



ENTREGA 5: ESPACIOS DE COCINA SALUDABLE Y HUERTAS COMUNITARIAS

COCINA SALUDABLE CON FRUTAS Y COLORES SALUDABLES



PROPÓSITO

- ✓ Promover hábitos alimenticios saludables mediante el consumo de frutas.
- ✓ Enseñar opciones nutritivas, económicas y fáciles de preparar en casa.
- ✓ Fortalecer el autocuidado y la alimentación consciente en las familias.
- ✓ Incentivar el trabajo en equipo y la participación comunitaria.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La jornada se desarrolla en torno a un taller demostrativo de cocina saludable, rescatando recetas tradicionales y saberes ancestrales de alimentación.

Se incluyen prácticas con productos locales y económicos, promoviendo alternativas sostenibles y nutritivas.

De forma paralela, se construyen huertas comunitarias demostrativas que fortalezcan la soberanía alimentaria y el cuidado del medio ambiente.

Estas huertas pueden quedar bajo la gestión de colectivos barriales o instituciones educativas.



¿CÓMO DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

1 BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS)

Conversamos sobre la importancia de alimentarnos bien, consumir frutas diariamente, tomar agua y reducir el consumo de gaseosas y comida ultraprocesada.



2 ACTIVIDAD PRINCIPAL: "PREPARANDO MI PLATO SALUDABLE"

Cada grupo o participante prepara:

- Vasos de frutas
- Brochetas
- Ensalada de frutas
- Figuras creativas con frutas
- Platos de colores saludables



3 DINÁMICA "LOS COLORES SALUDABLES"

Explicamos que cada color de fruta aporta beneficios importantes.

- **ROJO:** sandía, fresa, manzana roja. Ayuda al corazón.
- **AMARILLO/NARANJA:** mango, papaya, banano. Energía y defensas.
- **VERDE:** uvas verdes, kiwi. Ayuda a la digestión.



4 CONCURSO CREATIVO

Podemos hacer concursos como:

- ★ La brocheta más colorida
- ★ El plato más saludable
- ★ La sonrisa saludable
- ★ La fruta divertida



5 ACTIVIDAD SIMBÓLICA DE HUERTA COMUNITARIA

Sin huerta real, podemos:

Opción 1: Huerta en cartulina (pegar frutas, semillas dibujadas y mensajes saludables).

Opción 2: Árbol de hábitos saludables (cada persona escribe acciones saludables que quiere cultivar).



6 CIERRE REFLEXIVO

Reflexionamos sobre el cuidado del cuerpo, la alimentación familiar, enseñar hábitos saludables a los niños y rescatar recetas tradicionales.

Frase final:
"Alimentarnos bien también es una forma de cuidarnos."



FRUTAS ECONÓMICAS Y DELICIOSAS



¡Entre más colores, más nutrientes!

BENEFICIOS DE COMER FRUTAS

- ✓ Aportan vitaminas y minerales esenciales.
- ✓ Fortalecen el sistema inmunológico.
- ✓ Mejoran la digestión.
- ✓ Dan energía natural.
- ✓ Ayudan a prevenir enfermedades.



MATERIALES

- Frutas variadas
- Vasos desechables
- Palillos para brochetas
- Cuchillos plásticos
- Guantes

- Tablas para picar
- Servilletas
- Cartulina
- Marcadores
- Stickers o dibujos



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Preparando frutas con alegría



Brochetas saludables



Mesa saludable comunitaria



Concurso de platos saludables



Árbol de hábitos saludables



COMER SANO, VIVIR MEJOR, CUIDAR EL PLANETA Y NUESTRA COMUNIDAD

