón?
- iii. ¿Toda la comida chatarra es mala?
- iv. ¿Cómo se puede preparar la comida que me gusta de una manera más saludable?
- v. ¿Cómo es que algunas personas viven a cien años? ¿Cuál es su estilo de vida?
 - a. ¿Cómo se tiene que vivir para llegar a cien?

f. Extensiones para el hogar

- i. Busca y lee las etiquetas de algunos paquetes de comida, y comidas enlatadas que tenga en casa.
- ii. Hablemos con nuestras familias acerca de la historia de nuestros abuelos y antepasados para aprender acerca de las costumbres y tradiciones de nuestra rica herencia cultural.
- iii. Compartamos las recetas favoritas de nuestras familias y buscar cada grupo de alimentos que contienen nuestros platillos preferidos.
- iv. Vamos a dar un paseo de caminar o jugar en el parque. ¡A bailar y al movimiento!

4. Canción CD# 14 Chocolate

- a. **DICHO:** Toma chocolate, paga lo que debes.
- frase tradicional de la famosa canción cubana El Bodeguero

b. **VOCABULARIO:**

Uno, dos, tres, bate, chocolate, molinillo

Desarrollo del primer y segundo idioma

Cognados: *chocolate*/chocolate

Presentación de la canción:

Desarrollo del primer y segundo idioma

1. Enseñe un molinillo a los niños. Pregunte: ¿Qué es esto? ¿Para qué se usa? Pida que un niño explique qué es y para que se usa. Si no hay nadie que sepa, entonces explique cómo moverlo y cómo se usa para preparar el chocolate caliente.
2. Canten la canción con ademanes, mostrando el significado de “bate/batir.”
3. Conocimiento fonológico: Canten para segmentar y poner énfasis en las sílabas de la palabra “cho-co-la-te.”
4. Canten despacio, y luego más rápido con la grabación para desarrollar la pronunciación y fluidez del español.
5. **Chocolate de todo el mundo**

- a. Explique que el chocolate viene del cacao y es de las Américas. El chocolate es una bebida de los antepasados. La gente en varios países crecen y cosechan el cacao. Identifiquen algunos países.
- b. Demuestre unas fotografías de los árboles de cacao y explique de donde sale el cacao.
- c. Prepara diferentes clases de chocolate o quizás de diferentes lugares. Comparen y contrasten los sabores.

6. **Posibles investigaciones**

- a. ¿Cuáles son las propiedades del cacao? ¿Nos sirven para el bienestar?
- b. ¿Cómo se procesa el cacao para hacer chocolate?
- c. ¿En otras comidas se usa el chocolate? ¿Cuáles son las recetas?
- d. ¿Hay otros productos en los cuales se usa el cacao? ¿Cuál es el beneficio?

7. Centro de Drama y Juego

- a. En el centro de la cocina incluya utensilios culturales, como el molinillo, molcajete, etc.
- b. En el centro de cocina, pida que los niños escriban, a su manera, recetas de como se hace el chocolate caliente.

8. Involucración de la familia

- a. Hagan una olla de chocolate en familia. Dígaes a sus hijos lo que hay que hacer y que ellos sigan sus instrucciones. Usen el molinillo para batir el chocolate. Canten la canción al batir el chocolate.
- b. Hagan el chocolate caliente con diferentes clases de leche como soya o de almendra.

TEMA DOS

¿Qué hay en mi plato para las comidas balanceadas?

Las canciones motivan a los niños y sus familias tener conversaciones acerca de cómo escoger los alimentos más saludables durante las comidas y meriendas, el tamaño apropiado de las porciones y la necesidad de tomar suficiente agua.

Ejemplos de preguntas:

- ¿Qué te gusta comer?
- ¿De qué colores son las comidas en tu plato?
- ¿Cuáles son algunas de tus comidas favoritas?
- ¿Qué se come en la escuela?
- ¿Qué se come en casa?
- ¿Debemos cambiar algo para comer más saludable?

Canción CD

3 La comida en mi plato

5 Sabrosos colores

18 Botana

19 Agua

1. CD # 3 “La comida en mi plato”

a. DICHOS

- i. La comida fresca del día, da salud y alegría.
- ii. La salud es riqueza.

b. VOCABULARIO

escoge, alimentos, sabiduría, viva, balanceada, cinco, porciones, moderadas, plato media/medio/medios, entera/entero/enteros, ensalada, vegetales, fruta, proteína, granos, lácteos, leche

Desarrollo del primer y segundo idioma

Cognados: *balanceada/balanced; porciones/portions; moderadas/moderate; plato/plate; ensalada/salad; fruta/fruit; proteína/protein; granos/grains*

Presentación de la canción:

Escuchar al vocabulario en contexto

¿Sabes cuántos grupos de alimento hay para la buena nutrición balanceada?

Hay cinco grupos de alimentos; cada uno es importante, pero varían en el tamaño de las porciones para ayudar a los niños a crecer fuertes y a los adultos a mantenerse sanos. Hay que planear y servir el plato de porciones moderadas con sabiduría:

1. Los vegetales
2. Las frutas
3. La proteína
4. Los granos
5. Los lácteos

Vamos a cantar con sabiduría acerca de los tamaños de las porciones moderadas y balanceadas en nuestro plato ideal. Haz un puño con tu mano. Una porción moderada es como el tamaño de tu puño. Las porciones más grandes deben ser vegetales y frutas, muy deliciosas en ensaladas frescas! Podemos obtener la proteína que nuestro cuerpo necesita de varios alimentos.

Podemos disfrutar de las verduras y frutas que contienen proteínas, como el brócoli y aguacate. Los frijoles y otras legumbres contienen gran cantidad de proteínas. Debemos comer porciones moderadas de carne, pescado y aves. Los granos importantes se encuentran en el pan de trigo integral y tortillas. La leche, el queso y el yogur nos enriquecen con los productos lácteos. Las personas que son intolerantes a la lactosa pueden tomar leche de almendra o leche de soya.

c. Involucración de la familia

- i. Vamos a cantar *LA COMIDA EN MI PLATO* mientras preparamos una rica ensalada fresca juntos.

d. Extensiones para el hogar

- i. Una actividad divertida para los niños en la escuela o en casa es escoger a los alimentos saludables para “servir” en su propio plato. Pueden decorar un plato de

papel con revistas o anuncios de comestibles que muestran imágenes y fotos de los productos alimenticios que se pueden cortar y pegar en sus platos. Los niños más pequeños pueden usar fotos pre cortadas de alimentos. Los niños y sus familiares hablan de las diversas opciones de alimentos.

- ii. Pida a los niños a mirar a los platos de los demás y darles la oportunidad de hablar acerca de los alimentos que eligieron. Explique que cuando comen una variedad de alimentos, pueden ayudar a su cuerpo a crecer y ser más fuertes, así como tener la energía para trabajar y jugar.
- iii. Preguntas:
 - 1. ¿Cuántos alimentos tienes en tu plato?
 - 2. ¿De qué colores son los alimentos en tu plato?
 - 3. ¿Cómo crees que la comida ayuda a tu cuerpo?
 - 4. ¿Qué necesitamos para aprender acerca de la comida para tomar decisiones saludables en las comidas o meriendas?
 - 5. ¿Qué es un líquido importante beber durante el día?
- iv. Las canciones animan y proveen las oportunidades para hablar sobre los alimentos saludables y ayudarán a motivar el aprendizaje acerca de los cinco grupos de alimentos en el tercer tema.
- v. Platiquen sobre las comidas en el plato de papel que hizo el niño.
 - 1. Pregunten por qué escogió cada comida y nombren cuáles comidas tienen presentes en su hogar al momento.
- vi. Hagan las conversaciones entre los niños y sus familias.
 - 1. Hagan un platón de papel para la familia, de igual manera que hizo el niño su plato, pegando fotos de comidas en porciones adecuadas para servir a la familia.
 - a. Hablen acerca de servir las porciones más grandes de vegetales y frutas.
 - b. Sirvan pescado o pollo para la cena, por lo menos dos o tres veces por semana.

2. Canción CD # 5 “Sabrosos colores”

a. DICHO:

1. Un plato colorido y amigable, alegra mis ojos y me da una vida saludable.

b. VOCABULARIO

sabrosos, colores, frutas, vegetales, naturales, vitaminas, minerales, alimento,

Desarrollo del primer y segundo idioma

Cognados: *colores/colors; frutas/fruits; vegetales/vegetables, veggies; natural/natural; vitaminas/vitamins; minerales/minerals; delicioso/delicious*

Presentación de la canción:

Haga que los niños escuchen sólo la entrada de la canción. Pregunte: ¿Cuáles instrumentos escuchan al principio? Explica que esta música es música nortea y que van a escuchar un “corrido”. Un corrido es una canción que cuenta una historia. Pida que escuchen con cuidado la historia de los SABROSOS COLORES.

Escuchar al vocabulario en contexto

¿Han notado que las frutas y vegetales son de muchos colores vibrantes? Algunas frutas son del color amarillo como los plátanos o bananas, pero el color de las manzanas puede variar de rojo, verde o amarillo. Algunos vegetales son del color anaranjado como las zanahorias; mientras tanto los betabeles pueden lucir de morado, amarillo o anaranjado. Cada fruta o vegetal es único y sabroso, lleno de color y lleno de vitaminas y minerales. Cada uno es especial y único – ¡así como nosotros y nuestros amigos somos únicos y especiales! Todos me gustan.

Vamos a la tienda o mercado para observar los colores diferentes de las frutas, y contemos cuántos colores diferentes hay de vegetales. Vamos a buscar en casa cuáles hay para nuestro alimento.

c. Gráfica real de frutas o vegetales

- i. Con tus compañeros, traigan, miren y comparen sus frutas y vegetales preferidos. Pongan las frutas o vegetales en línea para hacer una gráfica si más de una persona escoge la misma preferencia.
- ii. Luego comparen los colores y hagan la gráfica de nuevo.
 1. ¿Hay diferentes alimentos del mismo color?
 2. ¿Hay alimentos parecidos de diverso color?

d. Posibles Investigaciones:

- i. ¿Por qué hay manzanas de diferentes colores? ¿Cuáles son las semejanzas y las diferencias entre las manzanas?
- ii. Explorar las diferentes frutas y verduras que son de diferentes colores.
 1. ¿Cuáles frutas y verduras son verdes?
 2. ¿Por qué se tiene que comer más frutas y verduras?

e. Involucración de la familia

- i. Al último, piden a un adulto que corte los alimentos para descubrir algo nuevo.
- ii. Comparen y contrasten:
 1. ¿Cuáles frutas y vegetales tienen el mismo color dentro, o diferente color que su cáscara?
 2. Piensen y comparen con un miembro de la familia lo que han descubierto.

f. Extensiones para el hogar

- i. Busquen en casa cuáles colores tienen para su alimento. Hagan una lista de las comidas y sus colores.
- ii. Comparen y contrasten:
 1. ¿Cuáles frutas y vegetales tienen el mismo color dentro, o diferente color que su cáscara?

3. Canción CD # 18 “Botana”

a. DICHOS:

- i. Escoge tu botana con sabiduría.
- ii. Para una vida sana y feliz, una sabrosa botana y también una canción con guitarra y con jarana.

b. VOCABULARIO

botana*, la hora, casa, escuela, para ti, para mi, para todos, crema de maní, la guitarra, la jarana

Presentación de la canción:

Escuchar al vocabulario en contexto y el desarrollo del primer y segundo idioma

¿Qué es una botana? Cuando necesitas un poco de energía, comes una botana. Una botana es una cantidad pequeña de comida que se come durante una merienda, o en la hora durante otras comidas fuertes, por ejemplo entre la comida y la cena. También se puede nombrar esta comidita como bocadillo, picada o merienda.

¿Sabes otra palabra que quiere decir “botana?”

Una botana, debe ser nutritiva, como un burrito o pan con crema de maní. La botana es para tí, para mí y para todos.

Puntos interesantes de los regionalismos del lenguaje Español

¿Sabes otra palabra que quiere decir “maní?” Es muy interesante comparar las distintas palabras y nombres que se usan en los muchos países y lugares donde la gente habla el Español. Por ejemplo, en México, se dice “cacahuate” en lugar de “maní.” *Cacahuate* viene de la palabra náhuatl “cacahuatl.”

El lenguaje náhuatl de los Aztecas tiene gran importancia e influencia en la historia y cultura y hasta en el lenguaje español que se habla en México. Cuando llegaron los Españoles a las Américas, nombraron el Nuevo Mundo donde encontraron nuevas comidas como el maíz, cacao y más. Las palabras del náhuatl que terminan en “atl” como chocolatl, cacahuatl y aguacatl, se han adaptado al español en algunas palabras que terminan con “ate” como chocolate, cacahuate y aguacate.

c. Involucración de la familia

Conversen acerca de la variación de palabras que hayan escuchado, incluyendo la palabra botana de la canción. Ejemplos de nombres de comida: guisantes/chícharos, china/naranja, albaricoque/chabacano, etc.

¿Cuál palabra prefieren o acostumbran para describir una *botana*? La botana se come entre las comidas fuertes, no en lugar de la comida fuerte. Planeen algunas botanas nutritivas y divertidas con sus hijos que puedan tener ya listas para comer desde antemano. Platiquen acerca de lo que les gusta para cuando tengan hambre y necesitan energía, como después de las clases. Juntos, preparen y pongan en bolsitas, algunas copas de fruta fresca o seca, rebanadas de vegetales, cortadas en formas interesantes.

4. Canción CD # 19 Agua

a. DICHOS:

- i. El agua es una bebida que alarga la vida.
- ii. El agua es vida, no la malgastes.

b. VOCABULARIO:

regalo, bebida, absorber, nutrientes, limpio y sano, deshechos, refresca, protege, los órganos vitales, la temperatura, el agua pura y fresca

Presentación del canto

1. Divide las oraciones acerca del agua entre el grupo para leer una oración o dos en coro por equipos. Cada grupo pensará y mostrará un gesto o movimiento para definir el significado.
2. Lean el canto junto con la grabación en voz alta con el mismo ritmo y hagan los gestos. Piensen y compartan con un compañero, “El agua es la bebida que alarga la vida. Una manera el agua me ayuda es _____.”

c. Posibles Investigaciones:

- . ¿Cómo sabemos cuál agua se puede beber?
 1. ¿Se puede beber el agua del río? ¿Cómo sabemos?
 2. ¿Por qué no se puede beber el agua del mar?
 3. ¿Por qué se forma una piel en el agua? ¿Cómo se forma esa piel?

i. Involucración de la familia y extensiones para el hogar

1. Tomen agua en lugar de bebidas con azúcar
2. Conversen y practiquen algunas maneras de conservar el agua durante la sequía

TEMA TRES

Vamos a explorar a las cinco categorías y grupos de comidas

- Los vegetales y las verduras
- Las frutas
- Los granos
- La proteína
- Los productos lácteos

Canción CD

Los vegetales y las verduras

7 Verduras

8 Ensalada fresca

Las frutas

6 Conga de las frutas

11 Compadre, cómpreme un coco

Los granos

15 Avena

16 Pan integral

17 Tortilla

La proteína

9 La gallina de Juanito

10 Vamos a la mar

12 El baile de las legumbres

Los productos lácteos

13 Leche

A. Verduras

1. Canción CD# 7 “Verduras”

a. DICH0:

- i. Con verdura la vida perdura
- b. **VOCABULARIO: Nombres de verduras**
 col rizado, espinacas, acelgas, brócoli, pepinos, coliflor, cilantro, lechuga, bok choy, calabacitas, nopales, zanahorias, pimientos, aguacates, apio, calabazas, ejotes, repollo, tomates, camotes, espárragos, berenjenas, alcachofas, frijoles, betabel, maíz
Desarrollo del primer y segundo idioma
Cognados: *brócoli/broccoli, coliflor/cauliflower, tomates/tomatoes*
 Palabras que no cambian de la palabra original: cilantro, bok choy, frijoles
- c. **Posibles Investigaciones**
 - i. ¿Qué son las verduras?
 - ii. ¿Cómo se sabe si algo es una verdura?
 - iii. ¿Cómo crecen las verduras?
 - iv. ¿Cuál es el mejor ambiente para que crezcan las verduras?
 - v. Explorar diferentes maneras que se pueden preparar las verduras.
 - vi. Usar los sentidos para hacer comparaciones de cómo se ven, huelen, se sienten y saben las verduras.
 - vii. ¿Qué le pasan a las verduras a través del tiempo?
 - viii. Hacer dibujos de verduras a través de 3 semanas.
- d. **Involucración de la familia y extensiones para el hogar**
 - i. Observen y prueben las verduras nombradas en la canción.
 - ii. Busquen fotos en revistas, y periódicos para cortar y hacer tarjetas o un abecedario del salón.
 - iii. Hagan un libro alfabético de verduras, usando nombres de verduras representando cada letra. Ejemplos: A-Alcachofa, B-Betabel, C-Coliflor, etc.

2. Canción CD# 8 “Ensalada fresca”

- a. **DICHOS:**
 - i. Come para vivir, no vivas para comer.

- ii. La ensalada fresca del día, da buena salud y alegría.

b. VOCABULARIO

ensalada fresca, lechuga, zanahoria, tomate, cebolla, sal y pimienta, gotitas de limón, para mi paladar, para mi corazón

Desarrollo del primer y segundo idioma

Cognados: *ensalada/salad, tomate/tomato, sal/salt*

Presentación de la canción

Antes de escuchar la canción, haz que los niños practiquen a hacer palmadas. Haz que practiquen en diferentes superficies (en la mesa, en el piso, sobre las piernas...) manteniendo el ritmo. Pídeles que escuchen las diferencias.

c. Posibles Investigaciones

- i. Exploren en hacer diferentes clases de ensaladas.
- ii. ¿Cuáles combinaciones de verduras y aderezos apetecen más?
- iii. Hagan un recetario un fotografías o dibujos.
- iv. ¿Cómo se sabe que la ensalada está fresca?
- v. Hagan un cuaderno de consejos para el hogar de como preparar ensaladas ricas. Asegura incluir lo que sí les gusta y no les gusta en la ensalada.

d. Involucración de la familia y Extensiones para el hogar

- i. Observen y prueben las frutas nombradas en la canción. Busquen fotos en revistas, y periódicos para hacer tarjetas.
- ii. Juego de memoria: Hagan dos copias idénticas de cada tarjeta con una foto o dibujo de una fruta. Los niños juegan en equipos de parejas. Coloquen todas las tarjetas con la cara hacia abajo, y luego cada persona voltea dos tarjetas a la vez. El objetivo es encontrar pares de tarjetas idénticas. Jueguen hasta que todos los pares se encuentren. La persona ganadora ha encontrado más pares de tarjetas idénticas.

B. Las frutas

1. Canción CD# 6 “Conga de las frutas”

a. DICHOS:

- i. Una manzana al día, del médico te ahorraría.

b. VOCABULARIO

conga de las frutas, frutas frescas, colores, sabores, ensaladas, paletas, aguas frescas

Frutas rojas – fresas, cerezas

Frutas verdes – manzanas, peras

Frutas amarillas – bananas, piñas

Frutas moradas – higos, uvas

Frutas anaranjadas – duraznos, naranjas

Frutas blancas – cocos, lichis

Desarrollo del primer y segundo idioma

Cognados: *fruta/fruit, banana/banana, lichi/lychee*

Extensión con palabras parecidas: *piña/pineapple, coco/coconut, pera/pear, higo/fig*

c. Extensión del vocabulario

- i. Usen los nombres de frutas en la canción y frutas reales, de plástico, fotos o dibujos para:
- ii. clasificar los colores de las frutas
- iii. hacer gráficas de varios colores de frutas que existen
- iv. hacer una gráfica de las frutas preferidas

d. Movimiento

- i. ¡Bailen y gocen el ritmo de la canción! Seguramente van a querer levantarse para bailar.
- ii. Bailen y hablen acerca de los varios ritmos de música y bailes que siguen un líder, como la conga, la bala, etc.
- iii. Proporcionar a cada niño con un cuadrado o círculo de los colores mencionado en la canción: rojo, verde, amarillo, morado, naranja y blanco.
- iv. Pídales que se pongan en una línea de dos en dos de acuerdo con el color que tienen.
- v. Hagan dos filas de conga y bailen con la canción. Traten de llegar a lado de alguien con el mismo color.

e. Posibles Investigaciones

- i. ¿Qué beneficios alimenticios nos brinda comer frutas?

- ii. ¿Cuál es la diferencia entre la fruta seca y la fruta fresca?
- iii. ¿En dónde se compra la fruta más fresca?
- iv. ¿Cómo se asegura que la fruta está fresca?

f. Involucración de la familia y extensiones para el hogar

- i. Inviten a las familias a comparar los nombres regionales y variados de las frutas
- ii. Ejemplos: banana/plátano, naranja/china, durazno/melocotón

2. Canción CD# 11 “Compadre, cómpreme un coco”

a. DICHO DE LOS MARES DEL SUR:

- i. Él que planta coco, planta comida, bebida, ropa, barcas, una casa y tradiciones para los niños.
- ii. **VOCABULARIO**
tronando los dedos
coco, compro, como
trabalenguas
- iii. **Movimiento**
 - i. Toque tazas y lápices para seguir el ritmo de la canción y caminar por el salón de clases. A medida que la canción se acelera, a moverse más rápidamente. Los niños también pueden tronar los dedos.
 - ii. Toque tazas y lápices para seguir el ritmo de la canción y caminar por el salón de clases. A medida que la canción se acelera, a moverse más rápidamente. Los niños también pueden tronar los dedos. Si es posible, utilice cocos secos cortados y otros instrumentos para añadir sonidos interesantes.
- iv. **Posibles Investigaciones:**
 - i. Cuales son los beneficios del coco?
 - ii. ¿Para qué se usa el coco?
- v. **Involucración de las familias y extensiones para el hogar**

- i. Compartan trabalenguas y expliquen cuando las aprendieron y quién se las enseñó.
- ii. Hablen acerca de la palabra “compadre.” ¿Cuál significado tiene acerca de la relación de las personas.

C. Los granos

1. Canción CD# 15 “Avena”

a. **DICHO:** La avena por la mañana.
- José-Luis Orozco

b. **VOCABULARIO:**
avena, almendra
Cognados: *almendra/almond*

c. Movimiento

- i. Organice a los niños a formar un círculo y toque la canción "Avena." Empiecen moviéndose hacia la izquierda. Cuando escuchen "con frutas y almendras" se detienen y se agachan." A continuación, pasen a la derecha y la próxima vez que escuchen "con frutas y almendras" pisen fuerte y agáchense otra vez. "Continúen de ida y vuelta, a cambiar de direcciones cada vez que escuchen "con frutas y almendras."

d. Posibles Investigaciones

- i. ¿Cuál es la mejor manera de preparar y comer avena?
- ii. ¿Cuál es el poder de la avena? ¿Cuales son los beneficios?
- iii. ¿Qué comidas se hacen con avena?
- iv. ¿Hay algunos otros productos que usan la avena? ¿Cuál es el beneficio?

2. Canción CD# 16 “Pan integral”

a. **DICHO:** Las penas con pan son buenas.

b. **VOCABULARIO**
delicioso, pan caliente, panadero
pan-panadero-panadería

c. Posibles Investigaciones

- i. ¿Cuál es la diferencia entre el pan blanco y el pan integral?
- ii. ¿Quiénes prefieren comer pan integral? ¿Por qué?
- iii. ¿Cómo se elabora el pan integral?
- iv. ¿Cuáles son los beneficios del pan integral?
- v. Explorar el mundo de los granos integrales

d. Involucración de las familias:

- i. Sugerencias de tareas para los alumnos:
 - 1. Haga una entrevista con alguien que tenga recuerdos de la campana del panadero en bicicleta con su gran sombrero en México o cualquier otro país, como suena en la canción.
 - 2. Haga una entrevista con alguien que tenga los recuerdos del panadero que entregaba el pan en un camión especial.
 - 3. Vaya a la panadería e identifique el pan hecho con harina integral.
 - a. Miren las varias formas de pan que se hacen en la panadería.

e. Extensiones para el hogar

- i. Preparen el pan integral juntos.
- ii. Pregunten a los adultos en casa si tienen recuerdos de hacer o comer pan cuando eran niños.
 - 1. Sugerencias de tareas para los alumnos:
 - a. Haga una entrevista con alguien que tenga recuerdos de la campana del panadero en bicicleta en México o cualquier otro país, como suena en la canción. Describan el lugar y el tipo de pan que traía.
 - b. Haga una entrevista con alguien que tenga los recuerdos del panadero que entregaba el pan en un camión especial.

3. Canción CD# 17 “Tortilla”

- a. **DICHO:** A falta de pan, tortilla.

b. **VOCABULARIO**

tortillitas de maíz; mami, papi, tortillitas de harina, quesadilla, taco, tostada, enchilada, chilaquiles, nachos, burrito, sopapilla

Desarrollo del primer y segundo idioma

Hagan nuevas oraciones:

Si quieres _____, necesitas una tortilla

Si quieres _____, necesitas una tortilla

Tortilla, tortilla, necesitas una tortilla

Tortillitas para mamá ...

c. **Posibles Investigaciones**

- i. ¿Cómo se elabora la tortilla desde la semilla a la mesa?
- ii. ¿Cuál es la mejor manera de hacer tortillas?
- iii. ¿Qué ingredientes se pueden añadir para hacer tortillas?
- iv. ¿Cómo se come una tortilla?

d. **Involucración de las familias y extensiones para el hogar**

- i. Preparen tortillas de harina o de maíz

D. La proteína

1. Canción CD # 9 “La gallina de Juanito”

- a. **DICHO:** Pregunta muy importante: ¿Qué fue primero, la gallina o el huevo?

b. **VOCABULARIO:**

compró un huevito, encendió el fuego, trajo la sal, lo guiso, pícaro gordo se lo comió, la gallina canta, pone diez huevitos, co co coro co

Contar 1 a 10

Pone __ (#) __ huevo

c. **Involucración de las familias y extensiones para el hogar**

- i. Comparten las maneras de cómo cocinar los huevos y recetas preferidas de huevos.
- ii. Inviten a las familias a compartir canciones infantiles, versos y juegos infantiles en español e inglés.
- iii. Comparen los temas de canciones infantiles y los ritmos de los dos idiomas.

- iv. Comparen los sonidos que hacen los animales, por ejemplo, la gallina en la canción dice co co coro co. En inglés la gallina dice “cluck cluck cluck.”
1. Un gallo dice “kikirikí” o “quiquiriquí” en español, pero el gallo dice “cock a doodle doo” en inglés.
 2. ¿Qué sonidos dicen los otros animales?

2. Canción CD# 10 “Vamos a la mar”

- a. **DICHO:** Si te dan un pescado, comerás un día. Si aprendes a pescar, comerás toda la vida.
- b. **VOCABULARIO:**
vamos a la mar, comer pescao*, pescadito asao*, boca colorao*, sartén de palo
Noten que las palabras de la canción omitan la “d” cuando the palabra original termina con “_ado.”
pescado → pescao, asado → asao, colorado → colorao, etc.

3. Canción CD# 12 “El baile de las legumbres – tenemos fibra”

- a. **DICHO:** Los frijoles son buenos para el corazón.
- b. **VOCABULARIO:**
frijoles, corazón, el frijolito pinto, fibra, baile de las legumbres
Desarrollo del primer y segundo idioma
Sr., Sra., Srta., movimiento, baile, direcciones
- c. **Movimiento y Baile: Bailen y sigan los pasos de acuerdo con la canción.**
- el Sr. Frijolito Pinto con su pareja – la Sra. Lenteja
 - el Sr. Garbanzo con su pareja – la Sra. Haba
 - el Sr. Chicharito con su pareja – la Sra. Alfalfa
 - Talón y punta – con el pie derecho/izquierdo
 - Chachachá
 - Tres pasitos a la derecha
 - Un, dos, tres pasitos

- Chachachá
- Vuelta entera a la derecha, izquierda
- Tres saltos al frente– un, dos, tres saltos
- Chachachá
- Tres saltos hacia atrás– un, dos, tres saltos

d. Posibles Investigaciones:

- i. ¿Cuales son las semejanzas y las diferencias entre las legumbres?
- ii. ¿Qué diferentes maneras se pueden preparar las legumbres?
- iii. ¿Cuales legumbres crecen mejor con poco mantenimiento.

e. Involucración de las familias y extensiones para el hogar

- i. Bailen los pasos de acuerdo a la canción
- ii. Diseñen sus propios pasos para bailar a su gusto

E. Los lácteos

1. Canción CD# 13 “Leche”

- a. **DICHO:** Para huesos fuertes y sanos, la leche.
- José-Luis Orozco

b. VOCABULARIO:

calcio, huesos, fuertes y sanos, leche de almendra, leche de soya, leche de arroz, leche de coco, leche de vaca, leche de chiva

A comprar _____

Desarrollo del primer y segundo idioma

Cognados: *calcio/calcium; sano/sane; almendra/almond; soya/soy; coco/coconut*

c. Posibles Investigaciones

- i. ¿Por qué es la leche saludable?
- ii. ¿Cuáles son las alternativas a la leche?
- iii. ¿Cuáles son los derivados de la leche? ¿Cómo se hacen?

d. Involucración de la familia y extensiones para el hogar

- i. Visiten a una lechería o la lechería dentro del supermercado: busquen los varios tipos y clases de leche y lácteos.
 1. Encuentren todas las clases de leche nombradas en la canción que estén disponibles.
 2. Encuentren cuántos lácteos y derivados que contienen calcio como el queso, requesón, yogur, etc.
 3. Comparen la cantidad de calcio, vitaminas y azúcar que contiene la leche de vaca y otras clases de leche nombradas en la canción.
 4. ¿Cuál es más nutritivo?