



# Los dos trucos

FICHA  
**23**

## Objetivos

- AUMENTAR LA INGESTA DE FRUTA Y VERDURA.
- PROMOVER LA CAPACIDAD PARA ACERCARSE A LA INGESTA DE 5 FRUTAS/VERDURAS AL DÍA.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias \_\_\_\_\_

4º a 6º de Primaria. 1º y 2º de ESO.

Ciencias de la Naturaleza.

- Conductas saludables. Alimentación saludable y equilibrada.

Edad recomendada \_\_\_\_\_

Alumnado de 9 a 14 años.

Descripción de la actividad/Metodología \_\_\_\_\_

El objetivo es aprender dos trucos, resumidos en dos lemas, que facilitan la comprensión de que sí es posible consumir 5 frutas/verduras al día. Se inicia el debate sobre la posibilidad de alcanzar la ingesta de 5 frutas/verduras al día (generalmente la respuesta es que es complicado).

Se presenta una ficha con las 5 ingestas del día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) y se propone que por grupos repartan las 3 piezas de fruta y las 2 raciones de verdura a ingerir cada día (pueden escribir, dibujar o se les pueden proporcionar pegatinas de fruta y verdura).

La fruta es posible repartirla en las 5 tomas del día, aunque si se empieza con una pieza en el desayuno resulta más sencillo llegar a las tres piezas con las 4 tomas restantes de ese día. Como conclusión se les propone un lema que se les invita a difundir:

***Si en el desayuno fruta ves,  
ya estás más cerca de tres.***

La verdura generalmente se toma en la comida y en la cena (aunque no se deben descartar y se deben proponer otras opciones, como bocatas vegetales a media mañana o para merendar). En este caso, el lema a aprender es que:

***Comidas y cenas son ratos  
de verduras en el plato.***

Bajo ese planteamiento, se animará al alumnado a seguir las pautas explicadas durante una semana (incluir sábado y domingo) y evaluar el cumplimiento diario de consumo diario de cinco raciones de frutas y verduras.

De cara a evaluar la actividad se puede completar la tabla adjunta, indicando la fruta/verdura y cuándo se ha consumido: desayuno, almuerzo, comida, merienda o cena.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

	Fruta 1	Fruta 2	Fruta 3	Verdura 1	Verdura 2
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

### Calendario tipo/Duración \_\_\_\_\_

1 sesión (de entre 30-45 minutos, según metodología y edad).

### Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otro

### Recursos necesarios \_\_\_\_\_

#### Humanos:

1 monitor/a por 20 niños/as de ESO.  
1 monitor/a por 10 niños/as de Primaria.

#### Materiales:

Fichas. Lapiceros.  
(Opcional: pegatinas con fruta/verdura).

### Indicadores de la actividad \_\_\_\_\_

Mediante una evaluación continua de la actividad, y usando el modelo de registro propuesto, se valorará:

- Alumnado que ha realizado el consumo semanal de cinco frutas/verduras diarias.

### Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) \_\_\_\_\_

#### Bibliografía:

- Folkvord F, Anschütz DJ, Buijzen M, Valkenburg PM. The effect of playing advergames that promote energy-dense snacks or fruit on actual food intake among children. *Am J Clin Nutr.* 2013; 97(2):239-45.
- Folkvord F, Anastasiadou DT, Anschütz D. Memorizing fruit: The effect of a fruit memory-game on children's fruit intake. *Prev Med Rep.* 2016; 10;5:106-111.

