

# Sesión segunda

La segunda sesión se centrará en detallar los diferentes grupos de alimentos: frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos. A través de un enfoque interactivo, utilizaremos ejemplos visuales y videos que muestren los beneficios de cada grupo en nuestra dieta. Esto estará complementado por un taller donde los estudiantes podrán experimentar de manera práctica al preparar un plato saludable. La actividad Cocinando Sabores no solo hará que se involucren directamente con los alimentos, sino que también facilitará la comprensión de la nutrición a través de la acción colaborativa. Fomentaremos la curiosidad y el pensamiento crítico al hacer preguntas sobre los alimentos que están utilizando.

## Contenidos

- Frutas y verduras: beneficios y ejemplos.
- Proteínas: importancia en la dieta.
- Cereales y lácteos: aportes nutricionales.
- Actividad 2. Taller interactivo

## Actividad 2:

### Objetivos de Aprendizaje :

Preparar un plato saludable con al menos 3 grupos de alimentos para desarrollar hábitos saludables que contribuyan al bienestar personal y social.

Describir la función de cada grupo de alimentos en el plato para reconocer el valor de los elementos que componen una dieta equilibrada y garantizar su uso responsable.

Los alumnos participarán en talleres interactivos donde explorarán los diferentes grupos de alimentos (frutas, verduras, proteínas, lácteos, cereales). Se presentarán ejemplos visuales y demostraciones prácticas, como hacer un plato saludable. También se utilizarán videos y gráficos para enriquecer el aprendizaje. Estos métodos activos asegurarán que los estudiantes comprendan la importancia de cada grupo en la construcción del videojuego.

Duración : 45 minutos

Tamaño Del Grupo : En parejas

Metodología : Aprendizaje basado en la exploración y la práctica.

Organización del espacio : Mesas en forma de U, para facilitar la visualización y acceso a todos los materiales.

Materiales : Verduras, frutas, cereales, proteínas, lácteos, utensilios de cocina y videos de referencia.

Ampliación de la actividad:

DUA-I: Permitir que los alumnos creen un video tutorial de su receta para compartir en clase. DUA-II: Incentivar la creación de un menú semanal saludable que incluyan platos preparados por ellos. DUA-III: Facilitar un taller avanzado donde los alumnos cocinen platos de diferentes culturas utilizando múltiples grupos de alimentos.

Simplificación de la actividad :

DUA-I: Proporcionar instrucciones con imágenes paso a paso para ayudar a seguir la receta. DUA-II: Asignar a un alumno como ayudante que apoye a su pareja en la preparación. DUA-III: Presentar ejemplos de platos saludables ya preparados para inspirar a los alumnos.

---

Revision #2

Created 5 September 2024 22:29:52 by Miguel Cortés

Updated 5 September 2024 22:32:20 by Miguel Cortés