

¿Alguna vez te saltaste TÚ el desayuno?

Una mañana Nadia no comió nada,
así que estaba inquieta y cansada.
Aunque la maestra explicaba la lección,
Nadia no le prestaba atención.
Más bien, ella le decía,
“Quiero huevos, pan y mantequilla”.



▣ ¿Por qué crees que Nadia no desayunó?

▣ ¿Qué quieres decirle a Nadia sobre el desayuno?

▣ ¿Qué te gusta más del desayuno?

Nombre _____ Fecha _____

**Dibuja tu desayuno favorito
y escribe etiquetas para los alimentos:**

**Dibuja cómo te sientes
después de comer tu desayuno favorito:**

A large, empty rectangular area with a black border, divided into two horizontal sections by a central line. The top section is intended for drawing and labeling a favorite breakfast, while the bottom section is for drawing and labeling how one feels after eating that breakfast.

El desayuno fortalece el cerebro

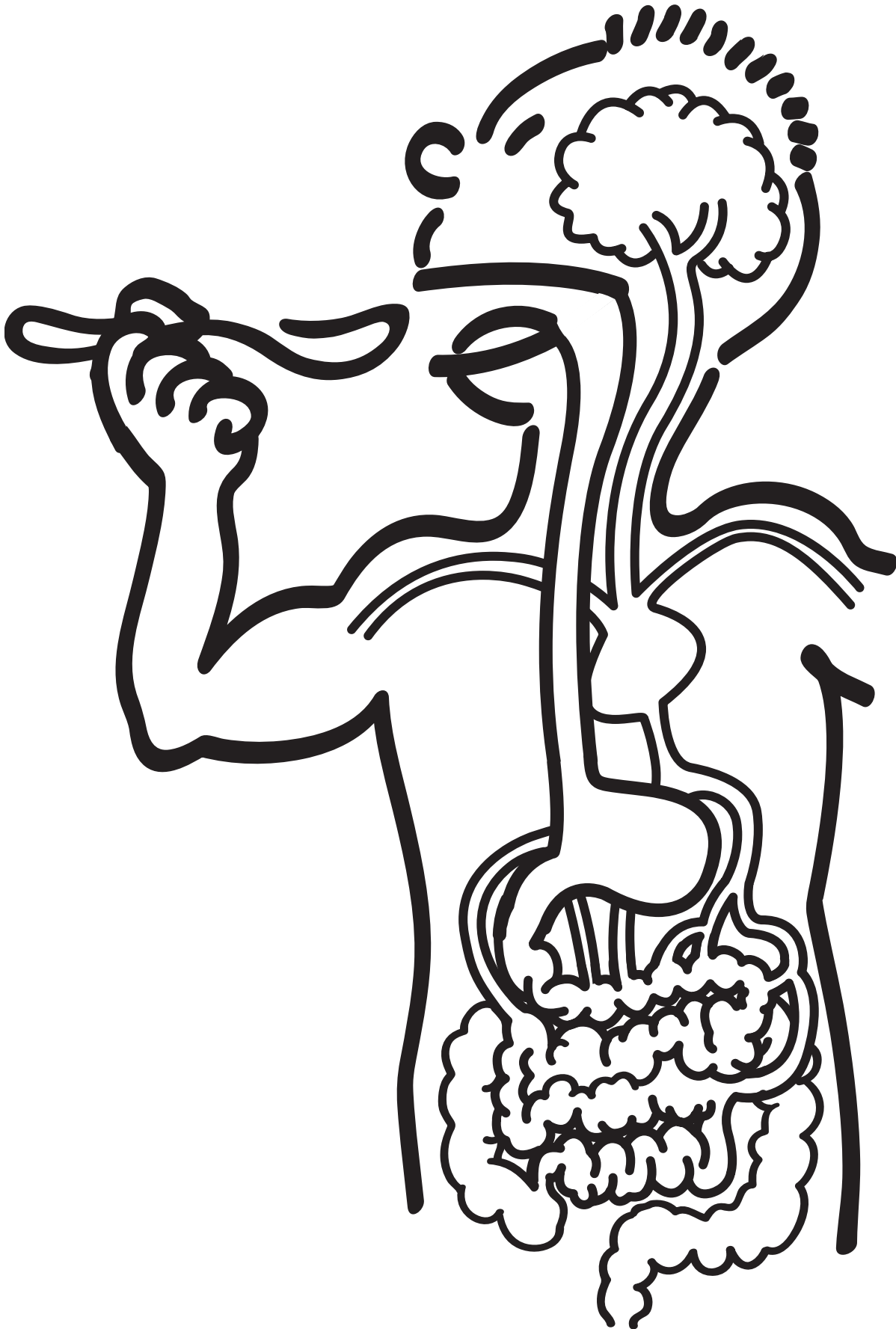
Hoja para maestros/transparencia

Platiqué con los estudiantes sobre:

- ▣ ¿Te has preguntado alguna vez cómo los alimentos que comes llegan hasta tu cerebro?

Después de que tragas la comida, ésta va primero al estómago y a los intestinos. La comida se descompone en pedacitos (conocidos como nutrientes) y se absorbe en la sangre. ¡La sangre lleva los nutrientes hasta el cerebro, corazón, dedo gordo del pie y todas las demás partes de tu cuerpo! La parte de la comida sin usar sale de tu cuerpo cuando usas el baño.

- ▣ Usando la transparencia en la siguiente hoja, muéstreles a los estudiantes la trayectoria que siguen los alimentos para llegar hasta el cerebro y para salir del cuerpo pasando por los intestinos.

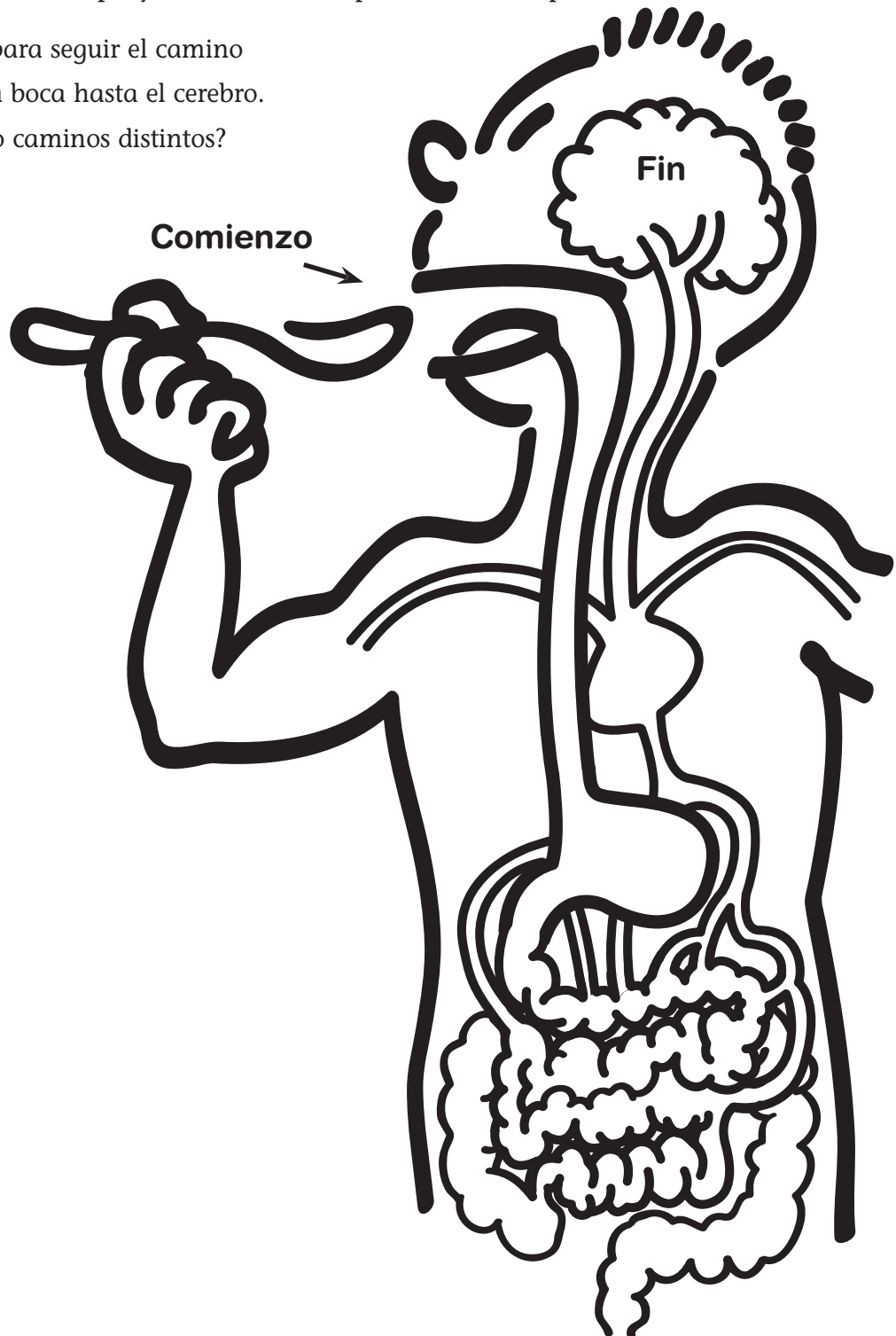


¡De la boca hasta el cerebro ~ un camino asombroso!

▣ ¿Te has preguntado alguna vez cómo los alimentos que comes llegan hasta tu cerebro? Después de que tragas la comida, ésta va primero al estómago y a los intestinos. La comida se descompone en pedacitos (conocidos como nutrientes) y se absorbe en la sangre. ¡La sangre lleva los nutrientes hasta el cerebro, corazón, dedo gordo del pie y todas las demás partes de tu cuerpo!

▣ Recorre el laberinto para seguir el camino de los alimentos desde la boca hasta el cerebro.

¿Puedes encontrar cuatro caminos distintos?



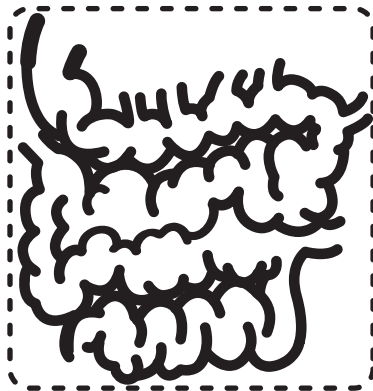
Nombre _____

Fecha _____

El desayuno alimenta el cerebro

Instrucciones:

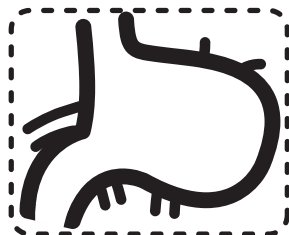
1. Dibuja unos alimentos de desayuno en el círculo.
2. Pinta de rojo los vasos sanguíneos del muchacho.
3. Recorta el cerebro, estómago, esófago e intestinos en esta hoja. Pégalos en el sitio correcto en el cuerpo del muchacho.
4. Usa un lápiz verde para indicar el camino de la comida mientras atraviesa el cuerpo hasta el cerebro.
5. Usa un lápiz de color café para indicar la comida que saldrá del cuerpo.



Intestinos



Cerebro



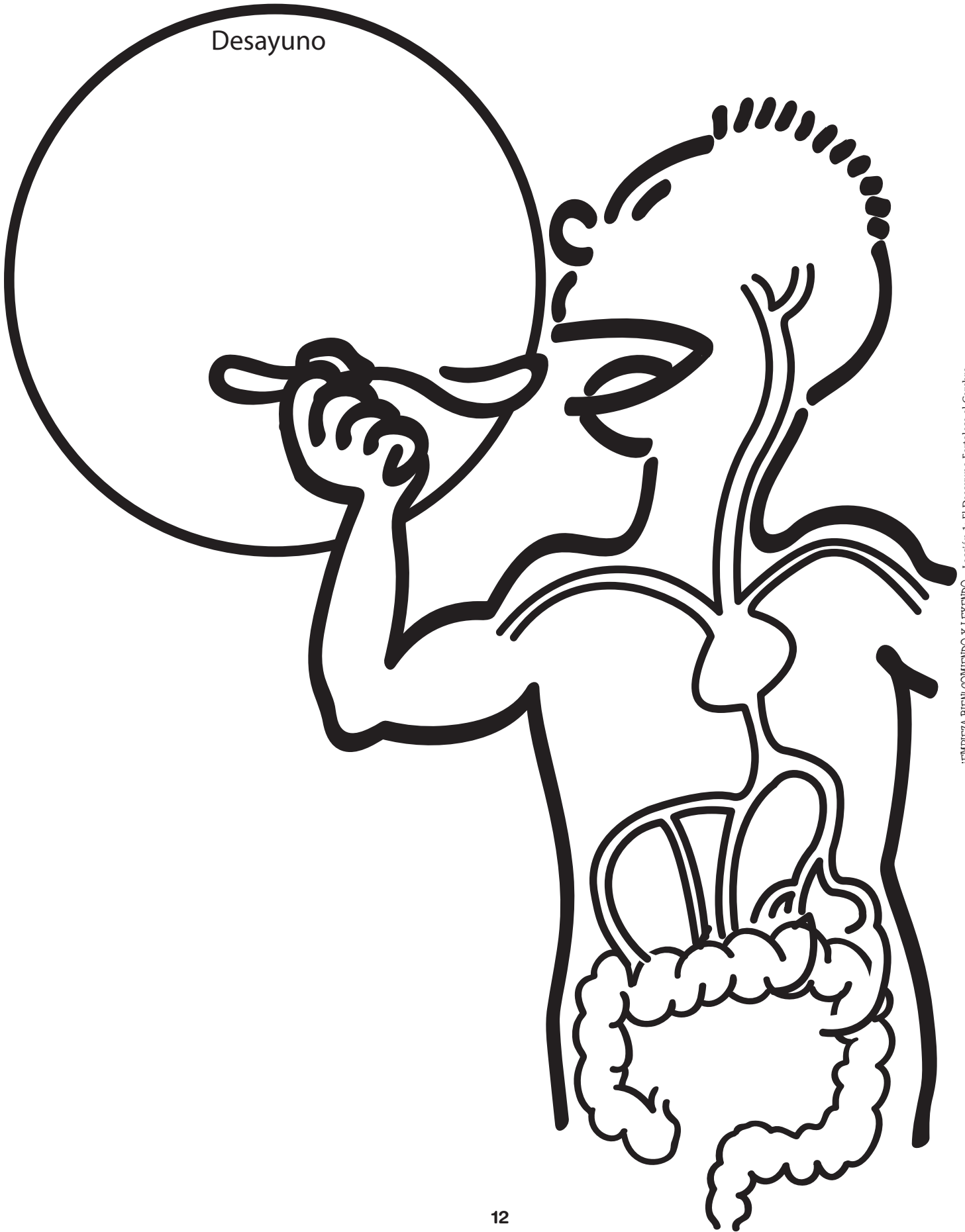
Estómago



Esófago

Nombre _____

Fecha _____



¡EMPEZA BIEN! COMIENDO Y LEYENDO – Lección 1: El Desayuno Fortalece el Cerebro
Preparado por los programas de Desarrollo Juvenil y Desarrollo Familiar y Comunitario del Servicio de Extensión de Oregon State University y por el Departamento de Educación de Oregon.