

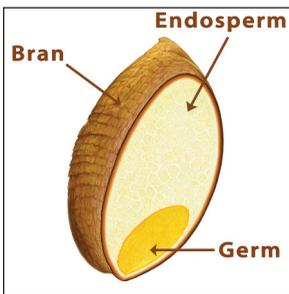
# Descubre MiPlate

## Lección 2

Los niños y niñas aprenden sobre comer **GRANOS INTEGRALES** y de la importancia de la **SALUBRIDAD Y SEGURIDAD** en el manejo de los alimentos.

### Empecemos

1. **Imprime** el gráfico de MiPlate y resalta la categoría de Granos en la sección naranja.
2. **Conversa** con tus hijos y/o hijas sobre la importancia de comer granos integrales o enteros. El pan, la pasta, la avena, los cereales para el desayuno y las tortillas son ejemplos de alimentos hechos con granos. Estos nos proporcionan la energía que necesitamos para jugar, pensar y aprender. Un alimento con granos integrales está hecho de trigo, arroz, harina de maíz, avena, cebada u otro cereal que tiene salvado, germen y endospermo.
3. **Observen** la ilustración del grano integral e identifiquen sus tres partes: el salvado, el germen y el endospermo. Los granos tienen carbohidratos que nos dan energía y nos mantienen saludables. Come algún grano de este tipo en el desayuno para empezar el día de manera sana.
  - El **salvado** es la capa exterior del grano. Tiene nutrientes como fibra, vitaminas B, proteínas y minerales.
  - El **germen** es la parte del grano que puede convertirse en el brote de una nueva planta. Tiene vitaminas, minerales, proteínas y fibra.
  - El **endospermo** es la parte más grande, está en el medio del grano y en esta se encuentran los almidones. Contiene carbohidratos y proteínas.



### Actividades de aprendizaje prácticas

- **Jueguen** 'En busca del tesoro'. Dile a tus hijos/hijas que busquen en la cocina y la despensa alimentos que tengan el sello de granos enteros o integrales. Sugiere que revisen el pan, las tortillas, el arroz, los cereales y la pasta. Si encuentran menos de tres paquetes marcados con este sello, añadan más alimentos con granos integrales a la lista de compras de la familia.

### Actividades en línea

- **Respondan** el [cuestionario](#) en línea sobre los granos integrales. Este tiene diez preguntas de opción múltiple y está pensado para niños de tercero, cuarto y quinto grado de primaria.
- **Mira** el [video](#) *La gallinita roja* y **lee** la historia al mismo tiempo. Este clásico y querido cuento ilustra el popular proverbio: "Cosecha lo que siembras" y también muestra cómo hacer pan desde cero. Esta actividad está pensada para niños y niñas entre los 2 y los 7 años.
- **Aprendan** sobre las enfermedades causadas por alimentos y de las buenas prácticas para manipular comidas. Échenle un vistazo al [video](#) *Chicos y chicas inteligentes contra las bacterias, Smart Kids Fight BAC!*, para ver cómo los más pequeños pueden evitar las bacterias.

