

PROYECTO 5

PG

ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

Alimentarse sanamente es indispensable para un buen desarrollo. El objetivo de este proyecto es que puedas identificar los productos alimenticios que se producen en tu comunidad que te pueden proporcionar los nutrientes necesarios. De esa manera podrás incluir en tu dieta todo lo que te proporcione una alimentación nutritiva y balanceada.

Actividad 1

Realiza una investigación sobre la pirámide alimenticia. Busca videos y artículos que te ayuden a comprender cómo está organizada y por qué está organizada de esta manera.



Imagen tomada de www.consejonutrición.wordpress.com

Y de www.scielo.org

Actividad 2

Investiga cuáles son los productos alimenticios que se producen en tu municipio y comunidad, como frutas, verduras, hortalizas y vegetales, que pueden ser utilizados para complementar la dieta diaria de comida. Elabora una propuesta en la que explique cómo puede mejorarse la alimentación en tu comunidad, basándote en la investigación previa de los productos alimenticios que se producen en tu municipio.

Actividad 3

Elabora un panfleto que puedas compartir con tu comunidad y da a conocer los alimentos sustitutos que se encuentran a su disposición para completar de forma local la pirámide alimenticia. Es decir que si en tu localidad no se encuentran productos como las arvejas, pero sí se producen las habas, puede completarse la pirámide quitando de ella las arvejas y colocando las habas.

Actividad 4

Elabora una presentación Power Point con el tema **“10 RAZONES POR LA QUE DEBES COMERTE TU REFA...”**

Adjunta tu presentación con el informe de proyecto.