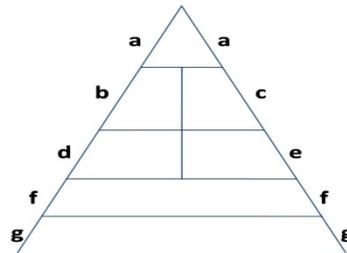


## Ejercicio 2. Juego con la pirámide de alimentos.

El educador, por grupos o de manera individual, ayudará, paso a paso, a que los participantes diseñen una pirámide de alimentos formada por 7 secciones -a, b, c, d, e, f y g-.

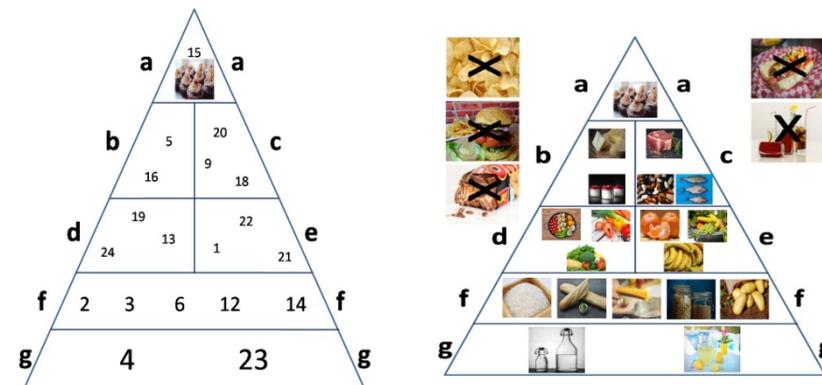


Para ello, los participantes deberán elegir los alimentos que van en cada sección de la pirámide, usando 19 alimentos de los 24 incluidos en la siguiente tabla.



Los otros 5 alimentos (hamburguesa, patatas fritas, chocolate industrial, perrito caliente y bebida azucarada) deberán ser tachados del menú, por ser alimentos no saludables, quedando fuera de la pirámide.

Al final del ejercicio, la pirámide debe quedar cumplimentada con sus respectivos números o el nombre de los alimentos, tal y como se muestra en las siguientes dos imágenes.



Se puede finalizar el ejercicio debatiendo con el grupo sobre las siguientes preguntas:

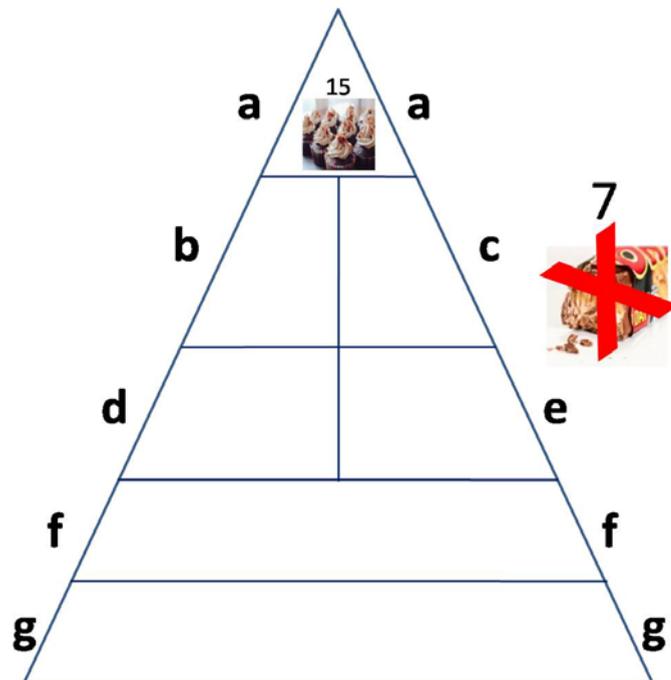
- ¿Por qué hay más cantidad de alimentos en las secciones más bajas de la pirámide y sólo 1 en la parte de arriba?
- ¿Qué 5 alimentos hemos eliminado? ¿Por qué?
- ¿Podríamos encontrar más ejemplos de alimentos no saludables como los 5 que hemos eliminado? ¿Cuántos alimentos no saludables has comido en la última semana?

**Nota:** Las tablas y figuras que se muestran en esta página se incluyen con mayor tamaño en las siguientes páginas.

### Pasos para hacer el ejercicio:

1. El ejercicio se puede empezar con estos 2 ejemplos:

1. Cómo se muestra en la tabla, el alimento número 15 - Pasteles- lo debemos poner en la sección a, en la parte superior de la pirámide, porque es un alimento que se debe comer con muy poca frecuencia.
2. El alimento 7 -chocolate industrial- es uno de los 5 alimentos que no podemos utilizar y que debe ser tachado porque no es saludable. En la tabla hay 5 alimentos que no son saludables, y que al final del ejercicio, trataremos de identificar.



2. Ahora vamos a buscar los 2 alimentos (yogurt y queso) que deben ponerse en la sección b.

3. Ahora vamos a buscar los 3 alimentos (Pescado, carne y legumbres) que deben ponerse en la sección c.

4. Ahora vamos a buscar 3 imágenes de verduras que deben ponerse en la sección d.

5. Ahora vamos a buscar 3 imágenes de frutas que deben ir en la sección e.

6. Ahora vamos a buscar 5 alimentos (Pan, arroz, cereales, pasta y patatas) que deben ir en la sección f.

7. Ahora vamos a buscar dos bebidas sin azúcar (agua y limonada) que deben ir en la sección g, en la parte inferior de la pirámide.

8. Por último, vamos a buscar los 5 alimentos no saludables (hamburguesa, chocolate industrial, papas, perrito caliente y bebida azucarada de cola) que deben ser tachados, quedando fuera de la pirámide y de nuestro menú ideal.

9. Debate.

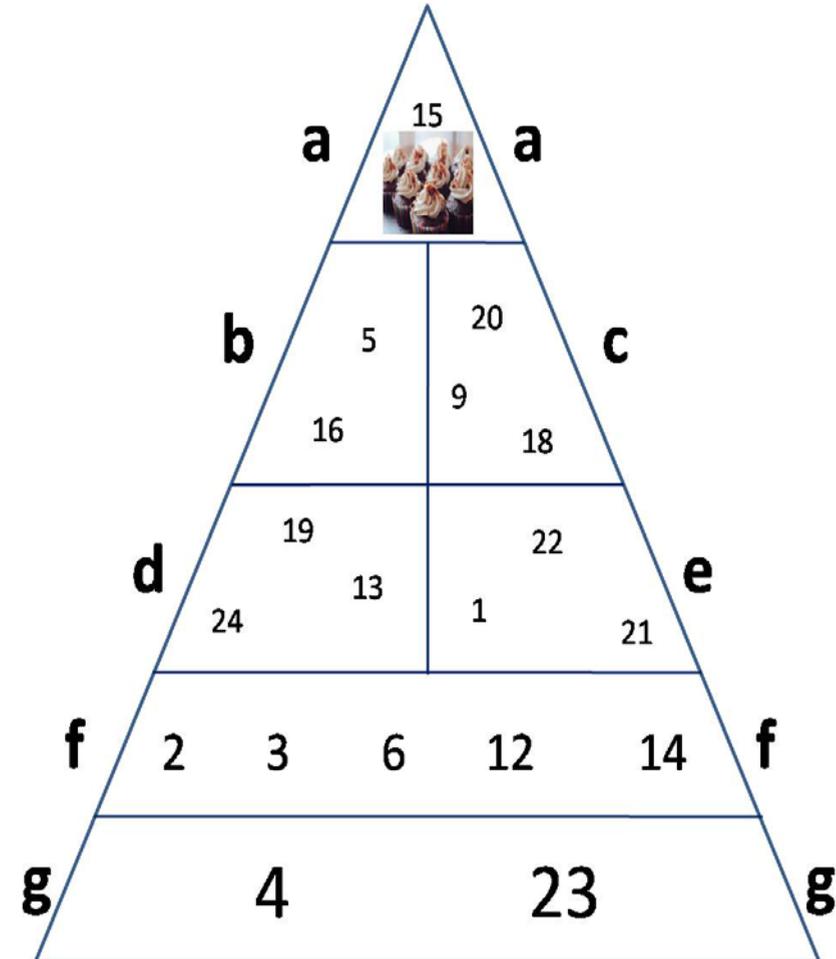
A continuación se muestra la pirámide ya cumplimentada y la tabla con los 5 alimentos que deben ser tachados. En páginas posteriores se encuentran los ejemplos y los modelos sin resolver para que lo cumplimenten los participantes. Las imágenes se pueden imprimir.

**Nota:** También se podría imprimir la pirámide y los alimentos, recortarlos y que los usuarios pongan cada alimento en la sección de la pirámide.

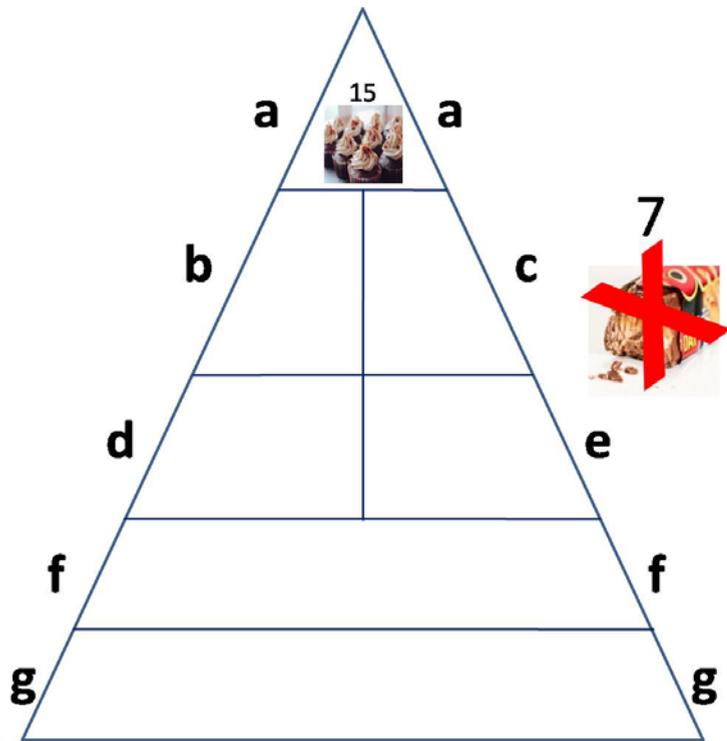
### Solución del ejercicio

1 e1 	2 f1 	3 f2 	4 g1 	5 b1 	6 f3 
7 	8 	9 c1 	10 	11 	12 f4 
13 d1 	14 f5 	15 a1 	16 b2 	17 	18 c2 
19 d2 	20 c3 	21 e2 	22 e3 	23 g2 	24 d3 

### Solución del ejercicio.



Ejemplo para enseñar el ejercicio a los participantes.



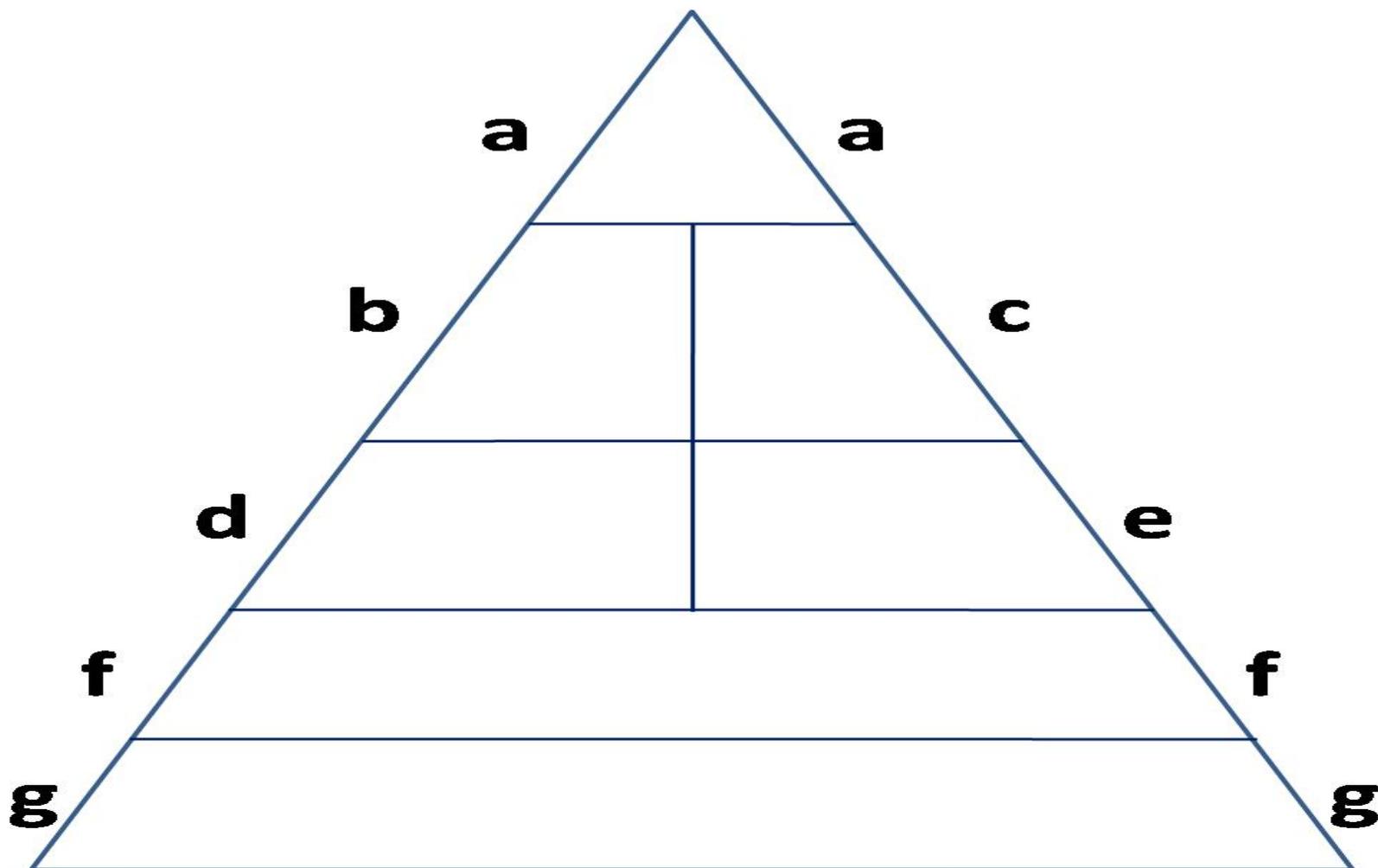
**Ejemplo para enseñar el ejercicio a los participantes.**

1 	2 	3 	4 	5 	6 
7 	8 	9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 	17 	18 
19 	20 	21 	22 	23 	24 

**Tabla 1 para imprimir o ver en pantalla y sobre la que el grupo puede hacer la clasificación de los alimentos.**

<b>Tabla 1. Alimentos</b>					
1	2	3	4	5	6
					
7	8	9	10	11	12
					
13	14	15	16	17	18
					
19	20	21	22	23	24
					

**Pirámide sin cumplimentar para imprimir o ver en pantalla y que el grupo haga el ejercicio.**



### Pirámide final con los alimentos

