

## TALLER “REFRIGERIO SALUDABLE”

Ficha del Paquete Didáctico 8.19

### Para peques (6 a 12 años).

#### Objetivo:

Al finalizar la técnica, la población infantil y juvenil identificará las características de refrigerios escolares, con el propósito de reflexionar sobre la importancia de consumir alimentos saludables en beneficio de su salud.

#### Perfil poblacional:

Población infantil y juvenil.

#### Duración:

30 minutos.

#### Tamaño del grupo:

De 15 a 25 participantes máximo.

#### Recursos materiales:

- Salón amplio bien iluminado.
- Figuras de papel de diferente comida de los tres grupos de alimentos del Plato del Buen Comer.
- Cinta adhesiva.

#### La facilitadora o el facilitador:

Pide al grupo ponerse de pie, formando un círculo, volteando todos hacia afuera del mismo.

Pega en la espalda de cada participante la imagen de un comestible.

Solicita a los participantes volteen hacia el centro del círculo, pasa un integrante del grupo al centro.

Pide al grupo giren el círculo para ver la imagen del alimento que tiene en la espalda su compañera o compañero de grupo.

Ella o él pregunta: **¿quién soy?**. Realiza preguntas que los participantes responderán con un **Si** o un **No**.  
Ejemplo:

- ¿Soy una fruta?
- ¿Soy ácida?
- ¿Soy dulce?
- ¿Soy de origen animal?, etc.

Menciona a los participantes que una vez que adivinen que comida es, deberán mencionar a que grupo de alimentos pertenece.

Comenta al grupo que una vez que han pasado la mayoría de los participantes y se tiene identificado por lo menos un comestible de cada grupo del Plato del Buen Comer, entre todo el grupo van a juntar las figuras de papel para elaborar la simulación de al menos dos refrigerios conforme a lo planteado en el desarrollo del tema.

En plenaria comenta los trabajos realizados. Concluye el taller resaltando la importancia de los refrigerios escolares y su relación con una alimentación saludable.

#### Especificaciones

La facilitadora o el facilitador conducen la actividad para precisar algunos puntos como:

- Características de los refrigerios
- ¿Por qué las combinaciones de los alimentos?
- ¿Qué elementos tomaron en cuenta para elaborar el Refrigerio?
- ¿Consideran saludable el refrigerio elaborado?, ¿por qué?

**Para chicos y chicas (13 a 18 años).  
Ejercicio de análisis y reflexión.**

Hacer una lista de los alimentos que se consumen al día, durante una semana, con la finalidad de detectar:

¿Cuántas comidas realiza al día?

¿Cuántos de los alimentos que consume entre comidas son preparados en casa?

¿Qué alimentos estoy comiendo más y cuáles menos?

¿Qué cantidad de alimentos que consume son industrializados?

¿Qué alimentos industrializados son los que consume con mayor frecuencia?

¿A cuánto asciende el gasto a la semana de la compra de productos industrializados y de platillos hechos fuera de casa?

En plenaria se discuten las respuestas para reflexionar acerca de la importancia de llevar una alimentación sana en beneficio de la economía familiar y por ende de la salud, resaltando la importancia de realizar algunas acciones de consumo responsable como la elaboración de las Tecnologías Domésticas, Platillos Sabios, y refrigerios escolares.

