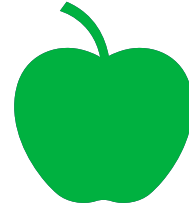


LECCIÓN DIGITAL

PLAN PARA QUE SEAS UNA
PERSONA MÁS SALUDABLE**GENERALIDADES**

Por medio de la exploración de las guías alimentarias nacionales, los estudiantes aprenderán la forma de aplicar las recomendaciones para poder crear su propia dieta saludable y balanceada. A medida que exploran los cinco grupos alimenticios, descubrirán los beneficios de la comida saludable así como los riesgos de una nutrición deficiente. Posteriormente, los alumnos aplicarán lo que han aprendido para crear un plan de alimentación nutritivo y balanceado que siga las guías alimentarias.

USO DE LA PRESENTACIÓN

La siguiente presentación fue creada con PowerPoint para que pueda ser usada en una variedad de salones de clase. Si usted utiliza una laptop con un proyector LCD, simplemente avance por la presentación haciendo clic. Todos los aspectos interactivos de la presentación están diseñados para ocurrir al clickear. Esto incluye imágenes, texto, cajones y enlaces que aparecerán en su navegador de Internet. Si utiliza una pizarra interactiva, toque cada diapositiva con el dedo o lápiz óptico para activar los aspectos interactivos de la presentación. En las notas para cada diapositiva hay información sobre la manera de proceder.

ÁREAS DE CONTENIDO

Salud, Educación física

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

45–60 minutos

RANGO DE EDADES

10–13

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Qué significa *alimentación* saludable? ¿Cómo se ve?
- ¿Cómo puede la nutrición afectar mi salud en general?
- ¿Cómo afecta mi nutrición mi riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles?

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