

# UN MENÚ EQUILIBRADO



Una hora

## OBJETIVO

Iniciar al alumno en el conocimiento de los principales nutrientes, su origen, sus aportaciones y su importancia en el crecimiento.

## DESCRIPCIÓN

El profesor forma cinco grupos de trabajo. Cada grupo representa un conjunto de nutrientes con una letra que debe estar visible en cada cartel. Con la ayuda del profesor, la pirámide de los alimentos y la lista de nutrientes escrita en la pizarra, cada grupo crea un menú equilibrado ajustado a las actividades diarias de un niño. Debe ser rico en vitaminas y minerales, con un aporte necesario de fibra y proteínas y moderado en grasas animales.

## MATERIAL

- Carteles identificativos.
- Una imagen de la pirámide de la alimentación y los 5 grupos de nutrientes (proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales).

### → P: PROTEÍNAS

Carnes, pescados, pasta, arroz, huevos.  
Aportan energía. Consumo frecuente.

### → F: FIBRA

Frutas, verduras, legumbres. Ayuda al aparato digestivo.  
Consumo frecuente.

### → V: VITAMINAS

frutas y verduras, pescado. Ayudan a los huesos, piel, pelo, ojos, etc. Consumo frecuente.

### → G: GRASAS

mantequilla, queso, leche, yogures, aceite, carnes con grasa, embutidos. Aportan energía y ayudan a la circulación de la sangre. Consumo moderado.

### → M: MINERALES

frutas, verduras, sal, pasta, leche, yogures, frutos secos, cereales. Ayudan a los huesos y músculos, la circulación de la sangre y dientes. Consumo frecuente.