

Mi cuerpo y el plato del bien comer

3 partes de 25 a 30 min (sesiones 2, 3 y 4) · Material gratuito de Didaula · didaula.com/fichas/3-grado/mi-cuerpo-y-el-plato-del-bien-comer/

Nombre:

Grado y grupo:

Fecha:

Texto A. El viaje de la comida

Cuando comes, los alimentos hacen un largo viaje dentro de tu cuerpo. Todo empieza en la boca: los dientes cortan y muelen la comida, y la saliva la hace suave.

Después, la comida baja por un tubo llamado esófago y llega al estómago. El estómago la revuelve con unos jugos hasta hacerla una pasta.

Luego pasa al intestino delgado. Ahí el cuerpo toma los nutrientes que necesita para crecer y tener energía. Lo que no sirve pasa al intestino grueso y sale del cuerpo como excremento.

Todo este camino se llama sistema digestivo. Para cuidarlo, lávate las manos antes de comer, mastica despacio, toma agua simple y come frutas y verduras.

1. Ordena el camino de la comida. Escribe en cada paréntesis un número del 1 al 5.

() estómago () boca () intestino grueso () esófago () intestino delgado

2. Escribe junto a cada órgano la letra de lo que hace.

a) Es un tubo que lleva la comida al estómago.

b) Revuelve la comida con jugos.

c) Muele la comida con los dientes y la saliva.

d) Toma los nutrientes que el cuerpo necesita.

e) Saca del cuerpo lo que no sirve.

Órgano	Letra
Boca	
Esófago	
Estómago	
Intestino delgado	
Intestino grueso	

3. Escribe dos cosas que puedes hacer para cuidar tu sistema digestivo.

Texto B. Huesos y músculos

Tu cuerpo tiene más de 200 huesos. Los huesos te sostienen y protegen partes delicadas: el cráneo cuida tu cerebro y las costillas cuidan tu corazón y tus pulmones.

Los músculos están pegados a los huesos y los jalan para que te muevas. Donde se unen dos huesos hay una articulación, como el codo o la rodilla. Gracias a las articulaciones puedes doblarte.

Huesos, músculos y articulaciones forman el sistema locomotor. Para cuidarlo, come leche, queso, frijoles y verduras verdes, juega y muévete todos los días, siéntate derecho y no cargues una mochila muy pesada.

4. Completa con estas palabras: huesos, músculos, articulaciones.

Los _____ sostienen y protegen el cuerpo.

Los _____ jalan los huesos para que te muevas.

Las _____, como el codo y la rodilla, te dejan doblarte.

5. Dibuja aquí a una persona jugando. Señala con una flecha un hueso, un músculo y una articulación, y escribe su nombre.

Dibuja aquí.

Texto C. El plato del bien comer

El plato del bien comer nos enseña a combinar los alimentos. Tiene tres grupos: verduras y frutas; cereales y tubérculos; y leguminosas y alimentos de origen animal.

En cada comida conviene comer al menos un alimento de cada grupo. Come muchas verduras y frutas y suficientes cereales. Combina leguminosas, como el frijol y la lenteja, con el maíz. Come pocos alimentos de origen animal. Cuando tengas sed, toma agua simple.

6. Escribe cada alimento en el grupo que le toca: tortilla, manzana, frijol, papa, huevo, zanahoria, arroz, pollo, nopal, lenteja, plátano, avena.

Verduras y frutas	Cereales y tubérculos	Leguminosas y alimentos de origen animal

7. Resuelve los problemas. Escribe la multiplicación y el resultado.

a) En la cooperativa ponen 4 rebanadas de jícama en cada vaso. Si venden 6 vasos, ¿cuántas rebanadas usan?

b) Cada plato saludable lleva 3 alimentos, uno de cada grupo. ¿Cuántos alimentos hay en 8 platos?

c) Mariana toma 5 vasos de agua simple al día. ¿Cuántos vasos toma en una semana de 7 días?

d) Cada niño tiene 10 dedos en las manos. ¿Cuántos dedos hay en las manos de 7 niños?

Me evalúo. ☐ Explico el camino de la comida en mi cuerpo. ☐ Sé para qué sirven los huesos, los músculos y las articulaciones. ☐ Clasifico alimentos con el plato del bien comer. ☐ Resuelvo problemas con multiplicación.

Para el docente: lista de cotejo

Criterio	L	EP	NL	Observaciones
Ordena el recorrido de la comida por el sistema digestivo				
Relaciona cada órgano con su función				
Propone acciones para cuidar los sistemas digestivo y locomotor				
Distingue huesos, músculos y articulaciones				
Clasifica alimentos en los tres grupos del plato				
Resuelve problemas de multiplicación				

Respuestas: 1. Boca 1, esófago 2, estómago 3, intestino delgado 4, intestino grueso 5. 2. Boca c, esófago a, estómago b, intestino delgado d, intestino grueso e. 3. Respuesta libre. Ejemplos: lavarse las manos, masticar despacio, tomar agua simple, comer frutas y verduras. 4. Huesos; músculos; articulaciones. 5. El dibujo debe señalar, por ejemplo, el cráneo o una pierna (hueso), el brazo (músculo) y la rodilla o el codo (articulación). 6. Verduras y frutas: manzana, zanahoria, nopal, plátano. Cereales y tubérculos: tortilla, papa, arroz, avena. Leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, huevo, pollo, lenteja. 7. a) $6 \times 4 = 24$ rebanadas. b) $8 \times 3 = 24$ alimentos. c) $7 \times 5 = 35$ vasos. d) $7 \times 10 = 70$ dedos.

Error frecuente: ponen el intestino grueso antes que el delgado; clasifican la papa como verdura (es tubérculo) y el frijol junto a las verduras (es leguminosa). En los problemas suman los dos números ($6 + 4 = 10$).