

# CARRERA PARA LA NUTRICIÓN

Introducción: La clave para un estilo de vida saludable está en seguir una dieta saludable y mantenerse físicamente activo. Si bien el acceso y uso de alimentos nutritivos varía alrededor del mundo, una dieta balanceada consiste en la combinación de granos, legumbres, frutas y vegetales, y proteína animal. Las dietas balanceadas proporcionan minerales y vitaminas importantes y reducen el riesgo de contraer enfermedades. Para ayudar a estimular la fuerza de los huesos y los músculos, los adolescentes deberían mantenerse físicamente activos al menos 60 minutos diarios.

## Actividades de salud

### Tiempo

30 minutos

### Dificultad

Media

### Recursos

Papel, lapiceras, marcadores, plato, tazón

#### Paso 1

- Haz que un voluntario pase al frente de la clase y escriba las distintas categorías de alimentos: granos, legumbres, frutas y vegetales, y proteína animal.

#### Paso 2

- Haz que la clase proporcione ejemplos de los distintos alimentos en tu comunidad para estas categorías. Pídele a un voluntario que escriba estos ejemplos en un pedazo de papel y que los corte.

#### Paso 3

- Coloca los ejemplos en un bol en el medio de la clase.

#### Paso 4

- Divide a la clase en equipos pares. Cada equipo tendrá un plato vacío y enviará una persona a la vez a tomar un ejemplo del bol y escribirlo en la categoría correcta en frente de la clase.

#### Paso 5

- Luego de que escriban su ejemplo en la categoría correcta, tienen que regresar corriendo hasta su equipo y ponerlo en el plato. Luego continúa la siguiente persona del equipo. El primer equipo que llene su plato con ejemplos de alimentos de cada categoría gana.

