

LA CIENCIA DETRÁS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ACTIVIDAD ALTERNATIVA VIRTUAL



RANGO DE EDADES

10–13

RESUMEN

¿Por qué nuestro cuerpo necesita ciertos nutrientes? Los estudiantes comprenderán los nutrientes esenciales que necesitan para crecer y qué alimentos deben comer para obtenerlos. Explorarán la ciencia detrás de la elección de alimentos nutritivos y descubrirán lo que realmente sucede en sus cuerpos cuando comen. También aprenderán la diferencia entre las opciones de alimentos enteros y procesados y cómo cada uno puede afectar su riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles. Finalmente, los estudiantes aplicarán lo que han aprendido al completar una actividad y compartir sus respuestas con la clase.

DURACIÓN

40–50 minutos en total (presentado en dos partes de 20-25 minutos cada una)

OBJETIVOS

Los estudiantes deberán:

- Entender la conexión entre los alimentos nutritivos y las enfermedades no transmisibles
- Describir cómo nuestros cuerpos utilizan los diversos nutrientes
- Identificar las diferencias entre los alimentos naturales y procesados
- Comparar diversas opciones de alimentos y describir cómo la elección de alimentos influye en la nutrición

MATERIALES NECESARIOS

- Lápices, uno por estudiante
- **Impresión del Plato saludable de la familia colombiana para el estudiante**, uno por estudiante
- **Cartel del Plato saludable de la familia colombiana**, uno por clase*

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