



# EL SECRETO DE LA PIRÁMIDE SALUDABLE Y SOSTENIBLE



## PRESENTACIÓN

Está demostrado que el patrón de alimentación mediterránea es el mejor estilo de vida para promover la salud y prevenir la aparición de enfermedades crónicas. Es necesario transmitir a los niños un conocimiento profundo de este modelo para incrementar su práctica.



cuanto menos mejor



2-4 lácteos al día

varias veces a la semana



mejor integrales,  
+ aceite de oliva,  
+ agua

consumo diario

3 frutas  
2 hortalizas o verduras



¡5 al día!

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### OBJETIVOS

Conocer y diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición.

Enseñar la estructura de la alimentación saludable basada en el modelo de pirámide de alimentos.

Fomentar hábitos correctos de alimentación, discriminando alimentos adecuados e inadecuados en un estilo de vida mediterráneo.

Concejalía de Deportes y Salud  
SALUD PÚBLICA-TU SALUD



www.ayuntamientomurcia-salud.es



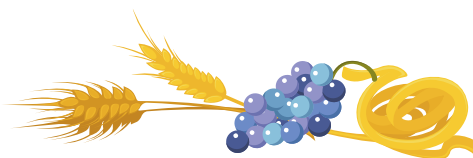


## METODOLOGÍA

- Explicación del patrón de dieta mediterránea sobre el modelo de pirámide de alimentos. Con una duración variable según el nivel de los alumnos (10-15 minutos).
- **Fundamento del juego:** La filosofía del juego trata de integrar la dinámica del juego de la oca y la del trivial, tratando de representar el mensaje de la pirámide de alimentación. Se dispone de un dado gigante y un mural en el que se recoge un itinerario formado por casillas verdes (más abundantes), naranjas y rojas (menos abundantes), conforme al código de colores de la pirámide de alimentación; en cada casilla, en base al color, aparece uno de los alimentos representativos del mismo; el jugador avanza sólo una casilla si cae en las rojas, 3 casillas si cae en las naranjas y 5 si cae en las verdes, simbolizando las cantidades de alimentos a consumir en función del color, y tras contestar la pregunta que se le haga correspondiente a la casilla en que se encuentre. El equipo que más puntos haya obtenido al final del juego será el ganador. Evidentemente la dinámica de trabajo en la sesión pasa por desarrollar el juego de manera colectiva.

## CONTENIDOS

- + Alimentos saludables frente a alimentos que hay que evitar comer.
- + Los nutrientes.
- + El estilo de vida sostenible y la alimentación de cercanía.
- + Calidad, cantidad y variedad de la dieta mediterránea.



### NÚMERO DE ALUMNOS

Desarrollo óptimo con 30 alumnos. Máximo admisible: 60 alumnos.

### ESPACIO

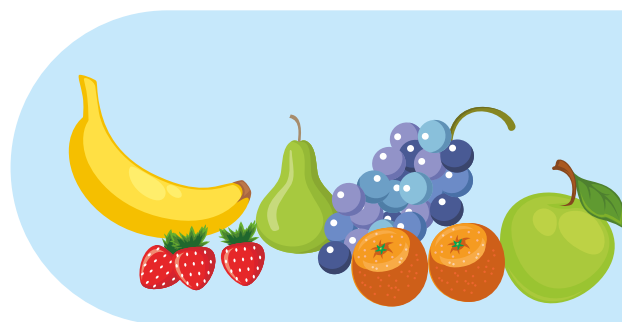
- Aula
- Otros espacios comunes

### DESTINATARIOS

- Alumnos de 1º a 6º de primaria
- Alumnos de ESO

## DURACIÓN Y COORDINACIÓN

- Explicación de contenidos: 15 minutos.
- Juego: 30 – 40 minutos.  
El tiempo es flexible, se puede ampliar o reducir.



## MATERIALES DEL TALLER

- \* Lona de pirámide de alimentación. Material para pegarla (cinta adhesiva gruesa).
- \* Fichas magnéticas y dado gigante.
- \* Tarjetas de preguntas.

## OBSERVACIONES

Se requiere la presencia y participación de los profesores de la o las clases correspondientes.