

# 5 ACTIVIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN EQUIPO



Estas son algunas actividades para realizar con familia y amigos, compartiendo conocimientos sobre nutrición y cocina, mientras fortalecen sus conexiones:

## COMPARTIR RECETAS BALANCEADAS

- Cada miembro del grupo propone una receta de un plato balanceado. Seleccionen las tres favoritas y prepárenlas en reuniones posteriores.
- Compartan consejos y trucos para crear comidas equilibradas.



## ORGANIZAR UN DESAFÍO CULINARIO

- Compitan para crear platos equilibrados y deliciosos.
- Gana quien garantice un plato balanceado (variado, completo, suficiente y con porciones adecuadas).



## CREAR UN GRUPO EN LÍNEA PARA COMPARTIR IDEAS

- Después de las reuniones, mantengan la conversación viva.
- Compartan recetas, consejos y su progreso en la adopción de hábitos saludables.



## PARTICIPAR EN CLASES DE COCINA

- Asistan a clases de cocina donde aprendan a preparar una comida balanceada y deliciosa.
- Pongan a prueba sus conocimientos en reuniones, preparando las recetas aprendidas.



## HACER UN VIAJE CULINARIO

- Elijan un país o región y preparen platos tradicionales balanceados.
- Aprendan sobre ingredientes y técnicas culinarias de diferentes lugares.
- Fomenten la apreciación de la diversidad de alimentos y la importancia de la variedad en la dieta.



Nestlé  
Contigo

