

Contenidos transversales y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía de Educación Infantil y Primaria

Ministerio
de Educación, Cultura
y Deporte

Ministerio
de Sanidad, Servicios
Sociales e Igualdad

El gusto es mío



Catálogo de publicaciones del Ministerio: mecd.gob.es
Catálogo general de publicaciones oficiales: publicacionesoficiales.boe.es

Contenidos transversales y complementarios a los Programas de Alimentación,
Nutrición y Gastronomía de Educación Infantil y Primaria
El gusto es mío

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte
Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE)
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)
Real Academia de Gastronomía
Fundación Española de la Nutrición

CREATIVIDAD Y DISEÑO
Proyectos Formativos y Servicios Editoriales, S.L. (Profor)
María Sáez Rojas

ILUSTRACIÓN CÓMICS
Marta Pino

AUTORES
Ansón Oliart, Rafael; Ávila Torres, José Manuel; Cuadrado Vives, Carmen;
Dal Re Saavedra, M^a Ángeles; Del Pozo de la Calle, Susana; Gordo Santos,
Arantxa; Montero Bravo, Ana; Murillo Ramos, Juan José; Robledo de Dios,
Teresa; Rodríguez Alonso, Paula; Ruiz Moreno, Emma; Valero Gaspar, Teresa;
Varela Moreiras, Gregorio; Villar Villalba, Carmen.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades
Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

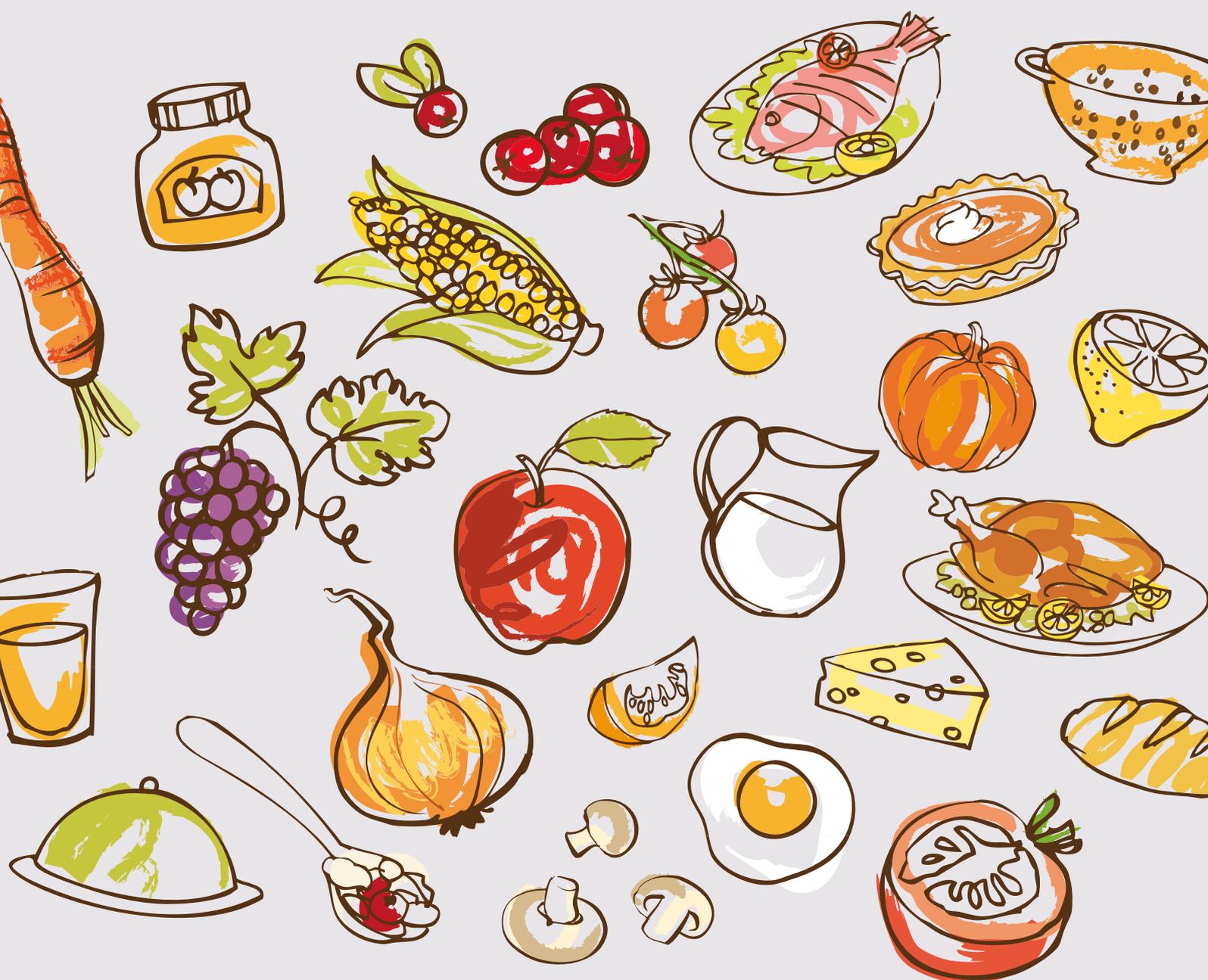
Edita:
© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA
Subdirección General de Documentación y Publicaciones

Coedita:
© Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

NIPO: 030-16-616-3
NIPO: 690-16-017-1

Contenidos transversales y complementarios
a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
de Educación Infantil y Primaria

EL GUSTO ES MÍO



Contenidos transversales y complementarios
a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
de Educación Infantil y Primaria

EL GUSTO ES MÍO

ÍNDICE

Introducción	I
Unidades didácticas	
Objetivos	3
Estructura	4
Vídeos didácticos	5



INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, a través de sus Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para las etapas de Educación Infantil y Primaria, tiene como objetivo principal la adquisición de hábitos saludables por parte del alumnado desde la infancia para asegurar una mejor calidad de vida durante las etapas de desarrollo posteriores y afianzarlos para la edad adulta.

Transmitir la importancia de una alimentación saludable y aprender a disfrutar de ello desde edades tempranas es un objetivo prioritario con visión de futuro. La educación de hábitos saludables pone las bases para construir una sociedad saludable y con calidad de vida. Por ello, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte —a través del Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE)—, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad —a través de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)—, la Real Academia de Gastronomía (RAG) y la Fundación Española de la Nutrición (FEN) aúnan esfuerzos para el desarrollo de los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil y Primaria, con materiales didácticos innovadores, tanto para los docentes, como para el alumnado.

Los contenidos transversales y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para las etapas de Educación Infantil y de Educación Primaria se articulan en cuatro unidades didácticas que refuerzan los objetivos comunes perseguidos en ambas etapas educativas. Si bien, presentan un nuevo matiz: la relación directa del escolar con lo que come y el ejercicio físico que realiza. Es decir, dónde come, qué debe comer para mantener un peso adecuado

a su etapa de crecimiento y desarrollo, la importancia de practicar actividad física de forma regular, así como reforzar la información sobre los alimentos, sus frecuencias de consumo o cómo alimentarse cuando se es alérgico o intolerante a alguno de ellos, potenciando, de forma conjunta, la adquisición de estilos de vida saludable. En definitiva, cómo cuidar su propio cuerpo para el presente y también para su futuro.

La estructura de estas cuatro unidades sigue el mismo patrón metodológico que los programas a los que complementa, aunque presenta algunos cambios.

Los escolares ya se han familiarizado con los personajes de los cuentos –Cosme, Ela y Tito–, trabajados en el programa destinado a Educación Infantil, conociendo su personalidad y su forma de actuar, de forma que se han sustituido los cuentos por un cómic, un recurso más visual y con un lenguaje más sintético. Una nueva forma de expresión que descubrirán más intensamente en la etapa educativa de Primaria.

Además, se sustituyen las canciones por adivinanzas. Los niños ya saben mucho de alimentos, así que seguro que no les costará responder a pruebas de ingenio sencillas y divertidas.

Estas cuatro unidades incluyen contenidos transversales y complementarios para la etapa de Educación Infantil y el primer ciclo de Educación Primaria, donde descubrirán nuevas formas de observar, saborear, oler y sentir los alimentos.

Empezamos. Nos ponemos el gorro de cocinero y solo queda decir: ¡Queremos estar sanos y aprender a cocinar!

UNIDADES DIDÁCTICAS

OBJETIVOS

UNIDAD 1

El comedor de mi colegio

- Identificar el comedor del colegio como un lugar donde aprender, probar y disfrutar de los alimentos de forma saludable.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica, respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.



UNIDAD 2

Me alimento y me muevo para estar sano



- Identificar el consumo de alimentos como fuente de energía para hacer ejercicio, valorando la importancia de un equilibrio entre la actividad física y la alimentación para conseguir y mantener un peso adecuado al crecimiento y desarrollo.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica, respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.

UNIDAD 3

¿Qué alimentos me sientan bien y cuáles pueden hacerme daño?

- Reconocer que hay alimentos que causan alergias o intolerancias alimentarias a algunas personas.
- Valorar la importancia de una dieta blanda cuando uno no se encuentra bien.



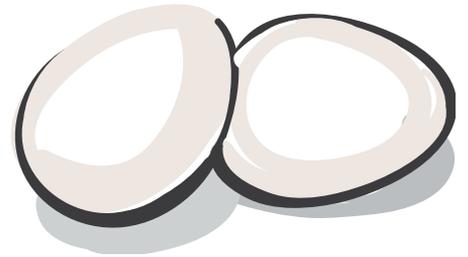
- Reconocer algunas enfermedades y factores de riesgo asociados a la alimentación.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica, respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.



UNIDAD 4

¿Realidad o ficción?

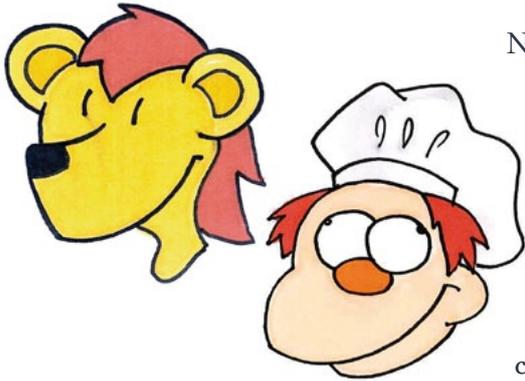
- Interpretar ciertas creencias de forma correcta: “No me hace falta desayunar” o “¿Es bueno comer huevos todos los días?”.
- Desarrollar una conducta responsable sobre la propia alimentación.
- Afianzar hábitos alimentarios más saludables.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica, respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.



ESTRUCTURA DE LA UNIDAD

1. Hay que saber
2. Leemos un cómic
3. Tú me cuentas y adivinamos
4. Pinto, pinto
5. Somos cocinillas
6. ¡Aprende con Nutriñeco y Martín!
7. En mi casa... hoy pruebo

VÍDEOS DIDÁCTICOS

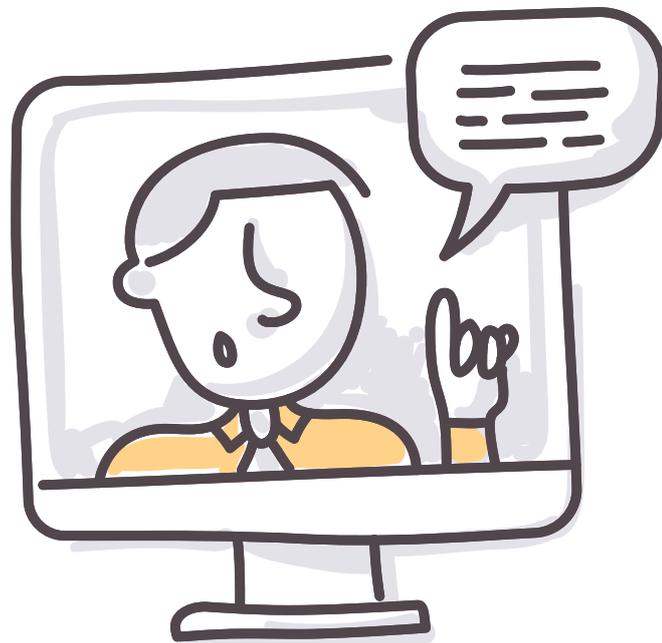


Nutriñeco sigue siendo el protagonista más destacado de los vídeos preparados y pensados especialmente para los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para las etapas de Educación Infantil y Primaria del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Este león de peluche ya es un amigo de los escolares. El leoncito seguirá probando comidas y asombrándose con las explicaciones de sus amigas nutricionistas que tan atentamente sigue. Aunque, por fin, hace su aparición Martín, el amigo de Cosme, ese cocinero tan simpático que sale en un programa de televisión y con el que habla a través de Internet.

En los nuevos vídeos, Martín y sus amigos –el cocinero Juan Pablo Felipe y distintas nutricionistas– hablarán de alimentación y enseñarán a los escolares a preparar sabrosos, saludables y sencillos platos que más tarde podrán elaborar fuera del ámbito escolar.

Para ello, las recetas se han incluido en el apartado “En mi casa... hoy pruebo”. El objetivo es que los niños y niñas degusten en casa el plato que han visto realizar en el vídeo y que sean testigos directos de cómo se cocina esa misma receta en su propio hogar, ayudando a prepararla siempre que sea posible y no suponga ningún riesgo para ellos.



Contenidos transversales y complementarios
a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
de Educación Infantil y Primaria

EL GUSTO ES MÍO



EL COMEDOR DE MI COLEGIO

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al profesor y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

El comedor de mi colegio

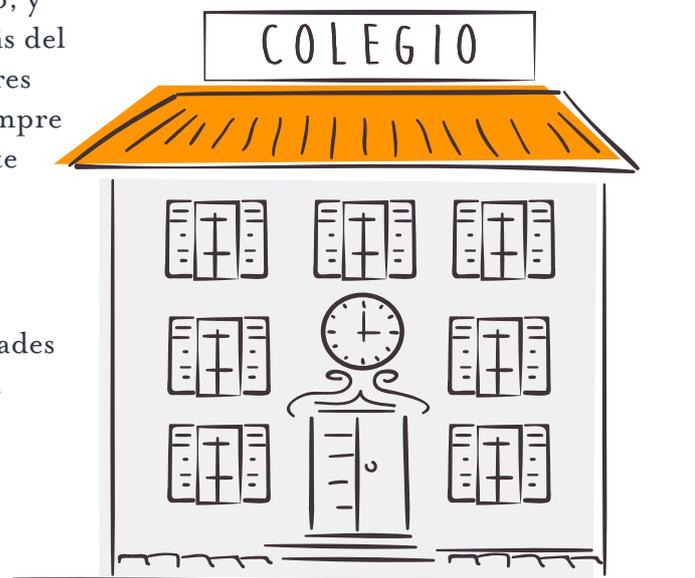
El comedor es una parte importante del colegio, y de hecho debe considerarse como una parte más del proyecto educativo. Permite comer a los escolares durante cinco de los siete días de la semana siempre que los padres o tutores deseen hacer uso de este servicio.

Muchos niños y niñas comen en el colegio. La comida que se sirve debe ser rica, saludable, variada y equilibrada para satisfacer sus necesidades energéticas y nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. Además, les ayudará a desarrollar su inteligencia y les proporcionará energía para que puedan jugar más.

En el comedor del colegio el escolar aprende a desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables, normas de comportamiento y el correcto uso y conservación de los útiles del comedor. Además, poco a poco irá probando distintos sabores e incorporará muchos más alimentos de todos los grupos.

La comida que sirven en el comedor escolar debe incluir todos los días como primer plato verduras y hortalizas, patatas, pasta, arroz o legumbres, alternándose a lo largo de la semana; como segundo plato, carnes (preferiblemente blancas y magras y no más de 2 días a la semana), pescados o huevos y, por supuesto, de postre una fruta fresca. El agua debe ser la bebida de elección siempre.

Es muy importante que la alimentación del comedor sea variada y adaptada a la edad del escolar: no se puede comer siempre lo mismo porque los nutrientes que se necesitan están repartidos entre todos los alimentos y hay que completarlos a lo largo de la semana. En el plato tendrá que haber alimentos distintos todos los días, y cocinados de diferentes formas. Por ejemplo, las patatas se pueden comer un día guisadas, otro en puré y de manera más ocasional



fritas. Por último, para facilitar su consumo, el pan y el agua para beber deben servirse al inicio de las comidas.

Es esencial mantener el cuerpo hidratado bebiendo agua y mediante la ingestión de alimentos que la contengan (frutas, verduras y hortalizas). Nuestro cuerpo está compuesto por un 80% de agua y, para evitar la deshidratación, es necesario beber diariamente entre 1 y 2 litros y no esperarse a tener sed.

La comida del colegio debe proporcionar al escolar una parte importante de la energía y los nutrientes que necesita para conseguir una alimentación saludable, variada y equilibrada, porque el cuerpo es como un coche y la energía y los nutrientes son la gasolina que se utiliza para funcionar. Así, los niños o niñas tendrán fuerzas para pasar la tarde estudiando y después jugar con sus amigos. Si la comida no incluyera la energía y los nutrientes necesarios, no realizarían las actividades del resto del día con la misma vitalidad.

La comida del colegio, igual que la de casa, debe ser agradable porque así se asociará con algo positivo y divertido cuando se realiza con amigos.

En el colegio también se pueden llevar a cabo otras actividades relacionadas con la alimentación, como preparar algunos platos para conseguir motivar a los escolares a cocinar y aprender técnicas de cocina. Además de los maestros, los monitores del comedor pueden proponer y organizar talleres y actividades para que los escolares se diviertan jugando y probando la comida, invitando incluso a los padres o cuidadores a participar en ellos, de manera que todos disfruten preparando unos ricos platos.

En ocasiones, los escolares también tienen que desayunar en el colegio. Como desde la cena han pasado muchas horas, deben recuperar toda la energía que han perdido durante la noche. El desayuno es la primera comida del día y por ello es esencial para ayudar al motor del cuerpo a arrancar. Un ejemplo de desayuno completo y saludable podría estar formado por los siguientes alimentos: lácteo + cereal + fruta.

Si los escolares comienzan ahora a comer de forma





correcta, saludable, variada y equilibrada y lo incorporan como hábito en su día a día su cuerpo se mantendrá sano a lo largo de su vida: el comedor del colegio es uno de los lugares donde pueden empezar.

Otros aspectos a tener en cuenta relativos al comedor escolar y que se incluyen en el **Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos** elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y las Consejerías de Sanidad y Educación de las distintas Comunidades Autónomas son:

- La duración de las comidas no deberá ser inferior a 30 minutos, ampliándose en lo que se estime necesario en los grupos de menor edad y en aquellos con necesidades especiales.
- En los centros educativos con alumnado que tiene alergias e intolerancias alimentarias se elaborarán menús especiales adaptados a esta población.
- A las familias, tutores o responsables de los niños que comen en los comedores escolares se les debe proporcionar un menú alternativo para las cenas para no repetir alimentos de la comida.
- El personal encargado de la atención y cuidado del alumnado en el comedor escolar debe estar formado y cualificado en Educación Infantil y Primaria y promoción de hábitos saludables. Además, la supervisión de los menús escolares será realizada por profesionales sanitarios con formación acreditada y específica en Nutrición Humana y Dietética.



LEEMOS UN CÓMIC

COSME EN EL COMEDOR



TÚ ME CUENTAS Y ADIVINAMOS

Hablemos del cómic

¿Le gusta a Cosme comer en el colegio?

¿Por qué?

¿La comida del comedor es variada?

¿Por qué?

¿La comida del comedor es saludable?

¿Qué es lo que más le gusta a Cosme de comer en el colegio?

Hablemos de ti

¿Comes en el comedor?

¿Cuál es la comida que más te gusta de las que te ponen?

¿Comes todo lo que te ponen?

¿Qué es lo que menos te gusta del comedor?

¿Qué comida de la que comes en el comedor del colegio te gustaría aprender a cocinar con tu familia en casa?

Adivina, adivinanza

¿De qué alimento se trata?

**En el comedor como
verde verdurita
y aunque tiene espina
ni pincha ni se quita**

(Solución: Espina-ca)





PINTO, PINTO

DIBUJA EL COMEDOR DE TU COLEGIO

A large rectangular frame made of small grey dots, intended for drawing the school cafeteria.

SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: EL MENÚ DE LA SEMANA

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Elaboren el menú de la semana, teniendo en cuenta los alimentos que pueden tomarse diariamente y los que no y la frecuencia adecuada de consumo semanal.

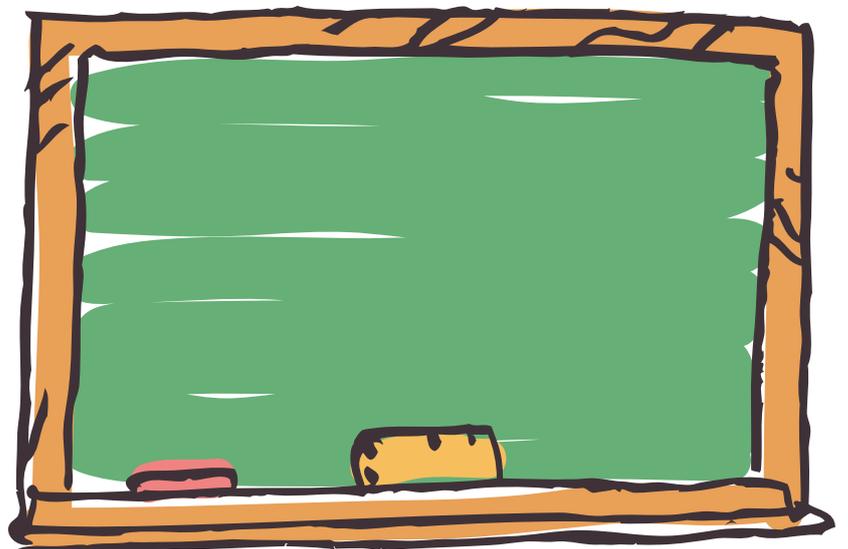
.....

Dinámica del juego

El docente:

1. Dibujará en la pizarra el Mercado Saludable de los Alimentos (ver unidad 5, PANGEI) donde escribirá el número de veces que cada alimento puede tomarse diariamente, semanalmente y ocasionalmente.
2. Dividirá a los escolares en 5 grupos (uno por cada comida que hay que hacer en el día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
3. Colocará en una mesa figuritas (plástico, papel...) que representan alimentos (pan, pollo, vaso de agua, zumo, botella de leche...).
4. Fijará un periodo de tiempo para que los escolares de cada grupo escojan entre las distintas figuras de la mesa los alimentos que corresponden a la comida que les ha tocado. Por ejemplo, en el desayuno: leche, tostadas y zumo de naranja natural.

Pasado ese tiempo, el profesor confirmará si los alimentos que componen cada comida son correctos, si no lo son, pedirá a los escolares que los cambien por otros. Al lado de cada comida se pondrá un cartel que indique de qué comida se trata.



Después, se hará una puesta en común. El profesor señalará un alimento (cereales, leche, huevos...) y los escolares deberán contar el número de veces que aparece en las distintas comidas del día. Si el número es correcto, el profesor, como reconocimiento, repartirá una estrella "Michelin" de papel a cada grupo, de manera que puedan conseguir muchas estrellas.

.....

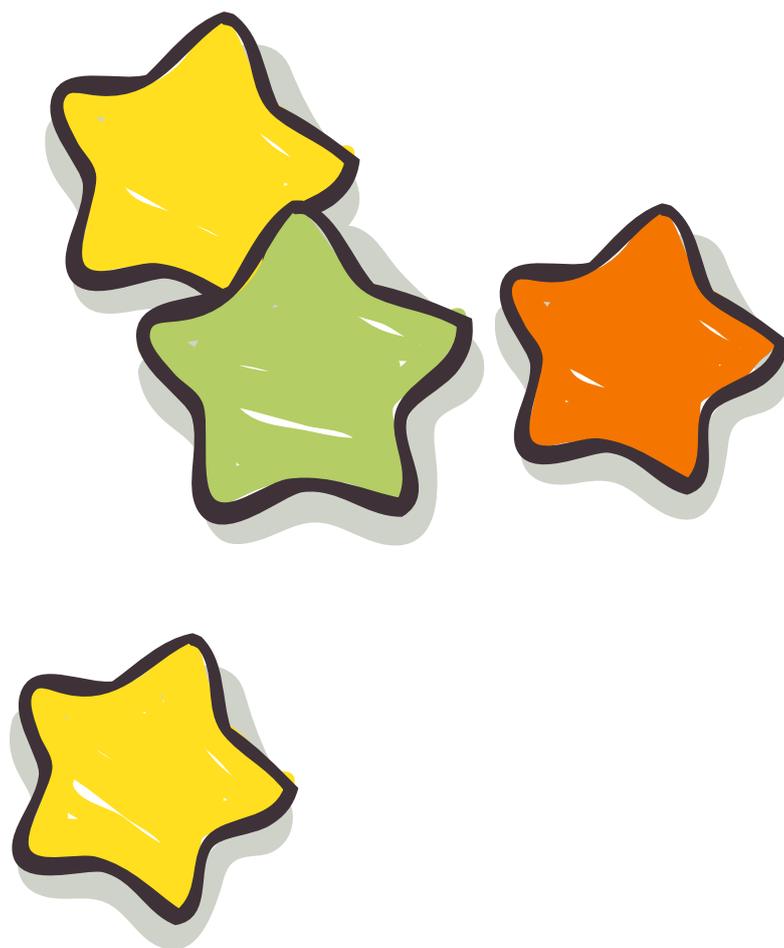
Materiales necesarios

Pizarra

Figuras de plástico que representen alimentos (pan, huevos, agua...)
o cartulinas dibujadas con los distintos productos

Estrellas de papel

Duración estimada: 15 minutos



ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Preparar cuajada con fruta de temporada y miel

Se necesita:

- Cuajada (en recipientes pequeños). A cada escolar se le dará uno
- Fruta de temporada (fresa, pera, plátano, etc.)
- Miel

Receta:

- Cortar la fruta en trocitos muy pequeños.
- Mezclar con la cuajada y removerlo.
- Añadir un poquito de miel por encima.

Material:

- Cuchillos de plástico para cortar los ingredientes
- Un bol
- Vaso de plástico para mezclar la cuajada con la miel
- Cucharillas
- Servilletas de papel

2. Comer la cuajada



3. Responder a las siguientes preguntas:

¿Os ha gustado preparar esta receta?

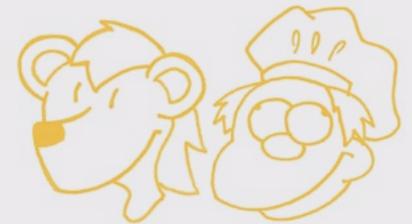
¿Os gusta el sabor de la cuajada?

¿Qué sabor tiene lo que habéis preparado: dulce, salado, amargo o ácido?

¿A qué huele?

Al introducirlo en la boca, ¿cómo es su textura (suave, áspera, rugosa...)?

¡APRENDE CON
NUTRIÑECO Y MARTÍN!



¡APRENDE CON
NUTRIÑECO Y MARTÍN!



Proyectar los vídeos:

Unidad 1_v1_No te olvides de las bebidas.wmv

Unidad 1_v2_Gazpacho de melón.mov

(Esta receta formará parte de la actividad del apartado
En mi casa... hoy pruebo).

(El docente encontrará los vídeos en el USB de Contenidos transversales
y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y
Gastronomía para Educación Infantil y Primaria del Ministerio de
Educación, Cultura y Deporte).

EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que el escolar sea alérgico al producto que se va a manipular

Gazpacho de melón

El niño o la niña deben estar presentes durante el proceso de elaboración de la receta.

Ingredientes para 4 personas:

- 275 g. de melón
- ½ kg. de tomate maduro
- 60 g. de pan de molde
- Vinagre
- Aceite de oliva extra
- Agua
- Sal
- Perejil



Receta:

1. Trocear el tomate y el melón en porciones pequeñas e introducir las en la batidora.
2. Añadir el pan, el vinagre, el aceite de oliva extra, un pellizco de sal y el agua.
3. Batir todo hasta que esté desecho y quede líquido.
4. Servir el gazpacho en un bol adornado por encima con una ramita de perejil.

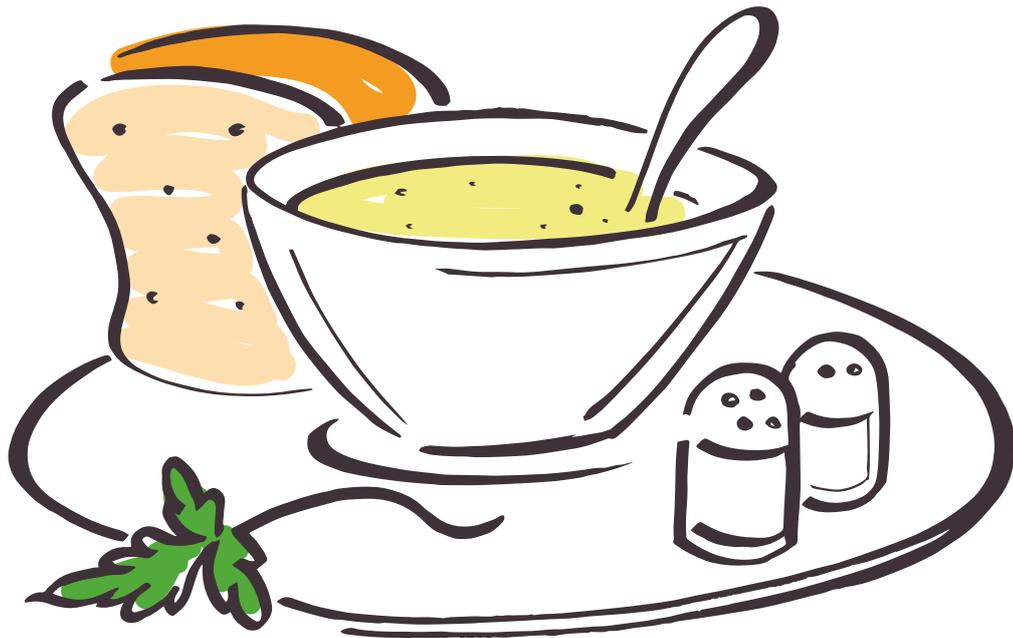
Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?





Contenidos transversales y complementarios
a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
de Educación Infantil y Primaria

EL GUSTO ES MÍO



ME ALIMENTO Y ME MUEVO
PARA ESTAR SANO

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al profesor y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

Me alimento y me muevo para estar sano

Cada persona gasta diariamente una determinada cantidad de energía, y por eso es necesario comer para poder reponerla.

Dentro de los componentes del gasto energético se encuentran:

- **Metabolismo basal:** energía que gastamos para mantener nuestras funciones vitales: respirar, latir el corazón, pensar, mantener nuestra temperatura corporal a 37°C... Está influenciado por la edad, sexo, talla, peso, composición corporal... y supone entre un 60-65% del gasto energético.
- **Actividad física:** energía que gastamos para movernos, pasear, subir escaleras, dormir, estudiar... Es el componente más variable de todos, debido a factores tales como el tipo de actividad, su intensidad y duración. Supone un 25% del gasto energético pudiendo llegar a un 50% en caso de deportistas profesionales.

Dependiendo del tipo, duración e intensidad de la actividad física que se realice se gastará más energía o menos:

Tipo de actividad

Dormir, estar tumbado, ver la televisión...

Estar sentado (leyendo, escribiendo, etc.), estudiar, trabajar con el ordenador, jugar con la videoconsola, comer...

Tareas ligeras del hogar (barrer, pasar el aspirador, fregar el suelo, hacer la cama, etc.), pasear, jugar al golf, jugar al ping-pong...

Tareas pesadas del hogar (lavar la ropa a mano, limpiar los cristales, planchar, etc.), cuidar el jardín, bailar, montar en bicicleta, andar deprisa (5-6 km/h)...

Correr, subir escaleras, jugar al fútbol, baloncesto, tenis, squash, senderismo, natación, esquí de fondo, aerobio...

¿Cuánta energía se gasta?

*Poquísima
Actividad descanso*

*Muy poca
Actividad muy ligera*

*Poca
Actividad ligera*

*Bastante
Actividad moderada*

*Mucha
Actividad alta*

- **Efecto termogénico de los alimentos:** energía que gastamos para la digestión, absorción, distribución, almacenamiento y excreción de los nutrientes contenidos en los alimentos. Es el que menos porcentaje supone en gasto energético (10%) pero no por ello es menos importante.

Una persona necesita comer la cantidad suficiente de comida que le permita reponer la energía que ha gastado para conseguir un balance energético que mantenga su peso correcto.

El problema es que, en general, las personas llevamos una vida muy sedentaria en la que casi no se hace ejercicio. En lugar de ir a estudiar o al trabajo andando, se utiliza en muchos casos el coche, y durante el tiempo de ocio y en los fines de semana se realizan actividades sedentarias como jugar con la videoconsola, navegar con el ordenador o ver la televisión, anteponiéndose a practicar algún deporte con amigos y familia o salir de excursión a la montaña.

Además, si en lugar de elegir una buena alimentación, saludable, variada y equilibrada, se ingieren con bastante frecuencia alimentos que aportan muchas calorías (bollería y pastelería, patatas fritas y snacks salados, chucherías, pizzas, hamburguesas, etc.), llegará un momento en que nuestro peso aumentará y tener sobrepeso u obesidad tiene consecuencias negativas para nuestra salud. El exceso de peso es una condición que promueve el desarrollo de numerosas enfermedades (Diabetes, Enfermedad Cardiovascular, Hipertensión Arterial, etc.).

Muévete. ¡Haz ejercicio todos los días!

El ejercicio regular y adecuado es indispensable para gozar de una buena salud y calidad de vida. Los niños deben practicar actividad física **al menos 60 minutos al día**.

Como mínimo tres veces por semana hay que practicar actividades que fortalezcan los huesos y los músculos. Correr, saltar, hacer volteretas... fortalece los huesos; trepar, hacer ejercicios en la barra o en los columpios o coger peso fortalece los músculos.



El ejercicio nos ayuda a...

- Crecer fuertes y sanos.
- Mantener en forma nuestro corazón.
- Sentirnos más seguros de nuestras capacidades.
- Rendir mejor en los estudios, reducir el estrés y relajarnos.
- Gastar más energía y mantener un peso adecuado.
- Mantener una buena salud.



Aumentar la actividad física de manera divertida

En los fines de semana se dispone de más tiempo y, por ello, puede aprovecharse para hacer ejercicio físico, como ir a la piscina los sábados por la mañana o salir a caminar por el campo el domingo. Además, se puede quedar con amigos para hacer ejercicio físico de forma divertida tanto en verano (montar en bicicleta, nadar, visitar un parque acuático...) como en invierno (patinar sobre hielo, pasear por la montaña, esquiar...).

También hay muchas actividades que pueden hacerse diariamente y que ayudan a mantenerse en forma: subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, ir caminando al colegio o al trabajo o sacar a pasear al perro. En el caso de los niños, pueden ayudar a poner la mesa o recoger sus juguetes, se sentirán mejor y adquirirán buenos hábitos de convivencia.

Igual que hay un Mercado Saludable de los Alimentos (ver Unidad 5, PANGEI) también existe una **Pirámide de la Actividad Física**, como puede verse a continuación, donde se indican las actividades que pueden realizarse para estar más sanos y la frecuencia con que deben hacerse. Además se recuerda la importancia de mantener un buen estado de hidratación bebiendo agua regularmente en especial cuando hace calor o se practica ejercicio.



Pirámide de la actividad física

Ocasionalmente

Jugar con la videoconsola, navegar por Internet o permanecer tumbados viendo la televisión son actividades que solo pueden realizarse de forma esporádica y no durante mucho tiempo.

Varias veces a la semana

Caminar más de 20 minutos, nadar, jugar al fútbol, ir a clase de ballet, montar en bicicleta o patinar sobre hielo, se llaman ejercicios aeróbicos y ayudan a ejercitar el corazón y los pulmones. Hacer ejercicios de estiramiento o jugar en los columpios, en el caso de los niños, mejora la flexibilidad y fortalece los músculos.

A diario

Cambiar algunos hábitos sedentarios por actividades que supongan movimiento, como pasear, subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, recoger, hacer la cama o poner la mesa, ayuda a estar más en forma. Hay que realizarlas tantas veces como se pueda.

Agua

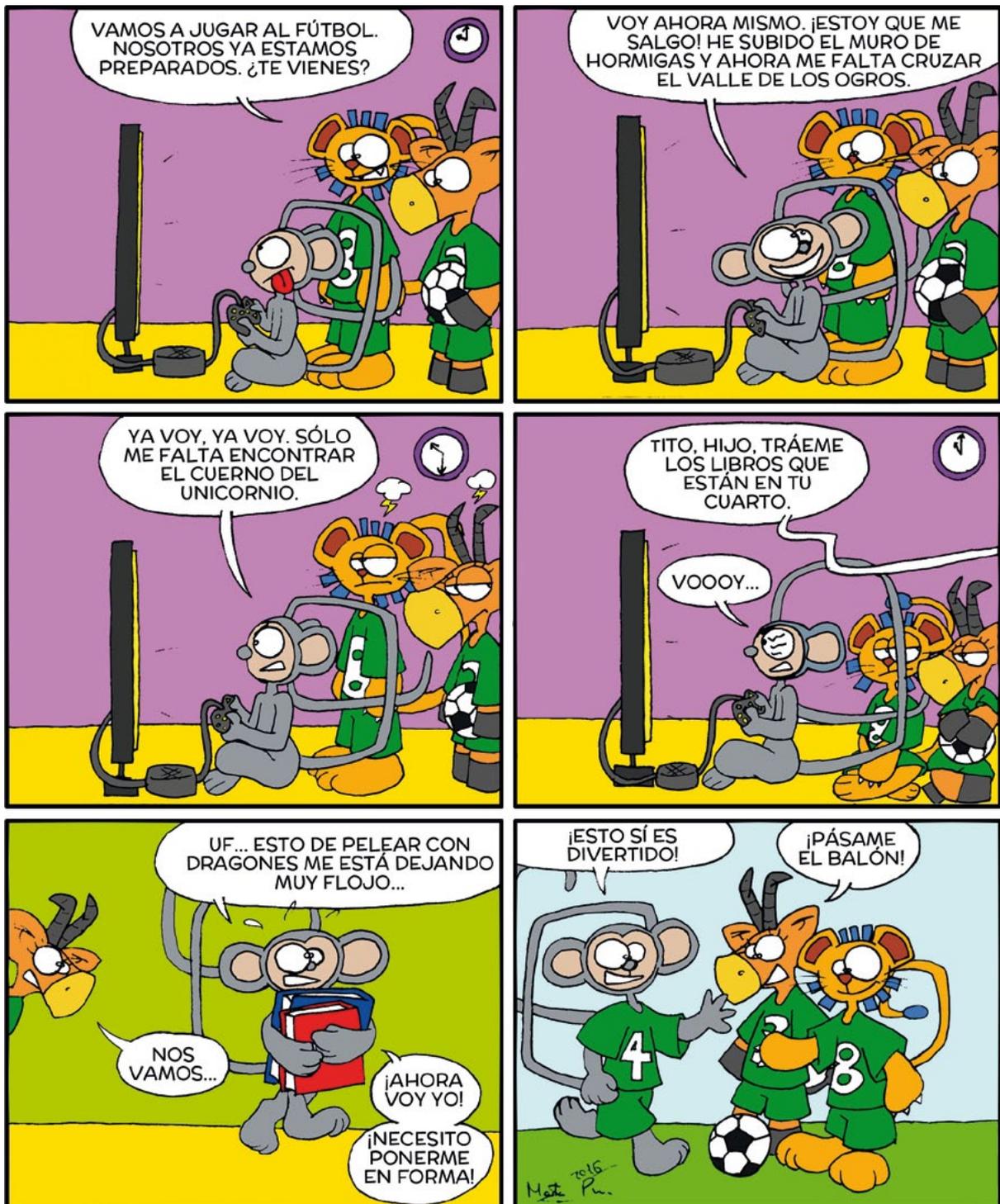
Mantener el cuerpo hidratado es esencial para estar sanos. Hay que beber diariamente entre 1 y 2 litros de agua.

Si la persona realiza habitualmente muy poca actividad física debe comenzar con actividades de la base de la pirámide e irá reduciendo las actividades del vértice.

Si se hace ejercicio físico de vez en cuando o de forma habitual, se escogerán actividades del centro de la pirámide (aeróbicas, de flexibilidad y resistencia).

LEEMOS UN CÓMIC

TITO NO HACE DEPORTE



TÚ ME CUENTAS Y ADIVINAMOS

Hablemos del cómic

¿Por qué Tito tarda tanto en salir a jugar con sus amigos?

¿A qué van a jugar Cosme, Ela y Tito?

¿Por qué decide Tito salir con sus amigos a jugar?

Hablemos de ti

¿Juegas mucho con videoconsolas o con el móvil?

¿Te gusta practicar deporte?

¿Practicas algún deporte con tus amigos o tu familia?

¿Qué otros deportes o actividades físicas crees que podrías practicar con tu familia? ¿Y con tus amigos?

¿Qué deporte te gusta más?

¿Por qué crees que hay que salir a jugar o hacer deporte?

Adivina, adivinanza

¿De qué deporte se trata?

Por mucho que lo practique
nunca voy a sudar
y a veces creo que estoy
en un cachito de mar.

Solución: La natación



ME ALIMENTO Y ME MUEVO
PARA ESTAR SANO



PINTO, PINTO

DIBÚJATE CON TUS AMIGOS Y AMIGAS
HACIENDO ALGÚN DEPORTE



SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: NOS PONEMOS EN FORMA

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Distingan las actividades físicas que hacen que una persona se mantenga en forma y tenga un peso adecuado.

.....

Dinámica del juego

El docente...

1. Dibujará en el suelo de la clase una Pirámide de la Actividad Física muy grande con cinta de carrocerero o cinta de embalar. Debe ser grande porque en ella más tarde deberán meterse los escolares.
 2. Escribirá en papeles pequeños distintos deportes y actividades que formen parte de la Pirámide y los meterá en una caja cerrada doblados para que no puedan leerse.
 3. Pedirá a los escolares que se pongan en fila y que cada uno saque un papel de la caja y se lo pegue en la ropa con un trozo de cinta de carrocerero o de embalar.
 4. Llamará a cada niño o niña y le preguntará en alto qué actividad le ha tocado y dónde cree que debe colocarse dentro de la Pirámide. Si acierta, el escolar se introducirá en la Pirámide e irá directamente al lugar que le corresponde; si no acierta, el resto de la clase le ayudará. Uno a uno irán pasando todos los escolares y cada uno tendrá un lugar en la Pirámide.
-

Materiales necesarios

- Cinta de carrocerero o de embalar
- Folios

Duración estimada: 15 minutos



ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Preparar un sándwich de manzana con queso y dulce de membrillo

Se necesita:

- Manzana
- Queso con bajo contenido graso
- Dulce de membrillo



Receta:

1. Pelar la manzana y partirla en lonchas finas, pero lo suficientemente anchas como para que no se rompan al manipularlas.
2. Poner una loncha de manzana como base del sándwich y colocar encima una capa de dulce de membrillo y una lámina fina de queso.
3. Tapar todo con otra loncha de manzana.

Material:

- Cuchillos de plástico para cortar los ingredientes
- Servilletas de papel

2. Comer el sándwich



3. Responder a las siguientes preguntas

¿Os ha gustado preparar esta receta?

¿Os gusta el sabor?

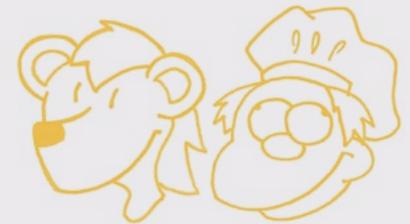
¿Qué sabor tiene lo que habéis preparado: dulce, salado, amargo o ácido?

¿A qué huele?

Al introducirlo en la boca, ¿cómo es su textura (suave, áspera, rugosa...)?

¿Qué ingrediente es el que más os ha gustado?

¡APRENDE CON
NUTRIÑECO Y MARTÍN!



¡APRENDE CON
NUTRIÑECO Y MARTÍN!



Proyectar los vídeos:

Unidad 2_v1_A moverse todo el mundo.wmv

Unidad 2_v2_Macarrones al pesto.mov

(Esta receta formará parte de la actividad del apartado
En mi casa... hoy pruebo).

(El docente encontrará los vídeos en el USB de Contenidos transversales
y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y
Gastronomía para Educación Infantil y Primaria del Ministerio de
Educación, Cultura y Deporte).

EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

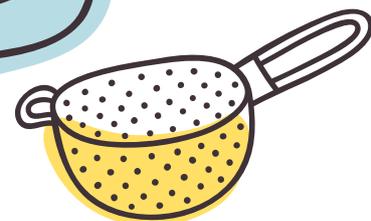
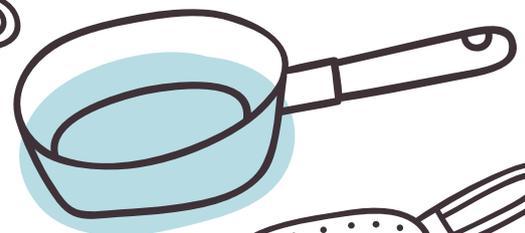
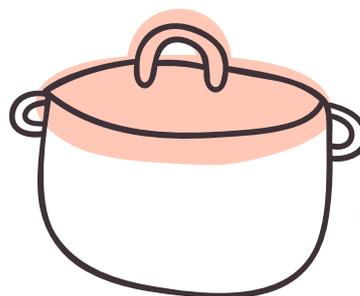
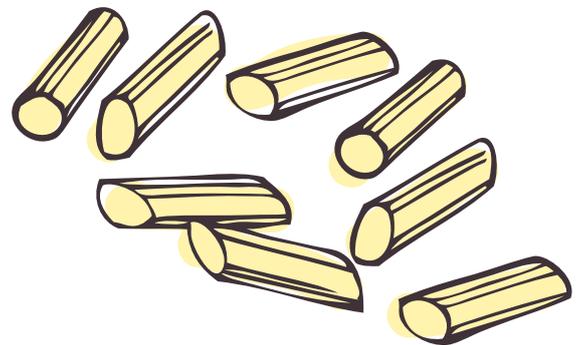
IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que el escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

Macarrones al pesto

El niño o la niña deben estar presentes durante el proceso de elaboración de la receta.

Ingredientes para 4 personas

- 280 g. de macarrones
- 1 kg. de tomate triturado
- Trocitos de tomate fresco
- 1 bote de salsa de pesto
- 1 cebolla picada
- Ajo
- Aceite de oliva extra
- Queso rallado
- Ramita de perejil



Receta

1. Cocer los macarrones (aproximadamente 10 minutos).
2. Hacer un sofrito con la cebolla, el ajo y el tomate.
3. Añadir al sofrito la salsa de pesto y dejar freír unos minutos.
4. Escurrir los macarrones cocidos y calentarlos en una cazuela junto con un poco de la salsa que se ha realizado.

5. Servir en el plato colocando por encima un poco de salsa, trocitos de tomate fresco y queso rallado.
6. Adornar con una ramita de perejil.

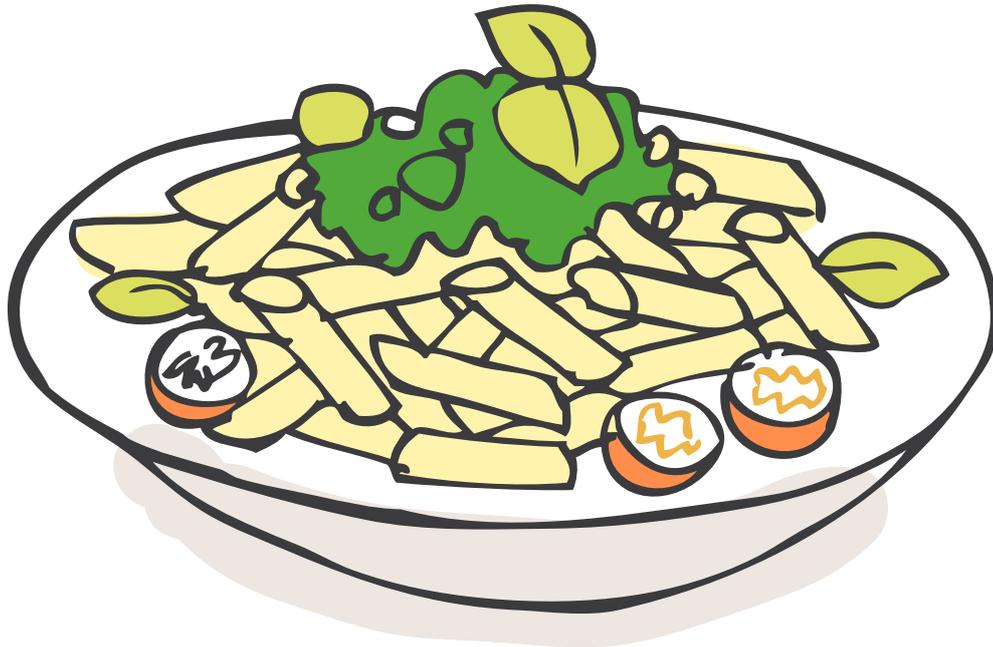
Preguntas

¿Te han gustado?

¿Qué sabor tienen: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tienen?

¿A qué huelen?



Contenidos transversales y complementarios
a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
de Educación Infantil y Primaria

EL GUSTO ES MÍO

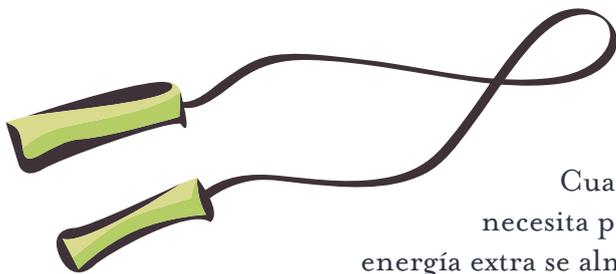


¿QUÉ ALIMENTOS ME SIENTAN BIEN
Y CUÁLES PUEDEN HACERME DAÑO?

- Leer la lista de ingredientes que componen los alimentos para evitar aquellos que puedan producirles alergias y/o intolerancias. En el caso de los niños, será la familia quien realice esta tarea. Si los padres dudan/sospechan de que un alimento pueda producir alergia o intolerancia a su hijo o hija mejor evitarlo y consultar a un especialista.

- Explicar a las personas más cercanas que se tiene alergia o intolerancia a un alimento. Los escolares deberán decírselo a sus compañeros y profesores para que sepan cómo actuar en el caso de que se produzca, así como al personal que trabaja en la cocina del colegio o a la empresa de catering contratada, según el caso, para que lo tengan en cuenta si el niño se queda a comer en el comedor.

- Cuando se ayuda a cocinar, utilizar diferentes utensilios para la elaboración de los platos que vayan a ser consumidos por personas con alergia, tener las manos limpias y evitar contacto con los alimentos que les causan alergia.



Sobrepeso y obesidad

Cuando se come más alimento de lo que el cuerpo necesita para funcionar y desarrollarse con normalidad, la energía extra se almacena en forma de grasa para usarla después. Si esto se produce de forma habitual, la persona engordará y pueden aparecer muchas enfermedades (diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.). ¿Qué se puede hacer para evitarlo?: no comer en exceso; introducir en la alimentación productos frescos y de temporada (muchas verduras, hortalizas, frutas), legumbres, cereales, pescados, aceite de oliva...; beber agua y ¡hacer ejercicio todos los días!

La obesidad es un problema que afecta a muchos niños, de ahí la importancia de inculcarles hábitos de vida saludables tanto en el hogar como en la escuela. Hay que hacerlo siempre en positivo y sin “demonizarles” con el objetivo de enseñar a tomar decisiones y elecciones más saludables.

Diabetes Mellitus

La energía que necesita el cerebro para su funcionamiento la obtiene de los hidratos de carbono (glucosa). La glucosa se transporta por la sangre y se distribuye por todos los órganos y células del cuerpo. Para que la glucosa pase a la sangre

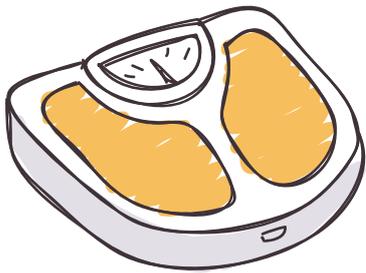
necesita un transportador que se llama “insulina”, cuya función es introducir la glucosa en las células para que éstas puedan producir la energía necesaria para la vida. Este transportador se produce en el páncreas.

La diabetes es una enfermedad que aparece cuando el organismo no elabora insulina o lo hace en pequeñas cantidades, de manera que la glucosa no puede entrar en las células. Como consecuencia, éstas mueren por falta de energía y el cuerpo enferma.

Existen dos tipos de diabetes: la tipo I, en la que no se produce insulina y la persona tiene que inyectársela; y la tipo 2, en la que la insulina no funciona todo lo bien que sería necesario y hace falta medicación para activarla al 100%. Es la de tipo II, precisamente, la que guarda una estrecha relación con la alimentación y los estilos de vida saludables.



Trastornos de la conducta alimentaria



Hay muchas personas adultas, pero también niños y niñas, que presionados socialmente por unos modelos estéticos admitidos falsamente como los “ideales” no quieren ganar peso y dejan de comer de forma voluntaria. Como consecuencia, enferman y tienen que ser atendidos por personal sanitario para que vuelvan a ganar el peso suficiente y recuperen un buen estado de salud.

Dolor de estómago: dieta blanda

Síntomas como molestias/dolores gastrointestinales, gases, diarrea, náuseas o ganas de vomitar pueden estar provocados por algún alimento que no esté en buen estado o se haya contaminado por microorganismos (intoxicaciones alimentarias). En esos casos, hay que seguir una alimentación que ayude a que éste se recupere. Algunas recomendaciones serían: tomar arroz blanco, jamón cocido, manzana o una sopita templada.



Hay que advertir a los niños de que si tienen alguno de esos síntomas en el colegio deben decírselo a su profesor para que posteriormente informen a su familia.

LEEMOS UN CÓMIC

COSME ES ALÉRGICO A LOS CACAHUETES



TÚ ME CUENTAS Y ADIVINAMOS

Hablemos del cómic

¿A qué tiene alergia Cosme?

¿Qué le dice el médico?

¿Cómo anima Tito a su amigo?

¿Qué alimento le sienta mal a Ela?

¿Por qué corre tanto Ela?

Hablemos de ti

¿Tienes alguna alergia o intolerancia?

¿Conoces a alguien que lo tenga?

¿Hay algún alimento que te sienta mal?

¿Qué hacen las personas que te cuidan en casa o en el cole cuando les dices que te duele la tripa o que tienes ganas de vomitar?

Adivina, adivinanza

¿Quién es?

Viste de blanco, cose y cura

Aunque no es hada, ni sastre ni cura

Solución: El médico



¿QUÉ ALIMENTOS ME SIENTAN BIEN Y CUÁLES PUEDEN HACERME DAÑO?



PINTO, PINTO

DIBUJA ALGUNOS ALIMENTOS QUE PUEDEN PROVOCAR ALERGIAS. DIBUJA CÓMO SE ENCONTRARÍA UNA PERSONA AFECTADA POR UNA ALERGIA Y QUÉ HABRÍA QUE HACER

A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for drawing.

SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: EL PESO IDEAL

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

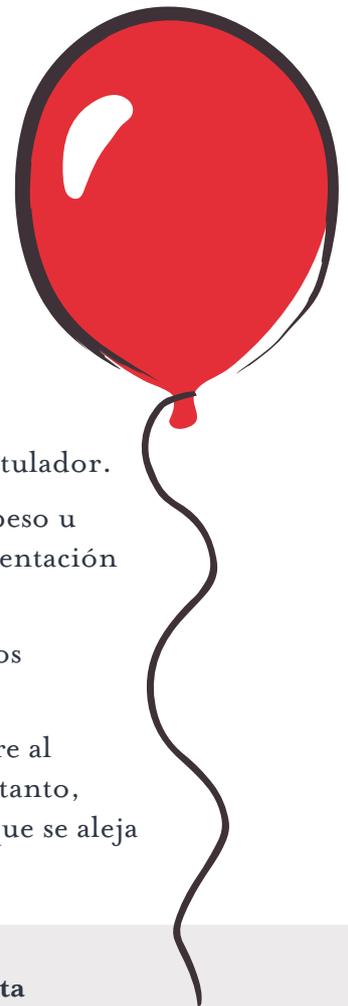
Distingan las actividades y comidas que hacen que una persona se mantenga en forma y con un peso adecuado.

.....

Dinámica del juego

El docente...

1. Llevará a la clase un globo al que inflará y dibujará una cara con un rotulador.
2. Explicará a la clase que el globo representa a un niño/niña con sobrepeso u obesidad y que entre todos deberán enseñarle hábitos saludables de alimentación y ejercicio para que tenga buena salud.
3. Hará preguntas a la clase sobre deporte y alimentación que los alumnos deberán calificar como verdaderas o falsas.
4. Si los escolares aciertan la pregunta, el docente quitará un poco de aire al globo, lo que indicará que la persona se acerca a su peso correcto y, por tanto, mejora su salud; si no la aciertan, inflará más el globo, lo que indicará que se aleja del peso correcto.



Preguntas posibles

Es bueno comer muy a menudo patatas fritas, gusanitos, chucherías, pizzas, hamburguesas, etc.

Los niños deben practicar actividad física como mínimo una hora al día.

Hacer la cama o poner la mesa son actividades que nos ayudan a estar activos.

Debemos introducir en nuestra dieta de forma diaria verduras, hortalizas, frutas, legumbres, cereales y beber agua sin esperar a tener sed.

Al correr, subir escaleras, jugar al fútbol o hacer deporte se gasta muy poca energía.

Jugar con la videoconsola gasta mucha energía.

Respuesta

Falso

Verdadero

Verdadero

Verdadero

Falso

Falso

Materiales necesarios

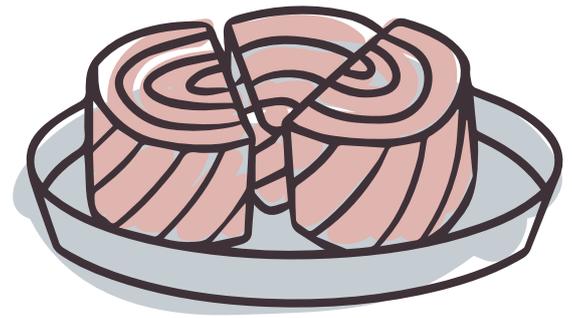
Un globo

Duración estimada: 15 minutos

ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Preparar tartaletas de atún, tomate fresco y pepino



Se necesita:

- Tartaletas de tamaño pequeño
- Lata de atún en aceite de oliva
- Tomate fresco
- Pepino

Receta:

1. Lavar bien el tomate y pelar el pepino.
2. Partir el tomate y el pepino en daditos muy pequeños.
3. Mezclar el tomate y el pepino con el contenido de la lata de atún.
4. Introducir la mezcla en la tartaleta.



Material:

- Cuchillos de plástico para cortar los ingredientes
- Cucharillas para llenar las tartaletas
- Servilletas de papel
- Cucharillas de plástico

¿QUÉ ALIMENTOS ME SIENTAN BIEN Y CUÁLES PUEDEN HACERME DAÑO?



2. Comer las tartaletas

3. Responder a las siguientes preguntas

¿Os ha gustado preparar esta receta?

¿Os gusta el sabor?

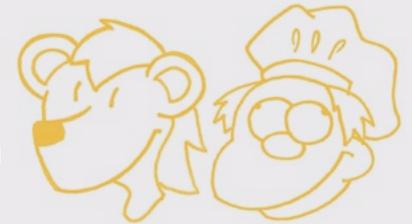
¿Qué sabor tiene lo que habéis preparado: dulce, salado, amargo o ácido?

¿A qué huele?

Al introducirlo en la boca, ¿cómo es su textura (suave, áspera, rugosa...)?

¿Qué ingrediente es el que más os ha gustado?

¡APRENDE CON
NUTRIÑECO Y MARTÍN!



¡APRENDE CON
NUTRIÑECO Y MARTÍN!



Proyectar los vídeos:

Unidad 3_v1_Por qué no lo puedo comer.wmv

Unidad 3_v2_Flan de soja.mov

(Esta receta formará parte de la actividad del apartado *En mi casa... hoy pruebo*).

(El docente encontrará los vídeos en el USB de Contenidos transversales y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil y Primaria del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte).

EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

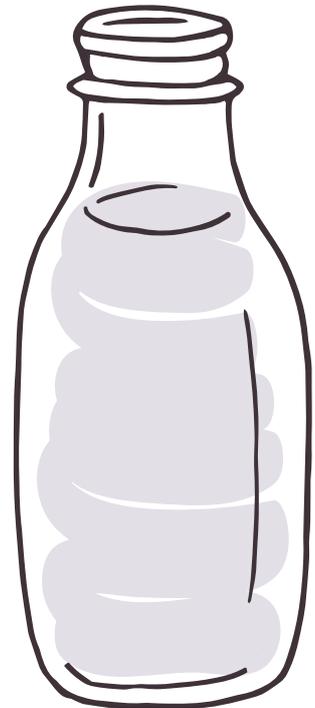
IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que el escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

Flan de soja

El niño o la niña deben estar presentes durante el proceso de elaboración de la receta.

Ingredientes para 4 personas

- ½ l. de leche de soja
- 3 huevos frescos
- 2 cucharadas de azúcar
- Caramelo líquido
- Hoja de hierbabuena



Receta

1. Batir con la batidora la leche de soja con 2 cucharadas de azúcar y los huevos frescos.
2. Forrar un molde de flan con caramelo líquido.
3. Llenar el molde con el preparado que se ha hecho.
4. Precalentar el horno a 165°.
5. Introducir en el horno el molde del flan dentro de un recipiente con agua para que se haga al baño María.
6. Dejar en el horno entre 30 y 35 minutos para que cuaje.
7. Desmoldar el flan y adornarlo con una hoja de hierbabuena.

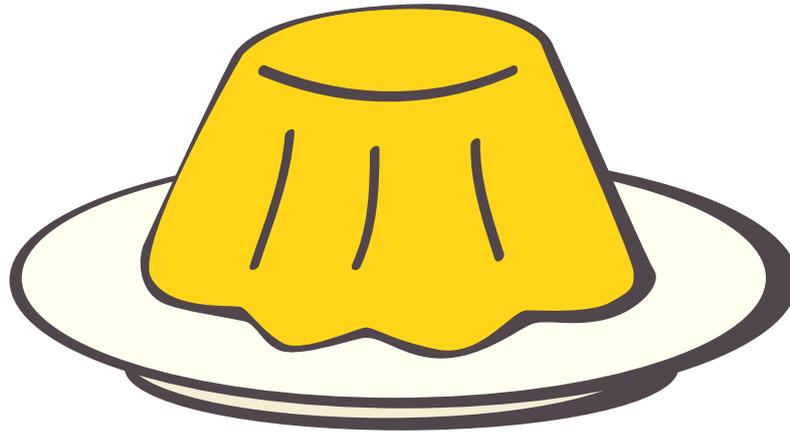
Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?



UNIDAD 4

Contenidos transversales y complementarios
a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
de Educación Infantil y Primaria

EL GUSTO ES MÍO



¿REALIDAD O FICCIÓN?

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

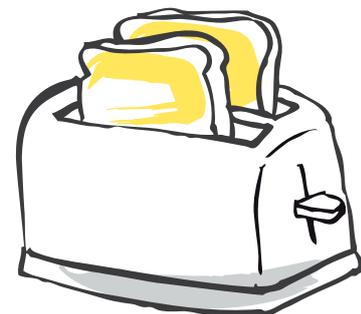
¿Realidad o ficción?

La palabra mito se relaciona con cuentos, fábulas o con personas o cosas a las que se atribuyen cualidades o características que no poseen; es decir, son ideas falsas o erróneas, sin embargo, son verdades para quien cree en ellas. La realidad es que muchas carecen de fundamento y tienden no sólo a confundir sino que pueden hacer peligrar la salud.

En su vida laboral, el docente escuchará en boca de niños y adultos muchas de las expresiones (afirmaciones o preguntas) que aparecen a continuación y a las que conviene ofrecer una respuesta.

A mí no me hace falta desayunar...

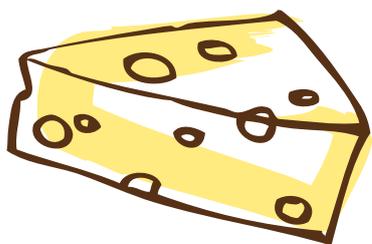
Desayunar bien es imprescindible para todos, pero especialmente para los niños y niñas. Si no lo hacen estarán más apáticos en el colegio, se cansarán más jugando en el recreo y prestarán menos atención a lo que se explica en clase. Para desayunar, los escolares pueden beber un vaso de leche acompañado con cereales, preferiblemente integrales, o con tostadas y tomar una fruta o zumo de fruta natural. Así podrán ir al colegio con fuerzas y contentos.



Me gusta mucho beber leche, y también tomar yogures, queso, postres lácteos...

Está muy bien tomar leche, dos vasos al día (aproximadamente medio litro), y también un yogur o una porción de queso. Con estos alimentos incluimos un mayor aporte de calcio en la dieta. Únicamente habrá que tener precaución en el caso de malabsorción/

intolerancia a la lactosa o a proteínas de la leche. Cuando esto pase, se pueden tomar otros alimentos que contienen calcio y no provienen de la leche: vegetales de hojas verdes, como acelgas, espinacas, legumbres (garbanzos, judías) y algunos crustáceos (gambas, langostinos).



Cereales.... ¿solos o enriquecidos?

Existen muchos alimentos enriquecidos como, por ejemplo, los cereales. Estos pueden aportar vitaminas y minerales, pero en personas en condiciones normales de salud NO es necesario que estos alimentos se consuman enriquecidos ya que a través de una dieta variada, moderada y equilibrada podremos conseguir la energía y nutrientes que necesitemos. Además, conviene comer cereales integrales y no abusar de los azucarados/chocolateados.



¿Es bueno comer bollitos...?



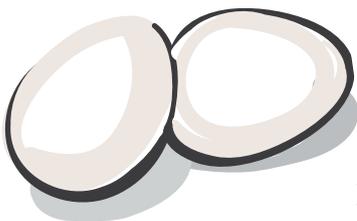
Los bollos son alimentos con bastante energía debido a que en su composición existe un alto contenido en grasas, en ocasiones saturada que es perjudicial para la salud. Por eso, su consumo debe ser ocasional y conviene no abusar de su consumo y sustituirlos por otros alimentos como los bocadillos, la leche y derivados o las frutas.

¿Cómo conseguir que me guste comer verduras y hortalizas?

Las verduras tienen muchas vitaminas y minerales, además de mucha agua y fibra, sustancias muy necesarias especialmente en la etapa de crecimiento. Hay que tomar verduras y hortalizas dos o tres veces al día que se completan con dos o tres piezas de fruta diarias cumpliendo las recomendaciones de 5 frutas y verduras al día. Pueden presentarse a la mesa de diferentes formas para que comerlas resulte mucho más apetitoso: en canelones, con arroz, en ensalada, con pasta o en tortilla. De cualquier manera están ricas, ricas.

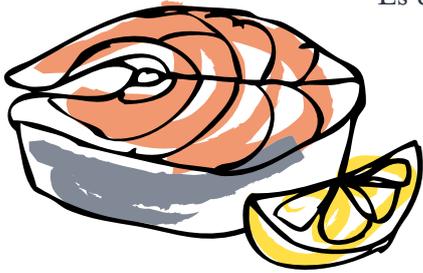


¿Puedo tomar huevos todos los días?



El huevo es un excelente alimento y ocupa un lugar destacado en la "champion league" de las proteínas de calidad junto a la carne y el pescado. Es una buena fuente de vitaminas y además contiene yodo, fósforo y selenio, pero también tiene grasa y por eso no conviene tomar más de 3 huevos a la semana.

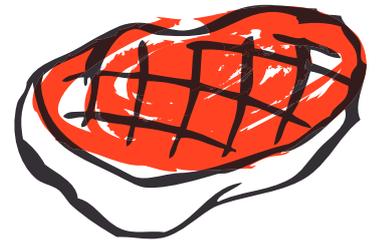
No acaba de gustarme el pescado, me obligan a comerlo...



Es cuestión de probar. Existe una gran variedad de pescados que pueden encontrarse en el mercado con facilidad. Hay que consumir pescado blanco (merluza, bacalao, lenguado) y pescado azul (sardinas, boquerones, caballa) porque este último contiene grasas saludables para nuestro corazón. Tomar pescado se convierte en una de las mejores decisiones para mejorar nuestra salud.

Como carne todos los días, ¡si me dejaran tomaría siempre embutido, hamburguesa y salchichas...!

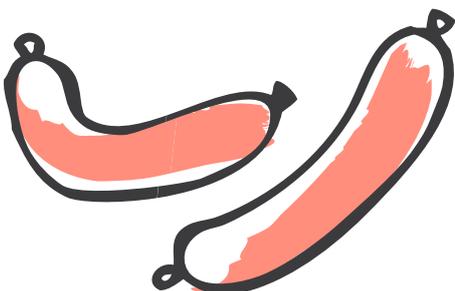
No se necesita comer carne todos los días, se debe consumir como máximo tres veces por semana, preferiblemente carnes magras (con poco contenido graso), alternando con pescado y huevos. Hay muchos tipos de carne que permiten variar la dieta: pollo, cerdo vacuno, pavo, conejo, cordero, etc.



¿Son todos los embutidos iguales?

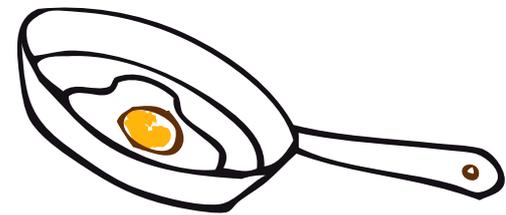
Ni mucho menos... Los embutidos se preparan en general con carne más o menos magra de diferentes especies animales (sobre todo cerdo) a la que se añade grasa en distintas cantidades. Los hay "crudos curados" como el salchichón y el chorizo; "sin proceso de maduración" como las salchichas frescas, o "cocidos" como la mortadela y el choped. Las propiedades nutricionales de cada variedad de embutido dependerán principalmente de la carne con la que se hayan realizado.

Lo que es común a todos es que su consumo debe realizarse de forma moderada y ocasional.

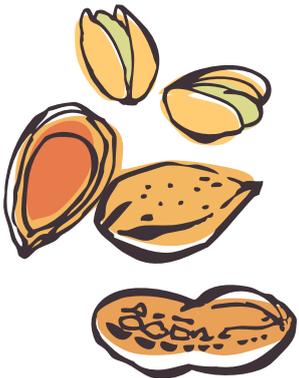


¿Deben evitarse los alimentos fritos?

Al igual que debemos llevar a cabo una alimentación variada, debemos variar las técnicas de cocinado de los alimentos (principalmente utilizando las que incorporan menos grasa). En el caso de la fritura, no debe abusarse de ella, pero tampoco hay que pensar que se trata de algo poco sano. Cuando se fríen los alimentos se incrementa su valor calórico, pero al ser un proceso rápido, las pérdidas nutricionales son mínimas. La fritura debe realizarse preferiblemente con aceite de oliva virgen extra.



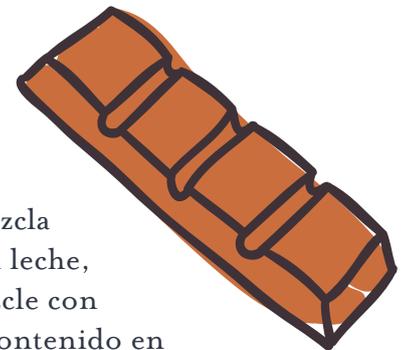
¿Los frutos secos son buenos o malos nutricionalmente?



Las avellanas, almendras, nueces, cacahuets o pistachos tienen bastante energía, entre 110 y 130 kcal para una ración de 20 g (un puñado), debido a que contienen una elevada cantidad de grasa, pero se trata de un tipo de grasa "buena" (ácidos grasos poliinsaturados), esenciales para el organismo y que producen efectos beneficiosos para la salud. También aportan vitaminas E, B1, B2, folatos y minerales como potasio, magnesio y cinc.

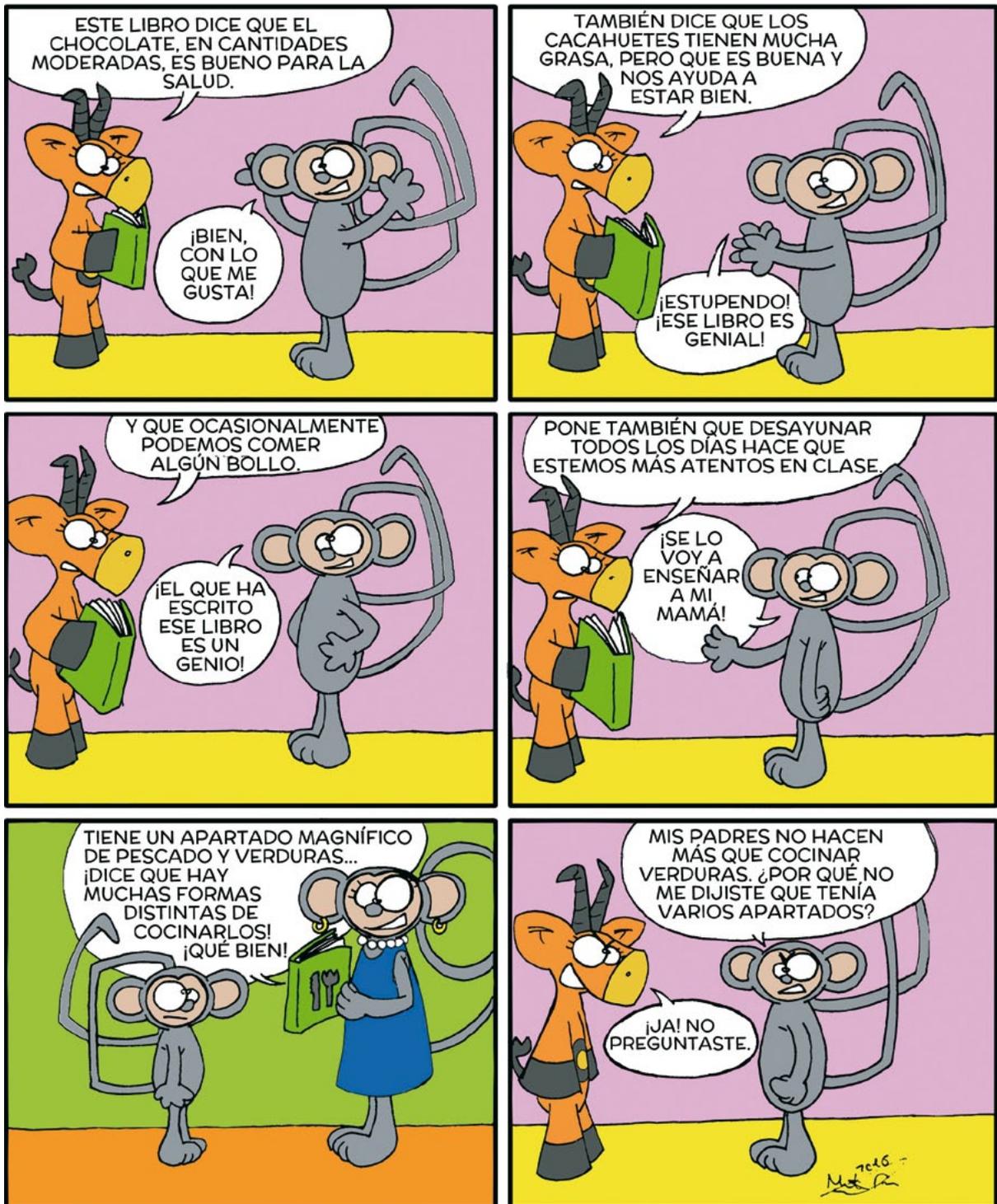
¿Es el chocolate una golosina perjudicial que hay excluir de la alimentación?

El chocolate se obtiene mezclando azúcar con dos productos provenientes de la semilla de cacao: materia sólida (pasta de cacao) y materia grasa (manteca de cacao). A partir de esta combinación básica se elaboran los distintos tipos de chocolate, que dependen de la proporción entre estos elementos y de su mezcla o no con otros productos como leche o frutos secos (blanco, con leche, con leche y almendras...). En el caso de que no sea puro y se mezcle con estos productos, su consumo debe ser moderado debido al alto contenido en grasas y azúcares añadidos.



LEEMOS UN CÓMIC

EL LIBRO DE ELA



TÚ ME CUENTAS Y ADIVINAMOS

Hablemos del cómic

¿Qué dice el libro de Ela sobre el chocolate?

¿Qué dice el libro de Ela sobre los cacahuetes?

¿Qué dice el libro de Ela sobre los bollos?

¿Qué dice el libro de Ela sobre el desayuno?

¿Por qué se pone contenta la mamá de Tito?

¿Por qué Ela no le dijo a Tito que tenía varios apartados?

Hablemos de ti

¿Desayunas bien todos los días?

¿Comes muchos frutos secos?

¿Comes mucho chocolate?

¿Te gusta el pescado?

¿Comes en tu casa frutas y verduras?

¿Qué verdura o fruta es la que más te gusta?

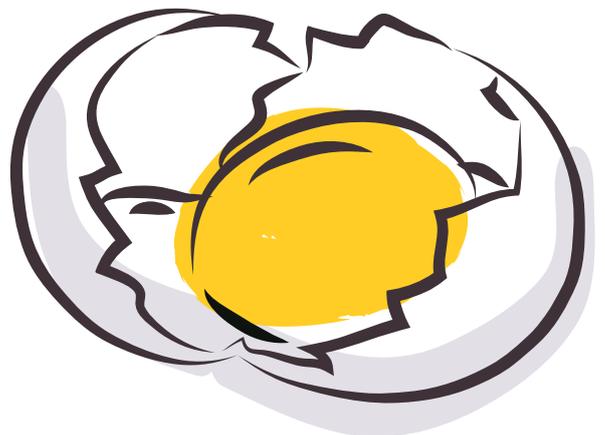
¿Cuántas veces comes huevos a la semana?

Adivina, adivinanza

¿De qué alimento se trata?

Soy pequeño y redondito
Y si me quieres comer
Antes de hincarme el diente
Tú me tienes que romper

Solución: El huevo





PINTO, PINTO

DIBUJA DOS ALIMENTOS DEL GRUPO DE CEREALES
Y DERIVADOS, DOS DEL GRUPO DE FRUTAS, DOS DEL GRUPO
DE VERDURAS Y HORTALIZAS, DOS DEL GRUPO DE PESCADOS
Y DOS DEL GRUPO DE LEGUMBRES

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing. The area is empty and occupies most of the page below the instructions.

SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: CONOZCO LOS ALIMENTOS

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Amplíen el número de alimentos que conocen dentro de los grupos de pescados, frutas, legumbres, verduras y hortalizas y cereales y derivados.

.....

Dinámica del juego

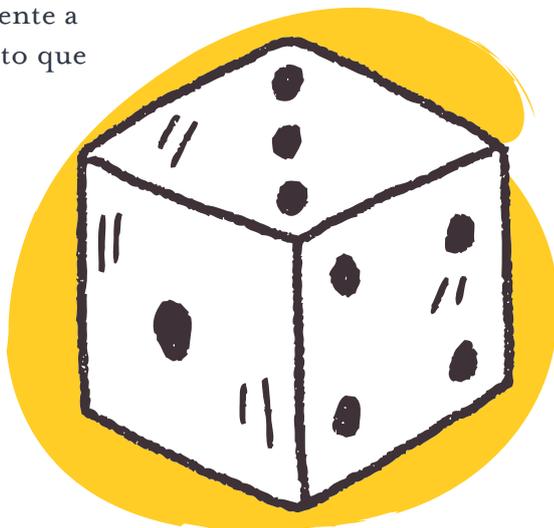
La actividad de *Pinto, Pinto* servirá al alumnado como una buena introducción para esta dinámica.

El docente...

- Pedirá a los alumnos que compartan y muestren los dibujos realizados en la actividad anterior: *Pinto, Pinto*.
- A continuación, dividirá a la clase en 5 grupos por grupos de alimentos: (1) Pescados; (2) Frutas; (3) Legumbres; (4) Verduras y Hortalizas; y (5) Cereales y derivados.
- Pedirá a cada grupo por separado que sus integrantes dediquen 5 minutos a pensar en las variedades que conocen del tipo de alimento que les ha tocado. Por ejemplo, en el grupo de Pescados, podrán anotar: merluza, caballa, salmón...
- Tirará el dado, y el portavoz del grupo correspondiente a número deberá decir una variedad del tipo de alimento que tenga asignado. Una vez que haya contestado, se volverá a tirar el dado. Y así sucesivamente.

El grupo que antes se quede sin respuestas porque no conozca más variedades o porque le haya tocado muchas veces el dado será el que pierda.

En caso de empate, en turnos alternativos tendrán que describir cómo son las variedades que han ido citando.



Materiales necesarios

Un dado

Duración estimada: 15 minutos

ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Preparar un batido de fresa

Se necesita:

- Leche
- Fresas

Receta:

1. Lavar muy bien las fresas y quitarles las hojas.
2. Partir las fresas en trozos no muy grandes y de igual tamaño.
3. Introducir la leche junto con las fresas en un recipiente para batir.
4. Batir durante unos minutos hasta conseguir un batido cremoso.

Material:

- Una batidora
- Recipiente para batir
- Fuentes
- Cuchillos de plástico para cortar la fruta
- Vasos de plástico
- Servilletas de papel



2. Beber el batido

3. Responder a las siguientes preguntas

¿Os ha gustado preparar esta receta?

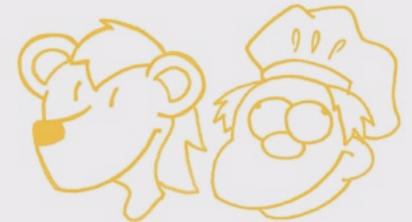
¿Os gusta el sabor?

¿Qué sabor tiene lo que has preparado: dulce, salado, amargo o ácido?

¿A qué huele?

Al introducirlo en la boca, ¿qué textura tiene (suave, áspero, rugoso...)?

¡APRENDE CON
NUTRIÑECO Y MARTÍN!



¡APRENDE CON
NUTRIÑECO Y MARTÍN!



Proyectar los vídeos:

Unidad 4_v1_La temperatura en la comida.wmv

Unidad 4_v2_Crema de espárragos caliente.mov

(Esta receta formará parte de la actividad del apartado
En mi casa... hoy pruebo).

(El docente encontrará los vídeos en el USB de Contenidos transversales
y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y
Gastronomía para Educación Infantil y Primaria del Ministerio de
Educación, Cultura y Deporte).

EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

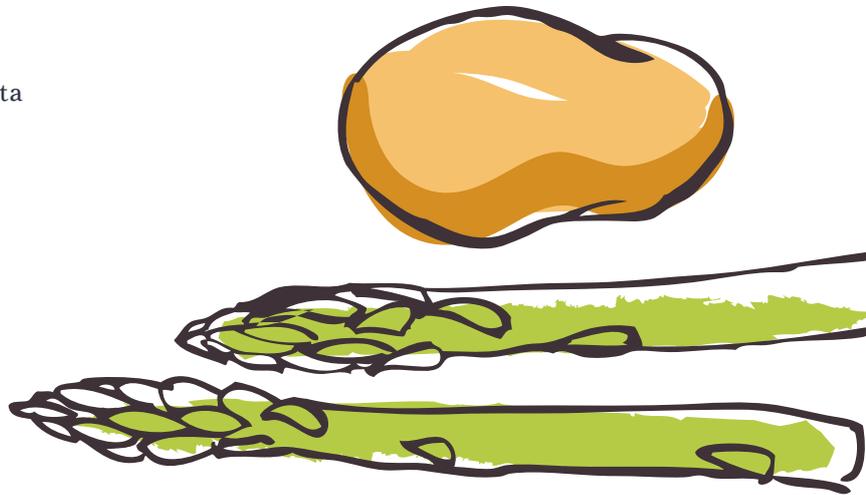
IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que el escolar sea alérgico al producto que se va a manipular

Crema de espárragos caliente

El niño o la niña deben estar presentes durante el proceso de elaboración de la receta.

Ingredientes para 4 personas

- 400 g. de espárragos blancos de lata
- 200 g. de espárragos verdes
- 1 patata cocida
- Aceite de oliva virgen extra
- Cebollino
- Pimienta negra
- Sal



Receta

1. Introducir en un vaso de batidora los espárragos blancos junto con su caldo, la patata, un poco de sal, una pizca de pimienta y un chorro de aceite de oliva virgen extra.
2. Triturar durante 4-5 minutos hasta obtener una crema muy fina.
3. Calentar la crema a fuego suave (90 grados).
4. Pelar el espárrago verde y hacer tiritas muy delgadas.
5. Picar el cebollino.
6. Servir la crema en un plato decorándola por encima con la punta del espárrago verde, las tiritas y el cebollino picado.

Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?



Los Contenidos transversales y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía de Educación Infantil y Primaria refuerzan los objetivos comunes perseguidos en ambas etapas educativas.

Además de ayudar a adquirir hábitos saludables a través del conocimiento de la alimentación y la nutrición junto con la educación del gusto, esta nueva publicación nos presenta la relación directa del escolar con su alimentación y la práctica de ejercicio físico, un binomio indispensable y necesario.

Las cuatro unidades que integran esta publicación incluyen contenidos transversales y complementarios para las etapas de Educación Infantil y el primer ciclo de Educación Primaria, donde el alumnado descubrirá nuevas formas de observar, saborear, oler y sentir los alimentos, requisitos indispensables para seguir una alimentación equilibrada.

La estructura de estos contenidos evoluciona a partir del patrón metodológico del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI) pero presenta algunos cambios: los cuentos evolucionan a cómics (recurso más visual y lenguaje más sintético); las canciones se transforman en adivinanzas y “sale a la luz” el personaje de Martín, ese cocinero televisivo tan simpático con el que los personajes hablan a través de Internet. En esta ocasión, los escolares verán al cocinero realizando recetas que reproducirán en casa con la ayuda de su familia.

La educación alimentaria y gastronómica entre los más pequeños sirve como base para crear individuos sanos y con calidad de vida, fomentando la adquisición de estilos de vida saludables desde la infancia.