|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre de la actividad:** | Plato Saludable |
| **Objetivo:** | Retomar el control de los alimentos que comemos  Dar a conocer el plato nutricional  Brindar recomendaciones para preparar un alimento balanceado y completo. |
| **Idea central:** | “Qué rico es aprender a cocinar combinar los alimentos de forma nutritiva”. |
| **Preguntas** | * ¿Dónde usualmente comes? * ¿Cocinas? * ¿Quién se encarga de la preparación de los alimentos en tu familia? * Para usted, ¿qué es un plato saludable? * ¿Qué es un alimento completo? * Cuándo cocina, ¿cómo combina los ingredientes de sus platos? * ¿Sabías que la carne, el pollo y el pescado NO son nuestra UNICA fuente de proteina? * ¿qué platos combina granos que de vaina con granos en mazorca o espiga? |
| **Metodología** | 1. Antes del taller: realizar una investigación en las ferias agroecológicas para conseguir los productos y la información necesaria para la actividad. 2. Durante el taller: Elegir una o dos preguntas para hacerlas al grupo, y exponer el contenido sobre cómo preparar un plato saludable. 3. Explica los tres tipos de alimentos que forman el plato nutricional 4. Prepara una comida: invita a los participantes a que con lo productos que tienes a disposición preparen una comida, y ubiquen cada ingrediente en el plato nutricional vacío. 5. Finalmente, cuéntales los tips para combinar los alimentos. 6. Invitar a las personas para recibir más información suscribiéndose al boletín |
| **EL PLATO NUTRICIONAL** | |
| **Descripción**  Podemos dividir los alimentos en 3 grupos distintos. Cada grupo de alimentos aporta distintos nutrientes, por eso, en cada comida, nuestro plato debería tener un producto de cada uno de los grupos, de forma equilibrada.  **Alimentos que nos forman (proteínas)**  Son los alimentos que forman nuestros músculos y tejidos. Los niños y las niñas necesitan de estos alimentos porque se encuentran en la etapa de crecimiento y formación. Cuando hay deficiencia de alimentos que nos forman surgen problemas como anemia y desnutrición.  ¿Dónde encontrarlos?  Todos los granos que crecen en **vaina**, como las habas, el fréjol, el maní etc. También los encontramos en todos los alimentos que vienen de los animales, como lácteos, huevos, carnes.    **Alimentos que nos dan energía (carbohidratos)**  Nos dan energía, ya que contienen calorías y carbohidratos, que el cuerpo necesita para moverse y hacer actividad física. El problema está en el excesivo consumo de carbohidratos y la poca actividad física que realizamos.    ¿Dónde encontrarlos?  Dentro de este grupo están todos los granos que crecen en **espiga y en mazorca** como el trigo, la cebada, el maíz etc. Así también como los **tubérculos**, las papas, la yuca, el plátano, el verde, etc.  **Alimentos que nos protegen**  Son los alimentos que nos protegen de enfermedades, al mantener nuestro sistema inmunológico en buenas condiciones. y digestivo. Al masticar las frutas y las verduras (no licuarlas), la fibra que contienen ayuda a tener una digestión saludable.    ¿Dónde encontrarlos?  Principalmente en frutas y verduras que tienen vitaminas y minerales. También en muchas especies y hierbas aromáticas. es importante integrar orégano, achiote, albahaca etc en la cocina, así incluimos en nuestro plato sus propiedades medicinales y con un poco más de vitaminas y minerales para proteger nuestros cuerpos. | |
| **¿Cómo preparar un plato saludable?** | |
| * Asegurate, que tu plato tenga todos los colores del arcoiris: “una comida colorida es una comida nutritiva” * Aumenta el consumo de frutas y verduras (alimentos protectores) * Disminuye el consumo de arroz y pan (alimentos energéticos) * Ponte en movimiento, haz ejercicio. | |
| **Tips para combinar tus alimentos** | |
| * Un alimento completo combina las leguminosas (granos de vaina) con cereales (granos de espiga o mazorca) y muchas frutas y verduras. Ej. chochos con tostado y el arroz con menestra acompañados de ensaladas o frutas. * La menestra en peligro de extinción: porque cada vez comemos más arroz y menos menestra. * Prefiere los granos integrales, su fibra ayuda el proceso digestivo * Acompaña con verduras y frutas crudas tus comidas. La vitamina C triplica la absorción del hierro en el organismo. * El arroz y la quinua tienen el mismo tiempo de cocción. * Prefiere la comida real, es decir aquella fresca, que no sea procesada. * Prefiere condimentos reales como ajo, cebolla, achiote, albahaca, orégano, romanesco, etc * Para refrescarte prefiere agua sola o agua de hierbas | |
| **Antes del taller**  **Prepara tus materiales: Investiga** | |
| * Visita una feria agroecológica, conversa con los productores y consigue los productos. * Conversa con el productor y averigua de dónde son los productos y cómo se cultivan, esta información será muy útil al momento de exponer. * Para la actividad del plato saludable es preferible utilizar productos muy conocidos y usados como arroz, maíz, quinua (mote, choclo, canguil), plátanos, yuca, verduras. Evitamos los productos poco conocidos como jícamas, ocas, mashuas. * Asegurate de tener un poco de productos de cada grupo alimenticio. * Cuida de que los productos frescos se vean lindos y suculentos. Si consigues los tubérculos con sus hojas es fabuloso, ya que éstas hojas también son comestibles. | |
| Preguntas pendientes para esta actividad:  ¿Cuántos productos es recomendable tener para esta actividad?  ¿Las zanahorias y remolachas son tubérculos, pero a qué grupo pertenecen? | |

