

¿CUANTAS CALORÍAS HAY EN 100 GRAMOS?

(2 horas)

Objetivos:

- Entender que la primera necesidad del cuerpo es mantener su calor
- El cuerpo necesita calorías para mantener su calor
- Encontrar los alimentos con más calorías disponibles en su comunidad
- Aprender a alimentarse según las necesidades de su cuerpo

PREPARACIÓN:

- Fabricar varias básculas (ver Foto).
- Preparar un “peso” de referencia por cada grupo (puede pesar 100 gramos de frijoles, lentejas o arena por ejemplo y echarlo en una bolsita).
- Comprar muchos alimentos de antemano (frutas, verduras, carnes, granos, semillas, aceite, azúcar, etc.).
- Indicar el precio de 100 gramos de cada alimento.



Ejemplo de una báscula echa a mano

PASOS PARA REALIZARLO:

1. Si no lo han leído todavía, leer las páginas 4 y 5 del Manual del promotor sobre [definiciones y vocabulario](#) (hasta el párrafo GRASA o GORDURA; el párrafo sobre [proteína](#) se estudia un poco más tarde).
2. En plenaria, mostrar cómo pesar 100 gramos de papas (o cualquier otro alimento). Mostrar cómo buscar en sus documentos cuantas calorías hay en 100 gramos de papas (ver pág. 3 del Manual del Promotor).
3. Formar parejas o grupitos y entregar a cada uno: una báscula, una calculadora y varios platos.
4. Escoger 3 a 5 alimentos por pareja. Pedir a cada pareja de pesar 100 gramos de cada alimento.
5. Entre todos, ordenar los platos de alimento desde el alimento con más calorías hacia el alimento con menos calorías.
6. En plenaria, si hay tiempo, **explicar la matemática** para calcular el precio de las calorías. Entre todos, calculan el precio de las calorías para cada plato de alimentos (es un ejercicio difícil para algunos promotores pero muchos entienden el concepto general).



7. Entregar unas preguntas de repaso a cada pareja o hacer las preguntas en plenaria.

Por ejemplo:

- ¿Cuántas calorías necesita cada día un niño de 1 año?
 - ¿Mirando nuestros platos de alimentos, que podemos darle de comer y en qué cantidad? ¿Qué tan costoso sería? ¿En qué otras alternativas más económicas pueden pensar?
 - ¿Cuántas calorías necesita una mujer embarazada cada día?
 - ¿Mirando nuestros platos de alimentos, que podemos darle de comer y en qué cantidad?
 - ¿Cuántas calorías necesita un hombre que trabaja en el campo cada día?
 - ¿Mirando nuestros platos de alimentos, que podemos darle de comer y en qué cantidad?
- Etc.



Si es más conveniente, puede fotocopiar y cortar las tiras de papel de la pág. siguiente.

MATERIALES NECESARIOS:

Para su actividad	✓	Para cada promotor	✓
Material para hacer varias básculas <ul style="list-style-type: none"> - Lana/hilo - Platos hondos de plástico - Pedazos de madera o tubos de plástico - Cinta 		Manual del promotor en las páginas 1, 2, 3, 4 y 5	
Bolsas que pesen 100 gramos de frijoles o arroz.			
Muchos alimentos (frutas, verduras, carnes, granos, semillas, aceite, azúcar, etc.).			
Etiquetas para indicar cuantas calorías hay por cada 100 gramos de alimento (y si quiere, para indicar el precio de cada alimento).			
Calculadoras			
Varios platos/recipientes para cada 100 gramos de alimento pesado (3 a 5 por pareja)			

PREGUNTAS DE REPASO

¿Cuántas calorías necesita cada día un niño de 1 año?

¿Mirando nuestros platos de alimentos, que podemos darle de comer y en qué cantidad? ¿Qué tan costoso sería? ¿En qué otras alternativas más económicas pueden pensar?

¿Cuántas calorías necesita una mujer embarazada cada día?

¿Mirando nuestros platos de alimentos, que podemos darle de comer y en qué cantidad?

¿Cuántas calorías necesita un hombre que trabaja en el campo cada día?

¿Mirando nuestros platos de alimentos, que podemos darle de comer y en qué cantidad?