

Introducción Sencilla a las Frutas y Vegetales

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Describir por lo menos tres beneficios para la salud relacionados con el consumo de frutas y vegetales de diferentes colores como parte de una dieta saludable.
- Identificar por lo menos tres maneras de preparar frutas y vegetales.
- Aplicar el concepto de “trabajo en equipo” a las demás lecciones.



MATERIALES

- El folleto “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*” (pág. H – 3)
- Una baraja de cartas de frutas, vegetales y actividad física
- Clips para papel

PREPARACIÓN

1. Haga una fotocopia del folleto “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*” para cada participante, y familiarícese con su contenido antes de dar la lección.
2. Abra la baraja de cartas de frutas, vegetales y actividad física, y aparte los ases, los comodines del *teledicto* y de la *comida chatarra*, y las cartas con figuras de actividad física.
3. Baraje las cartas restantes con las imágenes de frutas y vegetales. Prepare una lista de preguntas con respuestas sí/no, como se describe en el paso 5 de las instrucciones, para ayudar a los participantes a determinar el nombre de la fruta o vegetal en la carta de juego. Muestre la lista de preguntas para que los participantes la repasen antes de iniciar la lección.

INSTRUCCIONES

1. Divida a los participantes en equipos de tres a cuatro jugadores.
2. Sujete con un clip una carta de fruta o vegetal, con la figura hacia arriba, en la parte posterior del cuello de la camisa de cada participante. Asegúrese de que los participantes no vean qué fruta o vegetal aparece en su carta.
3. Haga que los participantes den la espalda a los miembros de su equipo para mostrar a los demás la fruta o vegetal que aparece en sus cartas. Recuerde a los participantes que no deben decir al compañero que lleva la carta qué fruta o vegetal aparece en ella.
4. Pida a los participantes que, por turno, intenten adivinar la fruta o vegetal haciendo a los miembros de su equipo una serie de

preguntas. Los miembros del equipo deben responder solamente con un “sí” o “no”.

5. Los participantes deben hacer preguntas generales, no específicas. Por ejemplo, “¿Soy una fruta?” en vez de “¿Soy un chabacano?” Otras buenas preguntas pueden ser: “¿Debo ser pelado antes de que me coman?” “¿Crezco en un árbol?”. “¿Soy de color verde?”, “¿Soy dulce?”, “¿Soy amargo?”, “¿Tengo semillas?”. Para un mejor desempeño, se pueden hacer preguntas adicionales. Cada participante debe preguntar hasta que identifique correctamente su carta.
6. El equipo ganador será aquel en el que todos sus miembros identifiquen su propia fruta o vegetal.
7. Entregue a cada participante el folleto “*Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud*”. A continuación, pídeles que identifiquen y comenten con los miembros de su equipo los beneficios que aportan a la salud las frutas o vegetales.
8. Concluya la actividad pidiendo a los participantes que compartan con los miembros de su equipo su forma preferida de preparar las frutas o los vegetales representados en sus carta.

Más Ideas

RONDA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Introduzca el concepto de la actividad física agregando las cartas de juego con figuras de actividad física (el rey trotando, la reina bailando, y la sota jugando fútbol). Siga las instrucciones 3 y 4 y pida a los participantes que adivinen la actividad física representada en sus cartas de juego. Prepare una lista de preguntas adicionales para ayudar a los participantes a determinar la actividad física representada en sus cartas.

Ejemplos de preguntas:

- ¿Se realiza la actividad al aire libre?
- ¿Es una actividad aeróbica?
- ¿Se practica con un balón?
- ¿Se puede realizar con los amigos y familiares?
- ¿Requiere la actividad de un compañero?

Termine la lección con una plática acerca de la actividad física. Pida a los participantes que comenten sus actividades físicas preferidas. Incluya preguntas y comentarios que permitan a los participantes identificar oportunidades para realizar 30 minutos de actividad física al día.

Consejo

Si los participantes muestran un espíritu competitivo, entregue premios a los equipos ganadores.