|  |  |
| --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | En esta actividad descubrirás cómo preparar una rica nieve saludable, la cual no contiene azucares y es muy fresca para la temporada de calor. Al consumir bebidas sin azúcar nuestro organismo mejorará sus funciones y seguramente esto se verá reflejado en tu crecimiento. La preparación de estas bebidas abre la posibilidad de que disfrutes sabores y colores naturales, aunque aquí se promueve el jugo de limón y lo más importante sin poner en riesgo tu salud. También te invito a que después de alguna actividad física o en convivencia con compañeros o familiares preparen y disfruten de una rica nieve saludable. |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | **“NIEVE SALUDABLE”** |
| **APRENDIZAJE ESPERADO** | Argumenta la importancia del consumo diario de alimentos de los tres grupos representados en el plato del bien comer y de agua simple potable para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo. |
| **NIVEL EDUCATIVO** | Primaria |
| **MATERIAL** | * 10 cubos de hielos * 1 vaso con agua simple potable * El jugo de un limón. * Dos bolsas de plástico limpias y bien selladas * Sal de grano * Exprimidor * Cuchara sopera |
| **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** | Proceso para disfrutar de una rica nieve saludable   1. Contar con todos los materiales, extraer jugo de un limón.      1. En una bolsa colocar 2 cubos junto con la pulpa o el jugo y hacer un amarre en la punta de la bolsa (nieve).      1. En otra bolsa de plastico; colocar 4 cubos de hielo espolvoreados con 2 cucharadas de sal de grano, encima poner la bolsa que se preparó anteriormente (nieve) y por último colocar el resto de cubos de hielo y espolvorear con 2 cucharadas de sal de grano. Anudar la parte superior de la bolsa.      1. Agitar por un minuto intensamente.      1. Listo, abrir con precaución cada una de las bolsas, pero en especial la bolsa de la nieve. ¡Vaciar a un vaso y disfrutar de esta rica bebida! |