

DINÁMICAS DÍA DE LA ALIMENTACIÓN

El mercado saludable

En esta dinámica, se busca que los niños reconozcan alimentos saludables y comprendan la importancia de elegirlos. Se prepara un “mercado” dentro del aula o patio, colocando mesas como puestos. Cada mesa tiene tarjetas o imágenes de distintos alimentos, incluyendo frutas, verduras, cereales, proteínas y también algunos ultraprocesados para generar contraste. Los niños se dividen en vendedores y compradores. Los compradores reciben dinero de juguete para hacer sus compras y deben intentar armar una comida equilibrada. Los vendedores explican sus productos, destacando sus beneficios. Al finalizar, se hace una reflexión grupal sobre las elecciones realizadas, preguntando por qué eligieron ciertos alimentos y si podrían mejorar su compra para que fuera más saludable. Esta actividad combina juego, aprendizaje y toma de decisiones de manera divertida.

El plato del futuro

Esta dinámica fomenta la creatividad y la conciencia sobre alimentación saludable y sostenible. Cada niño recibe una hoja o cartulina y materiales para dibujar y colorear. Se les invita a imaginar cómo será un “plato del futuro”, pensando en los alimentos que incluiría, de dónde vendrán y cómo se cultivarán. Después de dibujar, cada alumno presenta su creación al grupo, explicando los alimentos que eligió y por qué los considera saludables o sostenibles. Para hacerlo más colaborativo, se puede realizar un mural grupal con todos los platos, creando así una “galería de arte alimentaria”. Esta actividad permite a los niños pensar de manera crítica y creativa sobre la alimentación y el medio ambiente.



Detective de etiquetas

El objetivo de esta actividad es que los niños aprendan a leer etiquetas y reconocer ingredientes saludables. Para esto, se recopilan envases de productos reales o impresos y se entregan a los niños junto con lupas de juguete y hojas de trabajo. En grupos pequeños, los alumnos examinan las etiquetas y buscan información como contenido de azúcar, grasas, sodio y si los ingredientes son naturales o procesados. Pueden registrar sus hallazgos y comparar productos similares, discutiendo cuál es más saludable y por qué. Al final, se realiza un debate sobre los descubrimientos y se pueden otorgar “sellos de saludable” a los productos más recomendables. Esta dinámica combina observación, análisis y toma de decisiones de forma lúdica.

La carrera de los nutrientes

Esta dinámica tiene un enfoque físico y educativo, ideal para liberar energía mientras se aprende. Se preparan estaciones en el patio o aula, cada una representando un grupo de alimentos: proteínas, carbohidratos, frutas y verduras, lácteos, etc. Cada niño recibe una tarjeta con un alimento y debe correr hasta la estación correcta para ubicarla. Se puede organizar como relevos entre equipos, sumando puntos por aciertos. Para hacerlo más divertido, se pueden incluir mini retos físicos al llegar a la estación, como saltos o giros, relacionados con el alimento. Al final, se conversa sobre la función de cada grupo de alimentos y la importancia de tener una dieta equilibrada.



Masterchef escolar

Esta dinámica combina creatividad, trabajo en equipo y educación nutricional. Los alumnos se dividen en pequeños grupos y reciben ingredientes simples y seguros, como frutas, yogur, pan o vegetales. Cada equipo debe inventar una receta saludable que no requiera fuego, como ensaladas, brochetas de frutas o sándwiches creativos. Después, presentan su plato al grupo, explicando su nombre, los ingredientes y por qué es saludable. Para motivar la participación, se puede organizar un “jurado” divertido compuesto por profesores o compañeros disfrazados de nutricionistas, que comenten la creatividad y el equilibrio nutricional de los platos. Esta dinámica desarrolla habilidades de planificación, creatividad y conciencia alimentaria.



Cuentos comestibles

Esta actividad fomenta la imaginación, el trabajo en equipo y la comprensión de valores relacionados con la alimentación. Los niños forman grupos y crean un cuento donde los protagonistas son alimentos, por ejemplo “La aventura del Tomate Valiente” o “El Super Yogur que Salvó la Fruta”. Luego, dramatizan la historia o la ilustran en un mural. Pueden inventar diálogos, problemas y soluciones, resaltando la importancia de comer sano, compartir y valorar los alimentos. Para darle un cierre divertido, se puede grabar el cuento o representarlo frente a otros grupos, fomentando la autoestima y el orgullo por su trabajo creativo.



Bingo de la alimentación

El bingo se transforma en una herramienta educativa y entretenida. Se crean cartones con imágenes de alimentos en lugar de números. El moderador describe características de los alimentos, como “rico en calcio”, “fruta roja” o “verdura verde”, y los niños deben marcar el alimento correspondiente en su cartón. Para hacerlo más dinámico, se pueden incluir acciones: por ejemplo, si marcan una verdura verde, deben hacer una pose de árbol o saltar. Al final, se premian los cartones completos y se aprovecha para reforzar conceptos sobre los beneficios de cada alimento. Esta actividad es excelente para grupos grandes y permite repasar conocimientos de manera lúdica.



Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

SÍGUENOS →



[@adeiyp](#)



[Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscribete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>

Créditos

