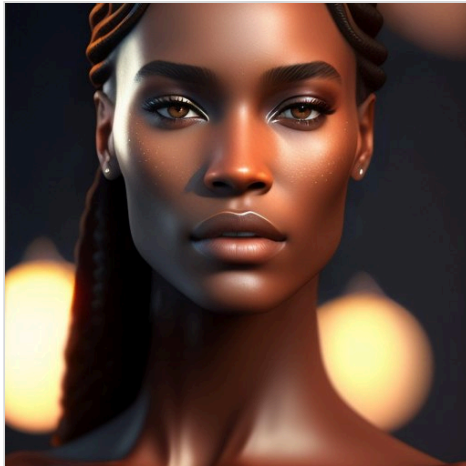


L U M B R E



Elijo alimentos que me cuidan

Grado: 2

Materia: Ciencia y naturaleza

10/10/2026

Antes de empezar

Los alimentos dan energía para correr, pensar y crecer. Aprende a armar un plato balanceado, a preferir el agua simple y a moverte cada día.

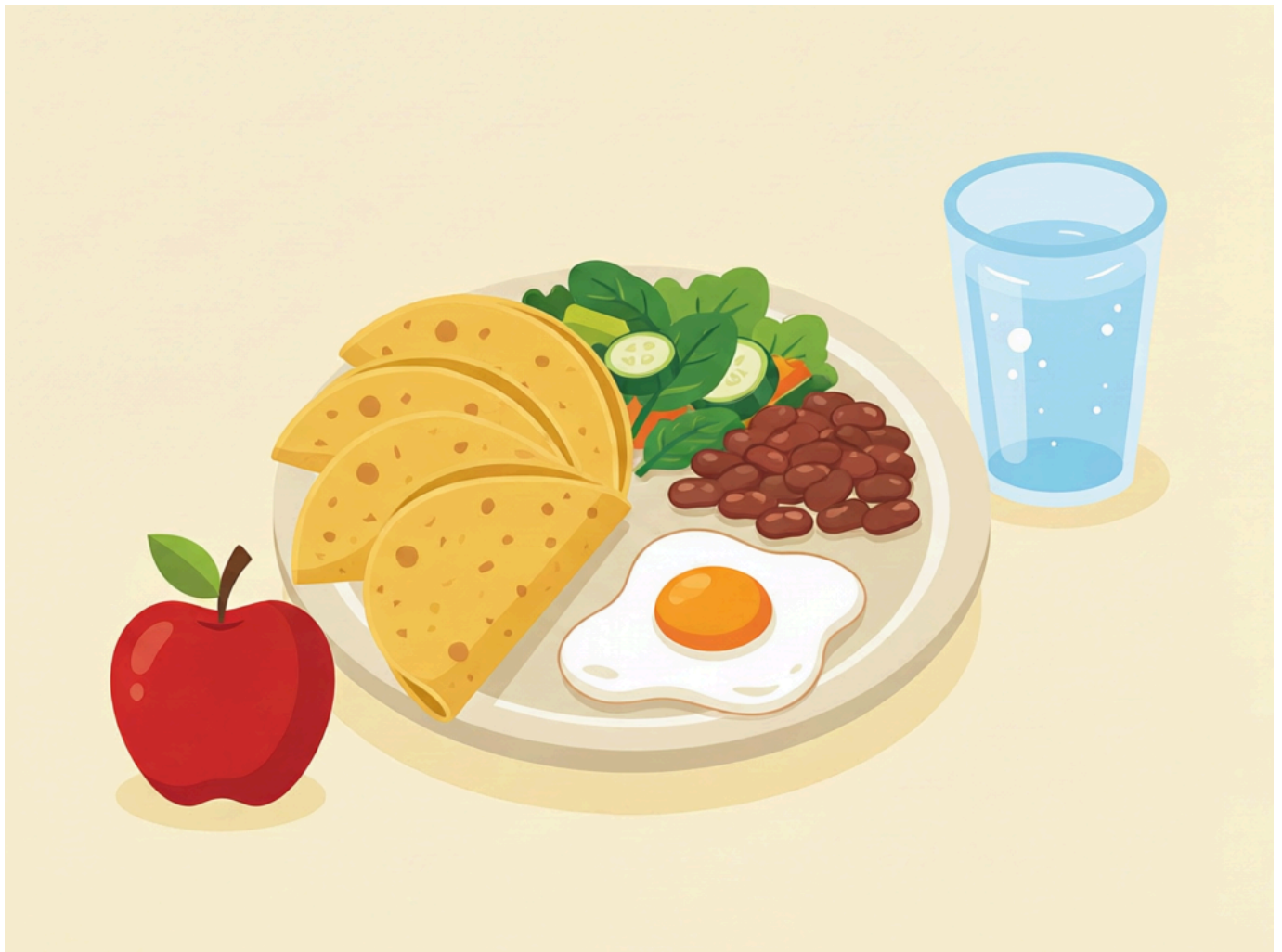
QUÉ APRENDERÁS

- Clasificar alimentos por su origen y utilidad, y reconocer el valor del agua simple y el movimiento para la salud.

El plato que te da energía

Tu cuerpo es como una máquina que necesita combustible. Los **alimentos** son ese combustible. Unos dan energía para correr y jugar (como el arroz o la papa); otros ayudan a construir músculos y huesos (como el frijol, el huevo o el pollo); y las **frutas y verduras** traen vitaminas que te defienden de enfermedades.

Cuando tomas **agua simple potable** y te mueves cada día, tu máquina funciona mejor.



Un plato sano combina energia, cuidado y construccion.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Arma tu plato**Vasos de agua al día**

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
Tú	5	6	4	7	6

Unidad: vasos

El gráfico interactivo es interactivo en la versión online.



- Ofrece en casa un plato con algo de cada grupo.
- Elige agua simple cuando tengas sed.
- Muévete: corre, salta o baila por lo menos 30 minutos.

Que hace cada grupo de alimentos

Grupo	Para que sirve	Ejemplo
energía	te deja correr y jugar	arroz, papa, tortilla
cuidado	te defiende de enfermedades	frutas y verduras
construcción	forma músculos y huesos	frijol, huevo, pollo

2. ¿Qué alimento ayuda sobre todo a construir músculos?

- ☐ El huevo
- ☐ El caramelo
- ☐ El refresco

3. Tomar refresco en lugar de agua todos los días es saludable.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

¿Cuánto y qué comparamos?

Reconoce y representa el tipo y la cantidad de alimentos que consumes y compáralo con el consumo de los adultos y con la actividad física que realizan.

Reconoce la importancia de una alimentación saludable que responda a tus **necesidades** y características como persona.

Existen **acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud: reflexiona sobre situaciones y comportamientos que ponen en riesgo la salud y promueve acciones orientadas a los cuidados personales. Compara alimentos naturales y frescos** (fruta, verdura) con los **procesados y ultraprocesados** que se consumen: los primeros **contribuyen a mantener** tu salud.

4. ¿Cuál de estos es un alimento natural y fresco?

- ☐ Una manzana
- ☐ Una soda de botella
- ☐ Una botana empaquetada

5. Elegir alimentos frescos y ser activo son acciones individuales que mejoran la salud.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Distingue alimentos que aportan energía de los que conviene limitar, y argumenta por qué el agua simple y el movimiento cuidan la salud.
- Clasificar alimentos por su origen y utilidad, y reconocer el valor del agua simple y el movimiento para la salud.
- Un plato sano combina energía, cuidado y construcción.

Preguntas clave del tema

1. ¿Qué alimento ayuda sobre todo a construir músculos?
2. ¿Cuál de estos es un alimento natural y fresco?
3. ¿Recuerdas: Distingue alimentos que aportan energía de los q?
4. ¿Recuerdas: Clasificar alimentos por su origen y utilidad?
5. ¿Recuerdas: Un plato sano combina energía?

Lo que debes poder hacer

- Responde y justifica por qué (sin ver la respuesta en el material). Pregunta: ¿Qué alimento ayuda sobre todo a construir músculos?. Opciones: a) El huevo; b) El caramelo; c) El refresco.

- Verdadero o falso (corrige lo que sea falso): Tomar refresco en lugar de agua todos los días es saludable.
- Verdadero o falso (corrige lo que sea falso): Elegir alimentos frescos y ser activo son acciones individuales que mejoran la salud.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

6. ¿Sabes armar un plato sano?



7. Dibuja el desayuno que comiste hoy. Marca con un color lo que te da energía, con otro lo que te cuida y con otro lo que construye. ¿Faltó algún grupo?

Un buen desayuno mezcla los tres grupos.

Para mirarlo de otra manera

Mi lonchera balanceada

Una lonchera para el recreo puede traer: una **tortilla de maíz o pan** (energía), una **fruta** (cuidado) y un puño de **frijoles o un huevo** (construcción). Y siempre tu botella de **agua**.

Compara: si traes solo papitas y refresco, tu cuerpo recibe azúcar pero casi nada que lo construya o defienda.

8. ¿Cuál combinación aprovecha mejor los tres grupos?

- ☐ Tortilla de frijoles + manzana + agua
- ☐ Galletas dulces + refresco
- ☐ Solo un jugo en caja

Arma tu plato de juguete

Con dibujos o recortes arma un plato que tenga algo de los tres grupos: un alimento que da energia, uno que cuida y uno que construye.

Pégale al lado un vaso de agua simple. Enséñalo a tu familia y explica por qué tu plato esta balanceado.

Referencia curricular

Grado:	2
Materia:	Ciencia y naturaleza

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/p2-cic-02>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat