

ACTIVIDAD 2

# DESAFÍO LA PRUEBA DE SABOR

## RESUMEN BREVE:

¿Ha pensado que consumir alimentos nutritivos también puede significar darse un gusto? En esta actividad, competirás con y contra otros miembros de la familia para crear batidos que sean nutritivos y deliciosos.



## MATERIALES NECESARIOS:

- Licuadora
- Una selección de frutas, verduras y proteínas
  - Consulta los “Consejos rápidos” para obtener sugerencias, pero sea creativo.
  - Pueden ser frescas, enlatadas o congeladas.
- Líquidos
  - Puede ser agua, leche, sustituto de leche o cantidades pequeñas de jugo sin endulzantes.
- Vasos

### ¿NO TIENES LICUADORA?

- ¡Igualmente puede realizar el desafío La prueba de sabor! Elabore una botana saludable que incluya frutas o verduras y una proteína.

## CONVERSAR:

Durante el viaje virtual ♥ **TU CORAZÓN**, aprendimos el impacto que tiene la alimentación que elegimos sobre nuestra salud general. Junto a tu familia, comenta las opciones de alimentos que eliges a lo largo del día. ¿Hay momentos en los que podrías elegir opciones más saludables?

## APRENDER MÁS:

Consumir productos vegetales como frutas, verduras, frutos secos y legumbres, así como cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa, además de evitar los alimentos procesados y el azúcar agregado, es una excelente manera de garantizar que el cuerpo reciba las vitaminas, los minerales, la fibra y otros nutrientes que necesita. Además, estos alimentos nutritivos suelen tener índices glucémicos bajos, es decir, los números que se asignan a los alimentos para representar el nivel de glucosa en sangre que aumentará dos horas después de consumirlos. Como ya aprendiste durante el viaje de campo virtual, este tipo de alimentos tienen una incidencia menor en nuestra glucosa en sangre (o azúcar en sangre) porque el cuerpo los digiere de forma más gradual. Por lo tanto, una alimentación saludable es un paso importante que puedes dar para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2.

## APLICAR:

La gran noticia es que los alimentos nutritivos también pueden ser sabrosos. Junto a tu familia, sigue los siguientes pasos para iniciar una competencia amistosa que les hará ver lo sabrosa que puede ser la comida sana.

1. Divide a tu familia en equipos pares. Anima a cada equipo a inventar su propio nombre.
2. Presente el desafío La prueba de sabor:
  - Cada equipo utilizará materiales de su propia casa para crear un batido nutritivo y delicioso.
  - Los batidos deben contener un líquido nutritivo, frutas o verduras y una proteína.
  - Los equipos contarán con tiempo para investigar los ingredientes que tienen a su disposición, así como para idear o incluso probar! distintas combinaciones. Los equipos pueden utilizar la tabla de la página **Todo sobre los batidos** para llevar un registro de sus ideas.
  - Además, se ofrecen sugerencias para la elaboración de los batidos. Antes de comenzar, lea las sugerencias de la página **Todo sobre los batidos** junto a su equipo.
3. Debatan y lleguen a un acuerdo respecto a los siguientes detalles:
  - Decidan quién será el juez o la persona que elegirá el mejor batido. Se recomienda contar con un juez neutral que pruebe los dos batidos. Pero si esto no es posible, todos los participantes pueden probar ambos batidos y elegir de forma imparcial el más delicioso.
  - Determina el tiempo que tendrá cada equipo para elaborar su batido final. Es posible otorgar minutos, horas o incluso días... ¡lo que sea más cómodo para la familia!
  - Comenta otros aspectos logísticos importantes, como la mejor manera de compartir el espacio de la cocina, si hay materiales prohibidos, etc.
4. Una vez entendidas y acordadas todas las reglas, ¡manos a la obra!
5. Al finalizar la competencia, los equipos deben volver a reunirse con sus batidos listos para la degustación.

## SUGERENCIAS PARA EL PENSAMIENTO CRÍTICO CON UN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUE TIENE UNA DISCAPACIDAD

- A la hora de debatir, utilice las siguientes estrategias:
  - Pídeles que cuenten lo que oyeron y vieron durante el viaje de campo virtual.
  - Pídeles que cuenten cómo se sintieron durante el viaje de campo virtual.
  - Pídeles que identifiquen de qué forma ellos o su familia pueden tomar decisiones más saludables en diferentes momentos del día (por ejemplo, por la mañana, por la tarde, por la noche, los fines de semana)
- Sé paciente
- Permite que tu familiar formule preguntas
- Haz una demostración de las respuestas dando tu opinión o dando ejemplos.
- Ofréceles opciones de respuesta si no pueden responder de forma independiente a las preguntas abiertas



Cada equipo debe explicar lo que hace a su batido nutritivo y delicioso mientras el juez o jueces prueban ambas recetas. El juez (o los jueces) deben tomarse su tiempo para probar los batidos. Cuando elijan al ganador, deberán explicar exactamente por qué un batido les pareció más sabroso que el otro.

6. Cuando el juez o los jueces tomen la decisión final, anima a tu familia a probar ambos batidos. Tómate un momento para levantar las copas y brindar por la salud antes de tomar un sorbo.

## TODO SOBRE LOS BATIDOS

### Sugerencias breves:

- **Para que los batidos sean más ligeros**, añade más líquido, como pequeñas cantidades de jugo, agua, leche o sustituto de la leche.
- **Para que los batidos tengan más consistencia**, añade pequeñas cantidades de hielo, verduras o frutas congeladas (en especial plátanos), o yogur poco a poco.
- **Para que los batidos sean naturalmente más dulces**, ¡añade fruta! Las fresas, los arándanos, las cerezas, los plátanos, la piña, la sandía y las naranjas son excelentes endulzantes naturales.
- **Para que los batidos sean más cremosos**, el aguacate y el yogur son ideales.
- **Para incluir vegetales:**
  - Las verduras congeladas (espinacas, col rizada, etc.) son fáciles de añadir.
  - Los guisantes añaden proteínas y un sabor más dulce.
  - No olvides otras verduras sabrosas como la remolacha, la zanahoria y el boniato.
  - Cocinar las verduras al vapor en el microondas o de otra manera ayudará a que sus batidos tengan una textura más suave.
  - No olvides del poder de los plátanos. ¡Son un ingrediente secreto genial cuando su objetivo es ocultar otros sabores!
- **Para agregar proteína**, el yogur sin sabor o Griego es una opción sencilla. Otras ideas: la leche, la mantequilla de cacahuete o de almendras, las semillas de chía o lino, el tofu, los guisantes y las proteínas en polvo.



## SEGUIMIENTO DE LA ELABORACIÓN

Líquido nutritivo	Frutas	Verduras	Proteína	La prueba de sabor, notas	PÓNLE NOMBRE A TU BATIDO