.

¿Qué son las verduras?

El concepto de verdura se utiliza para nombrar a las hortalizas, especialmente aquellas que disponen de hojas verdes. El término, de todas formas, no es científico, por lo que su alcance puede variar según cada [país](https://definicion.de/pais/) o [cultura](https://definicion.de/cultura).

En general puede decirse que las verduras son aquellas plantas comestibles cuyas hojas tienen color verde. En este sentido pueden incluirse en el grupo a diversas partes de las [plantas](https://definicion.de/planta/) según lo que forme parte de la alimentación humana: semillas como los guisantes o arvejas, tallos como los espárragos, frutos como los pepinos u hojas como la acelga.

Referencia: <https://definicion.de/verdura/>

Verduras en preescolar

Las verduras son las plantas que podemos comer cuando crecen, que tienen el verde como color principal, de ahí su [nombre](https://www.editorialmd.com/ver/nombres-propios-y-nombres-comunes). En general puede decirse que son aquellas plantas comestibles cuyas hojas tienen color verde.

Pero eso no es siempre así, ya que la zanahoria, las papas o patatas, las cebollas o la berenjena.

Aplicación: toda la situación introducción memorama.



¿Qué son las frutas?

La fruta es el fruto comestible obtenido de ciertas plantas cultivadas o silvestres. Suele ser ingerida como postre (es decir, al final de la [comida](https://definicion.de/comida)), ya sea fresca o cocinada. Por lo general la fruta se come cuando está madura. También se elaboran jugos, jaleas y mermeladas de fruta.

La fruta presenta un alto porcentaje de agua (que puede llegar al 95%), es rica en vitaminas y minerales, y tiene pocas calorías.

Referencia: <https://definicion.de/fruta/>

Frutas en preescolar

La fruta es el fruto comestible obtenido de ciertas plantas cultivadas o silvestres. Suele ser ingerida como postre (es decir, al final de la comida), ya sea fresca o cocinada

Las frutas son uno de los grupos de alimentos más sanos y necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños ya que aportan vitaminas, minerales, fibra y un alto contenido en agua

Aplicación: Distintas actividades en especial un memorama

..

Alimentación correcta

Alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que su hijo reciba los nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. Si su hijo come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido

La alimentación correcta promueve el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños.

La razón más importante por la que un niño debe comer frutas y verduras es porque son las mayores fuentes de nutrientes y vitaminas, elementos que tu hijo necesitará para luchar contra enfermedades, además evitarás que sufra de obesidad o al contrario, anemia.

Referencia:<https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/alimentacin-saludable-para-los-nios-tn9188#:~:text=Alimentarse%20en%20forma%20saludable%20significa,forma%20regular%2C%20estar%C3%A1%20bien%20nutrido>.

Aplicación: Distintas actividades durante la situación.

.

Importancia de comer frutas y verduras

Las verduras son consideradas como un alimento muy saludable, ya que presentan [vitaminas](https://www.editorialmd.com/ver/piramide-alimenticia), fibras, minerales. Sean como sean, están llenas de vitaminas y son una de las principales fuentes de salud para el organismo. Es importante, en la preparación lavar y desinfectar la verdura que se vaya a consumir, para evitar consumir sustancias que puedan resultar dañinas para el organismo de los niños.

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se debe animar a los niños a comer una variedad de frutas y verduras (hay un arco iris de colores entre los que elegir) que proporciona una rica fuente de antioxidantes, en lugar de bollos azucarados y comida rápida, que son ricos en grasa y azúcar.

Las vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que se encuentran en las frutas y verduras proporcionan los siguientes beneficios:

Promover la buena salud y proteger contra las enfermedades, tanto ahora como en el futuro.

Asegurar el crecimiento y desarrollo saludable del niño.

Fortalecer el sistema inmunológico del niño y ayudar a combatir las enfermedades. Existen pruebas sólidas para demostrar que los nutrientes que se encuentran en las frutas y verduras pueden prevenir enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares

Referencia: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/DPEEAS_semana_nacional_nutricion_2013.pdf>

Aplicación: Distintas actividades durante la situación.

.

La revolución mexicana

Uno de los episodios más importantes dentro de la historia de nuestro país, es sin duda alguna la Revolución Mexicana, siendo éste un gran acontecimiento político y social con el cual se inició una transformación y un nuevo proceso de construcción nacional. Dicho evento dio inicio el 20 de noviembre de 1910 cuando el pueblo mexicano empuñó sus armas en contra del régimen de Porfirio Díaz.

Madero lanzó, el 5 de octubre de 1910, el Plan de San Luis, que rechazó la reelección y convocó a derrocar al dictador. El pueblo mexicano demostró fiel apoyo al llamado de Madero, se lanzó a la lucha armada el 20 de noviembre de 1910. Lo que la nación demandaba eran principios democráticos y sociales esenciales, como igualdad, justicia, equidad y libertad para un pueblo que sufrió demasiados abusos durante treinta años que duró la de dictadura.

Las fuerzas opositoras tomaron el control de una gran parte del país, dejando a Díaz sólo una opción: anunciar, el 25 de mayo de 1911, su renuncia como presidente de México. Días después, Francisco I. Madero entró victorioso a la Ciudad de México el 7 de junio de 1911 rumbo al Palacio Nacional, dando término al Porfiriato. La revolución no había concluido, apenas había iniciado.

La Revolución Mexicana de 1910 dio lugar a la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos de 1917, la cual reformó la del 5 de febrero de 1857, aún nos rige. Esta Carta Magna asentó los cimientos para recuperar la paz en la vida institucional, contiene los ideales, anhelos y aspiraciones de la nación mexicana

Referencia: <https://www.cndh.org.mx/noticia/aniversario-del-inicio-de-la-revolucion-mexicana>

<https://www.editorialmd.com/ver/revolucion-mexicana-para-ninos>

En nuestro país, celebramos el 20 de noviembre, un aniversario más de la Revolución Mexicana, una de las batallas más importantes de la historia nacional y con la cual se dieron las bases políticas y sociales del México moderno.

La Revolución Mexicana que inició en 1910, fue un movimiento democrático, social y económico, pero ante todo cultural, el cual significó el descubrimiento de México por sí mismo.

Se trata además del único evento de la historia política del país con una fecha y una hora exactas, que fueron plasmados por Francisco I. Madero en el Plan de San Luis, en el que convocó al pueblo para levantarse en armas el domingo 20 de noviembre de 1910, a las 18:00 horas.

Y es por esta razón, que, en nuestro país, cada 20 de noviembre se conmemora el aniversario de esta Revolución, al tiempo que se recuerda a los antepasados que entregaron su vida, en defensa de sus ideales y anhelos, así como por legar a las nuevas generaciones un México mejor.

La Revolución Mexicana fue un movimiento armado, encabezado por Francisco I. Madero en contra de Porfirio Díaz quien permaneció en el poder más de 30 años. Para las elecciones de 1910 el Partido Nacional Antirreeleccionista, con Francisco I. Madero como candidato, se enfrentó a Diaz.

Diaz al ver que Madero podía Ganar lo manda encarcelar para el triunfar en las elecciones. Madero escapo de la cárcel y huyo a Estados Unidos u lanzó el Plan de San Luis en el que invitaba al pueblo a levantarse en armas el 20 de Noviembre de 1910 en contra de los abusos del gobierno y de la falta de democracia.

El Levantamiento de Madero tuvo mucho éxito y en Mayo de 1911 cayo Ciudad Juárez en mando de los rebeldes por lo que Diaz renuncia.