



Actividad didáctica

Comida saludable vs. no saludable

Recurso	¿Qué comemos?
Formato	Video
Tema de Saberes y pensamiento científico vinculado	• Alimentación • Salud
Objetivo	Distinguir entre alimentos saludables y no saludables a partir de la comparación de los grupos alimenticios.

Materiales:

- Revistas, periódicos o folletos de supermercado con imágenes de alimentos
- Tijeras de punta redonda
- Pegamento
- Hojas o pliegos de papel bond

Pasos:

1. Introducción

- Inicia proyectando el video "¿Qué comemos?"
- Habla con los estudiantes sobre la importancia de consumir alimentos saludables, destacando los diferentes grupos alimenticios: **frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal**.
- Menciona que algunos alimentos no son saludables si se consumen en exceso, como las botanas o los refrescos.

2. Clasificación de los alimentos

- Divide al grupo en pequeños equipos.
- Entrega el material y pide que recorten imágenes de alimentos de las revistas.
- Cada equipo debe pegar sus recortes en dos columnas dentro de una hoja o pliego de papel bond, según consideren:

Alimentos saludables	Alimentos no saludables

- Mientras trabajan, recorre los equipos para orientarlos y responder preguntas sobre los alimentos.
- Puedes usar otras categorías de alimentos, como procesados y no procesados, de origen vegetal o animal; o por categoría del plato del buen comer.

3. Reflexión final

- Al terminar, pega en el pizarrón o uno de los muros las tablas de alimentos realizadas por cada equipo.
- Pide a cada equipo que presente su tabla de alimentos al resto del grupo, explicando por qué clasificaron los alimentos de esa manera.
- Finaliza la actividad preguntando a los estudiantes cómo podrían incluir más alimentos saludables en su dieta diaria y reducir el consumo de los no saludables.