

Rompecabezas: “Vamos a unir los alimentos”

Autoras: Licenciadas en Nutrición y Dietética Liana Izarra e Irene Montilla.

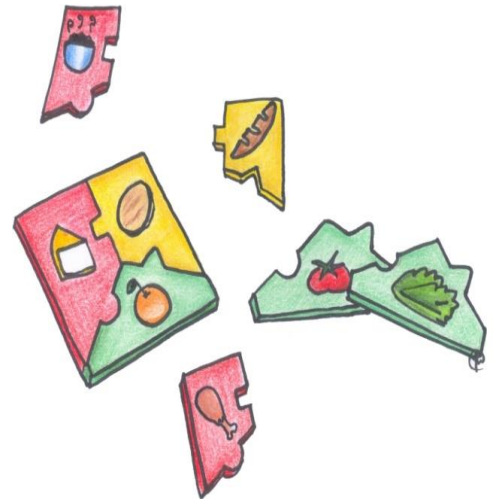
Materiales:

- El rompecabezas se puede realizar con cartón grueso, anime, madera, etc.



Descripción:

- Realizar de 5 a 10 rompecabezas, donde cada rompecabezas constará de 3 piezas.
- Cada una de las piezas pertenecerá a uno de los 3 grupos de alimentos. (Carbohidratos, Proteínas, Frutas y vegetales).
- Todas las piezas del grupo de los carbohidratos deberán contener el dibujo o la representación de un alimento que lo represente, ejemplo: una arepa, una rebanada de pan, un plato de espaguetis, una cachapa, etc.
- Todas las piezas del grupo de los proteínas deberán contener el dibujo o la representación de un alimento que lo represente, ejemplo: una pieza de pollo, un huevo, leche, queso, un trozo de carne o pescado, etc.
- Todas las piezas del grupo de las frutas y vegetales deberán contener el dibujo o la representación de un alimento que lo represente, ejemplo: frutas en trozos, frutas enteras, o cualquier tipo de vegetales.
- Cada una de las piezas pertenecientes al mismo grupo, se va a diferenciar a los otros dos grupos por su forma. Cada grupo de alimentos tendrá una



forma de pieza definida, permitiendo una variedad de combinaciones de alimentos.

- El niño al momento de armar el rompecabezas por la forma que tienen la piezas solo podrá armar una combinación balanceada de los alimentos, incluyendo siempre los 3 grupos básicos.



Licenciada en Nutrición y Dietética.

Liana Andrea Izarra Avendaño.

M.S.D.S 3406.

C.N.D.V 3566.

nutricion@sociedadanticancerosa.org