

ACTIVIDAD

“COLLAGE DE ALIMENTOS SALUDABLES”

Ficha del Paquete Didáctico 9.19

Para peques (6 a 12 años).

Objetivo:

Al finalizar la actividad la población infantil identificará algunos alimentos saludables, con la finalidad de reflexionar acerca de la importancia de consumir una variedad de comestibles sanos para una vida saludable.

Requerimientos:

- Revistas de reuso.
- Pegamento blanco.
- Hojas de rotafolio o papel Kraft.
- Tijeras.

Actividad:

Con la ayuda de la facilitadora o facilitador la población infantil recortará de revistas de reuso, alimentos saludables o los de su preferencia. Los deberán pegar en hojas de rotafolio o en papel Kraft, una vez realizado el collage, la facilitadora o el facilitador guían el proceso de aprendizaje resaltando:

- ¿Conocen las propiedades nutrimentales de los alimentos?
- ¿Por qué de la elección de los alimentos?
- ¿Consideran que es una combinación correcta de alimentos?

Se hace una reflexión, destacando la importancia de elegir alimentos saludables, para crecer y estar sanos, y con una calidad de vida saludable.

Especificaciones:

La actividad puede ser en equipos o de manera individual, dependiendo el tamaño del grupo.

ALIMENTOS SANOS



FRUTAS



VERDURAS



PROTEÍNAS



CEREALES



LÁCTEOS

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

Objetivo:

Al concluir el ejercicio los jóvenes identificarán la información que contienen las etiquetas de diferentes alimentos de consumo cotidiano, con la finalidad de poner en práctica acciones de consumo saludable en beneficio de su calidad de vida.

Requerimientos:

Etiquetas de diferentes productos alimenticios: cereal, yogurt, chocolates, jugos de caja, galletas, dulces, refrescos, pastas, entre otros.

Actividad:

La facilitadora o el facilitador piden a los jóvenes que de varias etiquetas de alimentos identifiquen algunos elementos como: información nutrimental, ingredientes, fecha de caducidad y/o consumo preferente, entre otros.

Enseguida del análisis de las etiquetas, en plenaria comentan los datos de la información nutrimental para generar una reflexión en torno a:

- ¿Por qué es importante leer la etiqueta de los productos que consumimos?
- ¿Por qué debemos conocer la información nutrimental de las etiquetas?
- ¿Revisó la información nutrimental al elegir alimentos industrializados?

- ¿La alimentación que sigo es de calidad?
- ¿Trato de evitar el consumo de sodio, azúcares, grasas saturadas y trans?
- Acciones a emprender para una alimentación saludable.

La facilitadora o el facilitador cierran la reflexión, mencionando al grupo que realizar un consumo informado, comparar productos y elegir alimentos naturales y saludables beneficia su salud.

Información Nutrimental		
Tamaño de la Porción:	30 g (1/3 taza)	
Porciones por Envase:	Aprox. 13,3	
Cantidad por Porción	Por porción	Una porción con 3/4 de taza de agua**
Contenido Energético:	443,3 kJ (105,1 kcal)	443,3 kJ (105,1 kcal)
Grasas	2,7 g	2,7 g
De las Cuales		
Grasa Saturada	0,5 g	0,5 g
Sodio	2,0 mg	2,0 mg
Carbohidratos	16,9 g	16,9 g
De los Cuales		
Azúcares	0,0 g	0,0 g
Fibra Dietética	3,9 g	3,9 g
Proteínas	3,3 g	3,3 g
	% V.N.R.*	% V.N.R.*
Calcio	1 %	1 %
Hierro	5 %	5 %
Fósforo	14 %	14 %
Tiamina	16 %	16 %

* Porcentaje de Valor Nutrimental de Referencia (V.N.R.) establecido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

