

ALTERNATIVAS NUTRITIVAS



RANGO DE EDADES

10–13

GENERALIDADES

¡Nutritivo no significa insípido! Después de revisar las guías alimentarias de su país, los estudiantes desarrollarán modificaciones a su dieta que les ayuden a alimentarse de una manera más nutritiva mientras que siguen disfrutando lo que consumen. Los estudiantes considerarán sus comidas favoritas y aportarán ideas para hacer sustituciones y/o añadir ingredientes, ¡para que puedan crear una dieta balanceada más fácilmente!

TIEMPO

45–60 minutos

OBJETIVOS

Los estudiantes podrán:

- Entender la relación entre las opciones de alimentos nutritivos y las enfermedades no transmisibles
- Evaluar el valor nutricional de sus comidas favoritas de acuerdo con las guías alimentarias nacionales
- Evaluar la forma en que las guías nutricionales y/o consejos pueden aplicarse a sus alimentos favoritos
- Desarrollar nuevas maneras de hacer más nutritivos sus alimentos favoritos, bocadillos y/o postres

MATERIALES REQUERIDOS

- Lápices, uno por estudiante
- Equipo de proyección, uno por voluntario(s)*
- Impreso **Alimentos favoritos**, uno por estudiante
- **Consejos nutricionales rápidos y fáciles**, una copia electrónica proyectada*
- Impreso **Comidas favoritas, remezcla**, uno por estudiante

PREPARACIÓN DEL VOLUNTARIO

1. Lea detalladamente las instrucciones de la actividad para familiarizarse con el contenido. Tenga en cuenta que la guía de tiempos se proporciona como una recomendación, pero cada situación es única.

Para obtener más información sobre el programa Future Well Kids, envíenos un email a ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM