

Recuerda que los grupos según las **Guías Alimentarias** basadas en alimentos para la población colombiana se clasifican en 6:

CEREALES, RAÍCES, PLÁTANOS
TUBÉRCULOS, Y DERIVADOS

LAS FRUTAS Y VERDURAS

AZÚCARES

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

GRASAS

CARNE, HUEVOS, LEGUMINOSAS
SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

*(ANEXO #1)

¡GANASTE!

10
AGUA

9
AZÚCARES

7
FRUTOS SECOS
Y SEMILLAS

8
GRASAS

6
HUEVOS

4
LECHE Y
PRODUCTO LÁCTEOS

5
CARNES, AVES,
PESCADOS

3
LAS VERDURAS

2
LAS FRUTAS

1
CEREALES, RAÍCES, PLÁTANOS
TUBÉRCULOS Y DERIVADOS
COMO: PAN O PASTA

¡JUGUEMOS!

Ya que tienes claro los grupos, vamos a aprender jugando, y para eso necesitamos que saques un espacio para que todos juntos se reúnan para divertirse un rato mientras aprenden sobre **la pirámide alimenticia**.

- ★ El juego de hoy es **la golosa o rayuela**, ese divertido juego que solías hacer en el andén de tu casa. Donde con una piedra pintabas líneas y escribías números del **1 al 10**, mientras saltabas hasta llegar el número.
- ★ Para esto necesitamos salir de casa, a un parque cercano y con tizas de colores **vamos a pintarla de manera que del 1 al 10 tengamos los colores de la pirámide y los alimentos de los 6 grupos**.
- ★ **Vamos a dividir los grupos en dos o tres para tener más números dentro del juego**. En este caso verde será frutas y verduras, y rojo para proteínas. **(Ver anexo #1*)**
- ★ De esta manera una vez tenemos distribuida **la golosa o rayuela**, podemos empezar a explicar las reglas.
- ★ **Con una piedra o un elemento plano que puedan lanzar**, les darás un grupo de alimentos o un producto en específico y tus hijos deberán lanzar al color en que se clasifica. **De esta manera saltar en un pie hasta llegar al número**.
- ★ El que más aciertos tenga, ganará el juego.
- ★ Esta actividad no solo activará su aprendizaje frente a su plato de comida, y cómo debe estar compuesto, también entenderán a manejar las porciones para su etapa.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES