

# Alimentación saludable

Cuaderno del alumnado



*programa*  
**perseo**

¡Come sano y muévete!



**PROGRAMA PERSEO**

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN  
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

# Alimentación saludable

Cuaderno del alumnado



## **PROGRAMA PERSEO**

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

**GRUPO DE TRABAJO:** Javier Aranceta Bartrina, Carmen Pérez Rodrigo, Margarita Serra Alías, Inge Iraeta Aranbarri, Alejandra Bellido Lopez-Para, Ane Barinagarementeria Balentziaga.

**COORDINACIÓN CIENTÍFICA:** Javier Aranceta Bartrina.

**COORDINACIÓN TÉCNICA:** Jesús Campos Amado, Vicente Calderón Pascual, Elena González Briones, Alejandro García Cuadra, José Pérez Iruela, Valentín Gavidia Catalán.

**COORDINACIÓN EDITORIAL E ILUSTRACIONES:** IM&C, S.A.



Material didáctico avalado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Con la colaboración de la Unidad de Nutrición Comunitaria del Excmo. Ayuntamiento de Bilbao.

# alimentación saludable

## AGRADECIMIENTOS

### Comisión Gestora del Programa Perseo

Félix Lobo	Juana del Carmen Alonso Matos
José Pérez Iruela	José María Martín Aceves
Jesús Muñoz Bellerín	Rafael Leal Salazar
José Díaz-Flores Estévez	Ricardo Pérez Sánchez
Guillermo Doménech Muñiz	Juan Carlos Porrúa Pardal
Sara Pupato Ferrari	Juan José Murillo Ramos
Eulalio Ruiz Muñoz	María Dolores Torres Chacón
Manuel Amigo Quintana	Dolores Abelló Planas
José Joaquín Gutiérrez García	Luis Carbonel Pintanel
Natalia Gutiérrez Luna	Miguel Angel Bonet Granizo

### Equipo de Expertos del Programa Perseo

Jesús Campos Amado	Valentín Gavidia Catalán
Vicente Calderón Pascual	Inmaculada Gil Canalda
Juan Manuel Ballesteros Arribas	M <sup>a</sup> Luisa López Díaz-Ufano
Elena González Briones	Begoña Merino Merino
Alejandro García Cuadra	Susana Monereo Mejías
Jesús Cerdán Victoria	Rosa María Nieto Poyato
Javier Aranceta Bartrina	Lucrecia Suárez Cortina
Carmen Pérez Rodrigo	Fernando Rodríguez Artalejo
Rosa Calvo Sagardoy	Gregorio Varela Moreiras
Angeles Castro Masó	Oscar Luis Veiga Núñez



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN  
Subdirección General de Coordinación Científica

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA  
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN  
Centro de Investigación y Documentación Educativa

EDITA  
© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición  
Subdirección General de Coordinación Científica

N.I.P.O.: 355-07-014-0

DEPÓSITO LEGAL: M-XXXX-2007

Programa piloto Perseo.

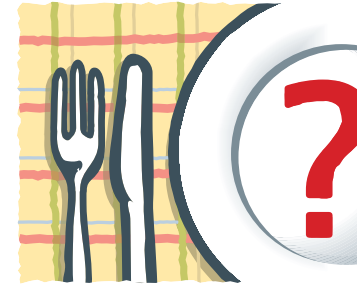
Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación y Ciencia.

Con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia y las Direcciones Territoriales y Provinciales de los Ministerios de Sanidad y Consumo (INGESA) y de Educación y Ciencia de Ceuta y de Melilla.

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

<b>1</b>	<b>Dieta saludable: variedad y equilibrio</b>	Pág. 5
<b>2</b>	<b>Actividad física, sedentarismo y peso corporal</b>	Pág. 13
<b>3</b>	<b>Un desayuno saludable</b>	Pág. 19
<b>4</b>	<b>Comer algo a media mañana y en la merienda</b>	Pág. 22
<b>5</b>	<b>Una comida equilibrada</b>	Pág. 26
<b>6</b>	<b>La cena</b>	Pág. 32
<b>7</b>	<b>Comer y beber entre horas</b>	Pág. 39
<b>8</b>	<b>Las frutas y verduras</b>	Pág. 42
<b>9</b>	<b>Los snacks salados y las chucherías</b>	Pág. 49
<b>10</b>	<b>La alimentación y el deporte</b>	Pág. 54

### ¿Nutriente o alimento?



Para poder crecer y sentirnos bien necesitamos comer alimentos de diferentes familias. Cada familia de alimentos aporta "nutrientes" que tienen distintas funciones. Nuestro cuerpo los necesita.

#### Alimentos que sirven para obtener ENERGÍA: Alimentos energéticos

Tienen una función parecida a la gasolina que ponemos en el coche para que funcione.

Hay dos familias de alimentos que sirven para esta función:

##### Familia del azúcar, los cereales y las patatas:

A esta familia pertenecen: el pan, la pasta, como los macarrones, el arroz, las patatas...

También el azúcar y los dulces.

##### Familia de los aceites y las grasas:

A esta familia pertenecen el aceite de oliva, la mantequilla, la margarina..., el bacón...



*Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para obtener energía.*

**Alimentos que sirven para CONSTRUIR nuestro cuerpo y para CRECER.**

Aportan “nutrientes” que funcionan como los ladrillos para construir una casa. Tienen sobre todo proteínas y también calcio.

Son la familia de **alimentos con función plástica**. A esta familia pertenecen:



**Las carnes:** filete de ternera, pollo, pechuga de pavo, lomo de cerdo, chuletitas de cordero...

**Los pescados:** merluza, sardinas, bonito, lenguado, trucha, salmón...

**Los huevos.**

**La leche y los alimentos que se hacen con la leche:** queso, yogur, cuajada...

También las **legumbres:** alubias, garbanzos, lentejas...

Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para poner nuestro cuerpo a punto.

**¿Todos los alimentos son iguales?**

Busca fotografías o dibujos de distintos alimentos.

Piensa a qué familia pertenecen según el “nutriente” que contienen en mayor cantidad. Recórtalos y pégalos cada uno con su grupo.

Alimentos que dan ENERGÍA.

Alimentos que sirven para CRECER.

Alimentos REGULADORES.

Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para construir nuestro cuerpo y para crecer.

**Alimentos que sirven para poner nuestro cuerpo a punto.**

Aportan principalmente vitaminas y minerales. Son la familia de alimentos reguladores. Son muy importantes para que todo funcione correctamente.

A este grupo pertenecen:

**Las frutas:** manzana, pera, mandarina, fresas, piña, plátano, uvas...

**Las verduras y hortalizas:** lechuga, tomate, pepino, pimiento, espárragos, espinacas, judías verdes...

## Una dieta saludable

¿Qué es para ti una dieta saludable? .....

.....

.....

.....

.....

.....

## Alimentos preferidos

Escribe los nombres de alimentos de diferentes familias. ¿Te gustan? ¿Los sueles comer?

Indica si te gustan o no con estas claves:

Me gusta mucho ..... ★★ ★

Me gusta ..... ★ ★

Me gusta, pero no lo como ..... ★

No me gusta, pero lo como ..... ■

No me gusta y no lo como ..... ●



ALIMENTOS  
ENERGÉTICOS

ALIMENTOS  
PLÁSTICOS

ALIMENTOS  
REGULADORES

.....

.....

.....

.....

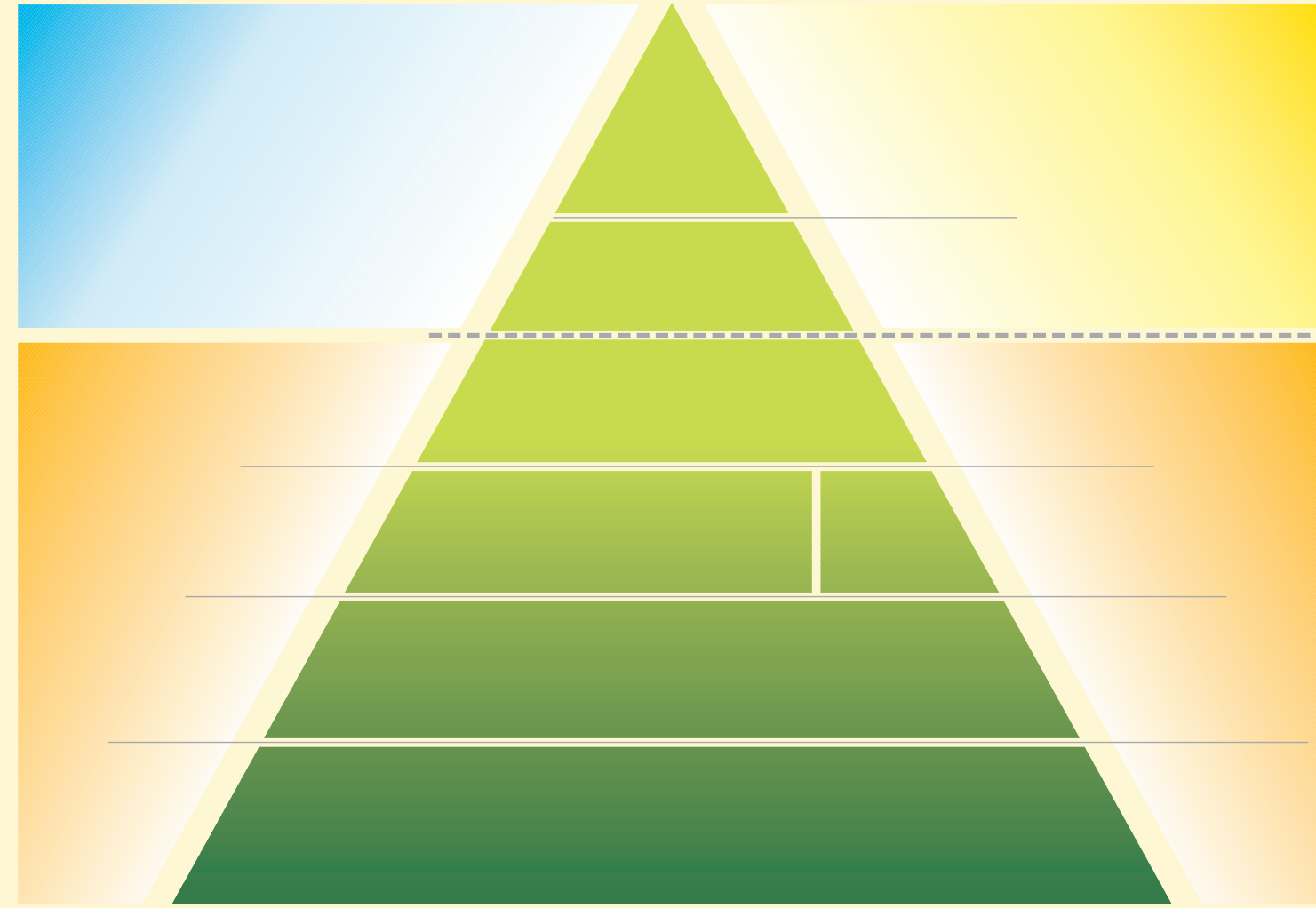
.....

.....

## Mi pirámide particular

Colorea y recorta los alimentos para pegarlos sobre la PIRÁMIDE de la siguiente página.





**¡ Se ha colado un intruso!**

Busca en cada columna el alimento que no está en su sitio porque no pertenece a esa familia:

Leche <input type="checkbox"/>	Carne <input type="checkbox"/>	Acelgas <input type="checkbox"/>	Pan <input type="checkbox"/>
Yogur <input type="checkbox"/>	Pan <input type="checkbox"/>	Zanahorias <input type="checkbox"/>	Cereales <input type="checkbox"/>
Cuajada <input type="checkbox"/>	Calamares <input type="checkbox"/>	Arroz <input type="checkbox"/>	Carne <input type="checkbox"/>
Jamón <input type="checkbox"/>	Pollo <input type="checkbox"/>	Alcachofas <input type="checkbox"/>	Galletas <input type="checkbox"/>
Queso <input type="checkbox"/>	Sardinas <input type="checkbox"/>	Judías verdes <input type="checkbox"/>	Macarrones <input type="checkbox"/>



**2**

**Actividad física, sedentarismo y peso corporal**

**¡ Muévete!**

Correr, saltar, patinar, andar en bici, jugar al balón... hacer ejercicio nos ayuda a cuidarnos, a sentirnos bien. También bailando se hace ejercicio.

¡ Hagamos un concurso de baile!

Antes de empezar necesitamos una canción. La letra de la canción debe indicar cómo nos tenemos que mover: un pie, otro pie, un brazo, una mano, la cabeza, los hombros...

Piénsalo, escribe la letra e inventa un baile. Después, la demostración. ¡ Todo el mundo a bailar!

¿ Te apetece intentarlo?

Mi canción en movimiento dice...

.....

.....

.....

.....

.....





## Puzzle saludable

Selecciona las piezas del puzzle que te parece que son necesarias para construir el puzzle de la "vida saludable".



## Tu deporte preferido

¿Te gusta hacer deporte? .....

¿Qué deportes te gustan más?.....



.....

.....

.....

¿Por qué te gustan esos deportes? .....

.....

.....

.....

## La frase célebre

¿Conoces algún refrán o frase célebre que hable sobre el deporte y la actividad física?

Aquí tienes un ejemplo: "Fruta y camino diario para ser centenario".

Puedes escribir aquí las frases que encuentres o que conozcas:

.....

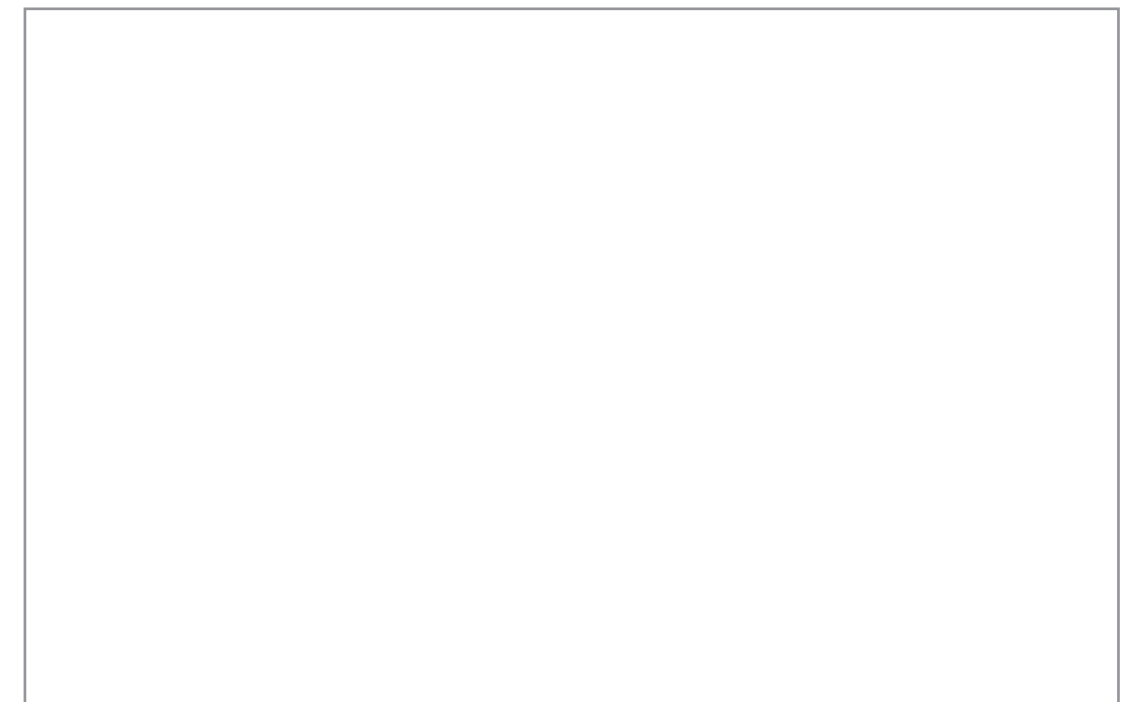
.....

¿Te atreves a hacer un anuncio que anime a hacer ejercicio? Piensa un slogan, la frase para el anuncio. Escríbelo y haz un dibujo.

.....

.....

.....



## Hagamos un cómic

Hacer ejercicio físico, hacer deporte nos ayuda a estar bien. Dibuja las viñetas de un cómic en el que cuentes cómo nos ayuda a estar bien, a sentirnos bien hacer ejercicio físico, movernos todos los días.


## ¿Cierto o falso?

Busca qué frases son verdaderas y cuáles falsas. ¿Por qué son falsas?

	VERDADERO	FALSO
1. La alimentación durante la infancia ha de ser muy ligera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. El crecimiento en talla y peso ha de ser equilibrado y adecuado por la edad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuanto más peso ganemos durante la infancia, más sanos estaremos cuando seamos adultos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Todas las personas de la misma edad y misma altura hemos de pesar lo mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. El ejercicio físico y la alimentación equilibrada son básicos para conseguir un peso saludable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Durante la infancia, la alimentación ha de ser sana, equilibrada y aportar todo lo necesario para crecer sanos y fuertes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ¿Haces suficiente actividad física?

¿Quieres saber si haces suficiente actividad física? Para saberlo sólo tienes que contestar las preguntas de este test (1) y sumar los puntos que has obtenido.

<p>¿Cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos diariamente de promedio?</p> <p><input type="checkbox"/> 0 horas..... 5 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora..... 4 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas..... 3 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 3 horas..... 2 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 4 horas..... 1 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> &gt;5 horas..... 0 puntos</p> <p>Suma tu puntuación <input type="checkbox"/></p>	<p>¿Cuántas horas dedicas a actividades deportivas extraescolares semanalmente?</p> <p><input type="checkbox"/> 0 horas..... 0 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora..... 1 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas..... 2 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 3 horas..... 3 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 4 horas..... 4 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> &gt;5 horas..... 5 puntos</p> <p>Suma tu puntuación <input type="checkbox"/></p>
---	---

	Tu nivel de actividad física es...	Nuestro consejo es...
Si eres una niña y tu puntuación es...		
4 puntos o menos	Malo	Debes intentar seriamente hacer más ejercicio.
5-7 puntos	Regular	Intenta dedicar menos horas a ver TV y haz más deporte.
8 puntos o más	Bueno	¡Sigue así!
Si eres un niño y tu puntuación es...		
5 puntos o menos	Malo	Debes intentar seriamente hacer más ejercicio.
6-8 puntos	Regular	Intenta dedicar menos horas a ver TV y haz más deporte.
9 puntos o más	Bueno	¡Sigue así!

(1) Fuente: Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J, Rodríguez-Santos F. Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid. Krece Plus. Volumen 4. Editorial Masson. Barcelona, 2003.



# 3

## Un desayuno saludable

### Un buen desayuno

Escribe o dibuja algunos ingredientes de un desayuno completo, cada uno con su familia.

Con tiempo...

Masticando despacio.

Nos sentamos a la mesa.



### ¿Qué desayunas?

Dibuja lo que tú sueles desayunar habitualmente.



Fíjate bien en lo que has dibujado. ¿Cuántas familias de alimentos suele haber en tu desayuno?

¿Está la familia de los "cereales"? .....

¿Está la familia de los "lácteos"? .....

¿Está la familia de las "frutas"? .....

## Preparamos un buen desayuno

¿Qué ingredientes propones para un buen desayuno?

.....

.....

.....

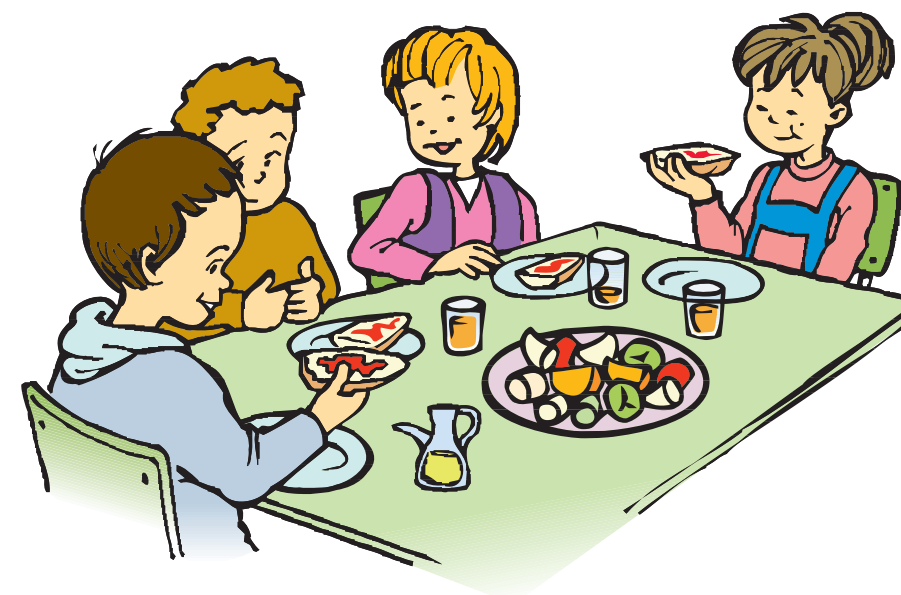
.....

.....



Coloca cada uno de los alimentos que has escrito en su familia. ¿Has pensado en todas las familias de alimentos que tienen que estar en un "Buen Desayuno"?

CEREALES	LÁCTEOS	FRUTAS	VERDURAS	GRASAS	DULCES	CARNES, PESCADOS HUEVOS



¡Hagamos un buen menú para el desayuno!

.....

.....

.....

.....

# 4

## Comer algo a media mañana y en la merienda

### Y tú, ¿qué meriendas?

¿Sueles merendar habitualmente?

.....

¿Dónde sueles merendar?

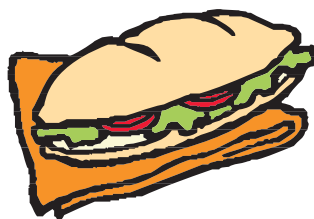
.....



Dibuja los alimentos y bebidas que habitualmente sueles tomar con la merienda.

### Expo-bocatas

¿Conoces algún bocadillo saludable y riquísimo para la merienda? ¿Tiene nombre? ¿Se te ocurren muchos más? ¡Estupendo! Escríbelos.



.....

.....

.....

.....

¿Sabes qué ingredientes hacen falta para preparar estos bocadillos saludables y estupendos?

Nombre del bocadillo: .....

.....

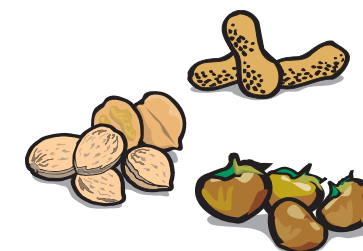
Ingredientes:	¿A qué familia de alimentos pertenece?
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Los frutos secos: Nuestros aliados

Nuestro grupo de frutos secos se llama:

.....

.....



Dibuja tu grupo de frutos secos.

Este fruto seco procede de:

.....

.....

Es interesante porque:

.....

.....

.....

.....

Algunas recetas de cocina que se preparan con estos frutos secos:

.....

.....

.....

**... Y el martes: ¡Fruta!**

¿Qué fruta se puede traer para el recreo? Escribe los nombres de algunas frutas que se pueden comer a la hora del recreo, en el colegio.



.....

.....

.....

**¿Qué es el yogur?**



El yogur es un alimento que procede de la leche, generalmente de la vaca. La leche se somete a un proceso de fermentación, por lo que también se le suele denominar "leche fermentada o acidificada".

Para su obtención, se añaden a la leche unas bacterias, que son responsables de la fermentación. Tras este proceso los nutrientes se asi-

milan mejor. Por otra parte, está demostrado científicamente que el yogur contribuye, sobre todo, a equilibrar la flora bacteriana del intestino.

¡Consume al menos un yogur **cada día!**

¿Te atreves a hacer un anuncio que anime a comer yogur? Piensa un slogan, la frase para el anuncio. Escríbelo y haz un póster.

.....

.....

.....



**Los nuevos productos alimentarios**

Cada día aparecen en las tiendas de alimentación y en las estanterías de los supermercados nuevos alimentos. Te proponemos una visita a un supermercado. Seguro que has estado muchas veces en un supermercado, pero hoy te planteamos una investigación en busca de "nuevos alimentos".

Busca en el supermercado "nuevos alimentos" y fíjate en algunos detalles, como la marca, el precio, qué ingrediente le han añadido, su composición y fecha de caducidad.

Escribe aquí el nombre de los nuevos alimentos que has visto, la marca, el precio, qué ingrediente le han añadido, su composición y fecha de caducidad.

NOMBRE	MARCA	PRECIO	INGREDIENTE AÑADIDO	FECHA DE CADUCIDAD

# 5

## Una comida equilibrada

### Los pequeños chefs

Para estar bien es necesario consumir alimentos de todos los grupos. Algunos alimentos debemos tomarlos más a menudo que otros. Fíjate en este cuadro:

Grupos de alimentos	¿Qué cantidad debemos tomar?
Carnes, pescados y huevos	2 raciones cada día
Leche, queso y yogur	3-4 raciones cada día
Legumbres	3 raciones a la semana
Hortalizas cocidas	Más de 1 ración todos los días
Hortalizas frescas	Más de 1 ración todos los días
Frutas	Más de 3 raciones todos los días
Cereales, patatas y pan	Más de 6 raciones al día

Completa el menú de un día: el desayuno, algo para tomar a media mañana, la comida, la merienda y la cena.

- Subraya con un lápiz o rotulador de color rojo los platos en los que el ingrediente principal sea carne, pescado o huevos.
- Subraya con un lápiz o rotulador de color azul los platos en los que el ingrediente principal sea leche, queso, yogur, cuajada u otro producto lácteo.
- Subraya con un lápiz o rotulador de color marrón los platos en los que el ingrediente principal sean las legumbres, como alubias, garbanzos, lentejas...
- Subraya con un lápiz o rotulador de color verde oscuro los platos que incluyan verduras y hortalizas cocidas, asadas, etc., entre los ingredientes principales. También cuentan si van acompañando al segundo plato.
- Subraya con un lápiz o rotulador de color verde claro los platos que incluyan verduras y hortalizas crudas entre los ingredientes principales. También cuentan si van acompañando al segundo plato.

- Subraya con un lápiz o rotulador de color naranja los platos que incluyan frutas entre los ingredientes principales.
- Subraya con un lápiz o rotulador de color amarillo los platos que incluyan cereales, como el arroz o la pasta (macarrones, espaguetis...) o patatas entre los ingredientes principales. También cuenta el pan que comemos acompañando las comidas o con los bocadillos.

El menú en cada toma del día	¿Cuántos platos has subrayado de color...						
	Rojo?	Azul?	Marrón?	Verde oscuro?	Verde claro?	Naranja?	Amarillo?
Para el desayuno:							
A media mañana:							
Con la comida:							
Para merendar:							
Con la cena:							
Suma en esta fila los colores de todo el día							

## Completa el menú

En este menú de comida falta poner un plato. ¿Puedes completarlo para hacer un menú saludable?

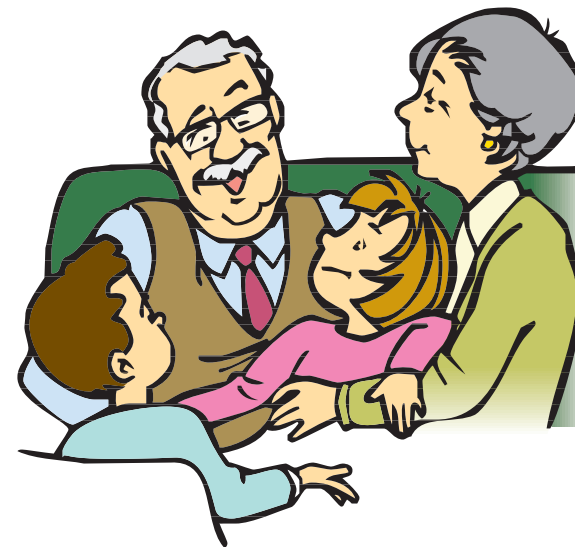
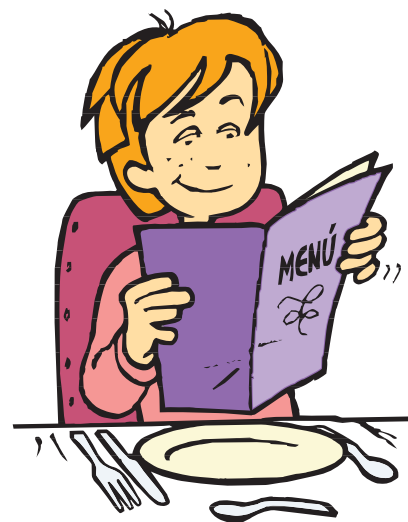
Primer plato	.....	Puré de verduras	.....	Macarrones con tomate	Garbanzos
Segundo plato con guarnición	Pollo guisado con ensalada	Merluza a la romana con ensalada	Albóndigas con ensalada	Sardinias empanadas con ensalada	.....
Postre	Fruta	.....	Fruta	.....	Fruta
Aceite	Aceite	Aceite	Aceite	Aceite	Aceite
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

## Vamos de restaurante

¿Puedes elegir un menú equilibrado y saludable en este restaurante? Compruébalo.

Señala con una X los platos que eliges. ¿Por qué los has elegido?

- Primer plato: Macarrones.  
Ensaladilla rusa.  
Potaje de garbanzos.  
Puré de verduras.
- Segundo plato: Carne con patatas.  
Pollo a la jardinera.  
Merluza con ensalada.  
Pizza.
- Postre: Macedonia de frutas.  
Pastelitos de nata y chocolate.  
Natillas.  
Flan.



## Preguntemos a los abuelos

Nuestros abuelos y abuelas dicen que ahora no se come como antes, y tienen razón. Algunos platos que antes se comían casi todos los días, ahora lo hacemos sólo de vez en cuando. También preparamos algunas cosas que antes no se conocían.

Pregunta a tus abuelos o a alguna persona de edad que conozcas una receta tradicional típica de tu región.

Mi receta tradicional se llama: .....

Ingredientes necesarios: .....

.....  
.....  
.....  
.....

Se prepara: .....

.....  
.....  
.....  
.....

Para servirlo se pone: .....

.....  
.....  
.....



**¡Me gusta mucho!**

¿Cuánto te gusta lo que te ponen en el comedor del colegio?

Fíjate en el menú. Haz una lista con los platos que se suelen servir de primero, de segundo, como acompañamiento o guarnición con el segundo plato y de postre.

Ahora, pon nota a cada plato según cuánto te gusta: Desde un **0** si “no te gusta nada” hasta un **10** si “te gusta muchísimo”.

	Puntuación	Ordena aquí los platos de más a menos puntuación
Platos que sirven de primero		
Platos que sirven de segundo		
Platos que sirven con el segundo		
Platos que sirven de postre		

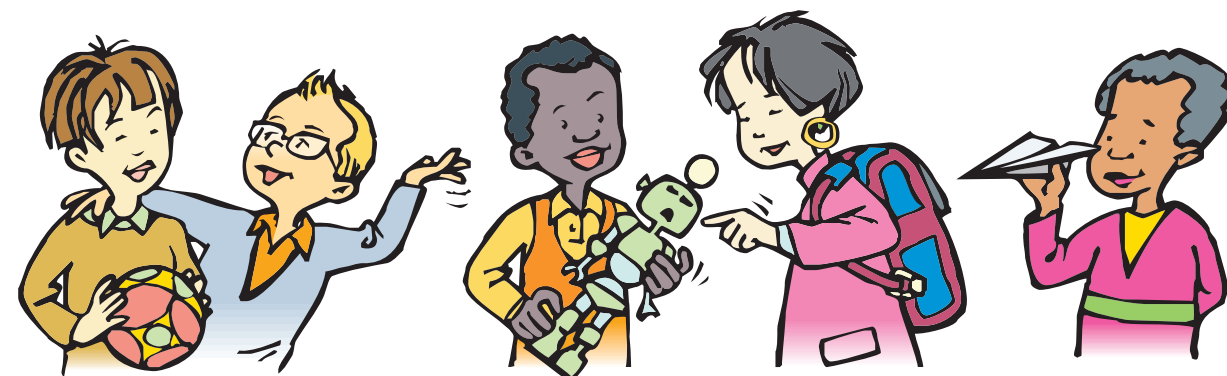
¿Por qué te gustan tanto los platos que tienen nota alta?: .....

.....  
 .....

¿Por qué no te gustan los platos que tienen nota muy baja?: .....

.....  
 .....

**¿De qué país procede?**



¿Conoces estos platos que te proponemos? ¿Los has probado alguna vez?

Averigua de qué país proceden y une con una flecha cada plato con su país.

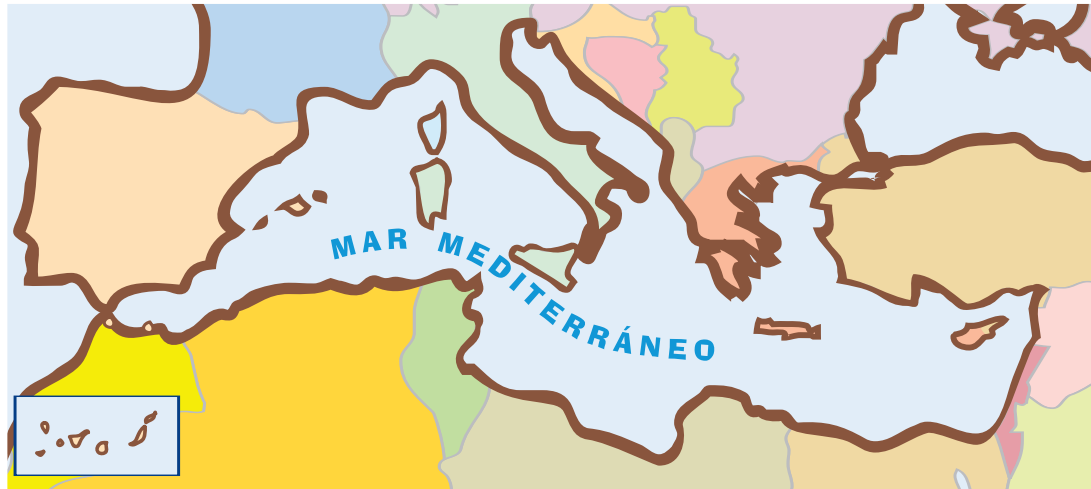
	PAÍS
Cus-cus de cordero (país del norte de África)	España
Arroz cantonés (se come con palillos)	Senegal
Bandera nacional (sus playas son paradisíacas)	Bolivia
Ají de fideos (tienen habitantes indígenas)	China
Tiebu-yen: arroz con pescado y verduras (la capital es Dakar)	Marruecos
Paella (es el plato representativo del país)	República Dominicana

# 6

## La cena

### La dieta mediterránea

¿Conoces el nombre de algunos de los países que bordean el Mediterráneo?  
Búscalos y escribe su nombre en el mapa.



Busca y escribe el nombre de alimentos característicos de estos países

.....

.....

.....

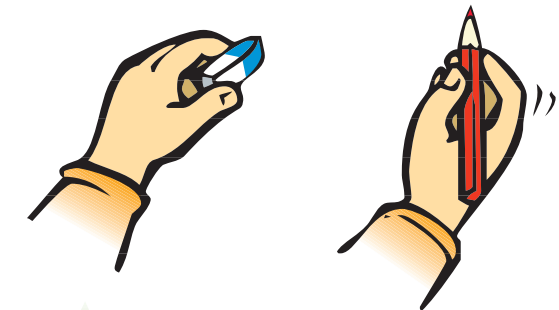
.....

### Una pequeña encuesta

¿Quieres saber si tu alimentación se parece a la Dieta Mediterránea? Para saberlo sólo tienes que contestar las preguntas de este test (1) y sumar los puntos que

has obtenido. Tienes que sumar o restar 1 punto, según se indique en las casillas que has señalado.

¿Cuáles de estas afirmaciones se parecen a lo que tú sueles hacer normalmente? Marca la casilla con una X	Puntuación
No suelo desayunar	-1
Normalmente desayuno un lácteo: leche, yogur, etc.	+1
Normalmente desayuno un cereal o derivado: pan, etc.	+1
Normalmente desayuno bollería industrial	-1
Tomo una fruta o zumo de fruta natural todos los días	+1
Tomo una segunda fruta todos los días	+1
Tomo un segundo lácteo a lo largo del día	+1
Tomo verduras frescas o cocinadas una vez al día	+1
Tomo verduras frescas o cocinadas más de una vez al día	+1
Tomo pescado con regularidad (por lo menos 2 ó 3 veces a la semana)	+1
Voy una vez o más a la semana a un centro de "fast-food" tipo hamburguesería	-1
Tomo bebidas alcohólicas (cerveza, combinados, vino) una vez o más a la semana	-1
Me gusta consumir legumbres (las tomo más de una vez a la semana)	+1
Tomo dulces y gominolas varias veces al día	-1
Tomo pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
En casa se utiliza aceite de oliva	+1
<b>Suma tu puntuación</b>	



Ahora, puedes sumar tu puntuación. Te damos algún consejo:

Si tu puntuación es...	Tu alimentación es...	Nuestro consejo es...
5 puntos o menos	<b>Mala</b>	Debes intentar seriamente cambiar algunos hábitos alimentarios. Tu pediatra o dietista pueden ayudarte a conseguirlo
6 - 8 puntos	<b>Regular</b>	Intenta cambiar algunas costumbres
9 puntos o más	<b>Buena</b>	¡Sigue así!

(1) Fuente: Test de nutrición Krece Plus para la población de 4 a 14 años. Serra Majem et al. 2003.

.....  
 .....



### Complementando la comida

Las recomendaciones dicen que...

*La cena debe consistir en alimentos que complementen a los de la comida: un plato de verdura si han tomado pasta, arroz o legumbre al mediodía, un plato de pasta o patata si han tomado verdura en la comida. De segundo, pescado, si han comido carne y huevo o pescado si han comido carne. De postre, fruta, si han comido un lácteo. Pan y agua.*

¿Y tú, qué opinas? .....

.....

.....

.....

.....

### Siguiendo la pista

Algunos alimentos los consumimos tal y como se obtienen, pero en muchos casos los productos siguen una serie de procesos hasta convertirse en lo que encontramos en las tiendas de alimentación.

Te proponemos seguir la pista a algunos de ellos. Hoy en el menú tenemos...

**“Macarrones con salsa de tomate, queso rallado y atún”.**

Averigua de dónde procede cada alimento, qué transformaciones y procesos ha sufrido hasta llegar a nuestro plato.

- Los macarrones... ..
- .....
- .....
- La salsa de tomate... ..
- .....
- .....
- .....
- El queso rallado... ..
- .....
- .....
- El atún... ..
- .....
- .....

### La cena saludable

Pensemos cómo debe ser una dieta saludable, pero antes intenta responder estas preguntas.

¿Qué sueles tomar para cenar? .....

.....

.....

¿Qué bebida sueles tomar con la cena? .....

.....

¿Con quién sueles cenar? .....

.....

### Una cena muy mediterránea

Lee despacio el texto sobre la Dieta Mediterránea. Fíjate en los alimentos que se mencionan.



La Dieta Mediterránea es un concepto que va más allá de la utilización de determinados ingredientes o recetas, y encuentra su pleno sentido cuando se asocia al clima, la geografía, las costumbres y los modos de vida de los pueblos del Mediterráneo. Hoy, la comunidad científica internacional reconoce las ventajas del consumo generoso de aceite de oliva, legumbres, frutos secos, pastas, cereales, frutas, verduras, derivados lácteos y pescados, y el uso moderado de vino, cava y carnes frescas y curadas. Algo que ratifica lo que las generaciones pasadas ya habían descubierto hace cientos de años.

Fuente: Fundación Dieta Mediterránea.

Lee despacio el texto sobre la Dieta Mediterránea. Fíjate en los alimentos que se mencionan.

¿Conoces alguna receta que tenga como ingredientes uno o más de estos alimentos? ¿Cuál?

.....

¿Qué ingredientes se necesitan para preparar esta receta? .....

.....

¿Cómo se prepara? .....

.....

.....

Puedes prepararla en casa con ayuda de una persona mayor. Haz una foto.

### ¡Hoy para cenar... pescado!

¿Te gusta el pescado? .....

.....

¿Has comido pescado en la última semana? .....

.....

¿Recuerdas cuántas veces has comido pescado en la última semana? .....

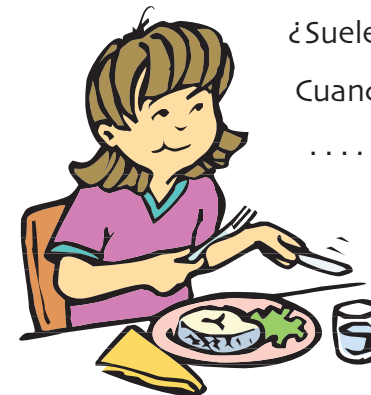
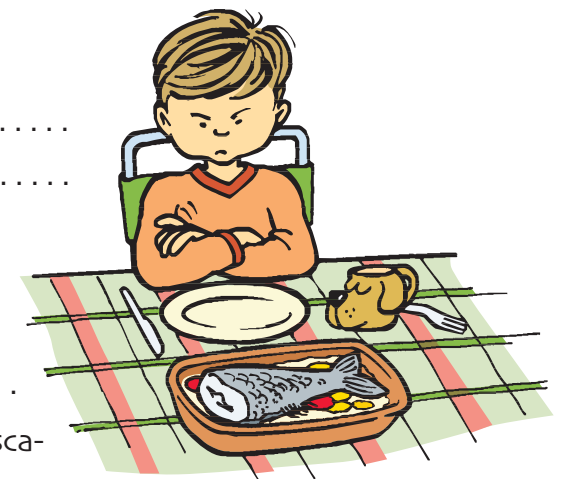
¿Suelen comprar pescado en casa? .....

Cuando ponen pescado en casa, ¿lo sueles comer? .....

Si no lo sueles comer, ¿por qué? .....

.....

.....





### ¿Dónde encuentro agua?

Busca información y escribe el nombre de alimentos que tienen mucho agua.

.....

.....

.....

.....



Alimentos que tienen mucho agua

### Preparando zumos

¿Has preparado un zumo alguna vez?



¿Te apetece intentarlo en casa? Prueba con diferentes tipos de frutas.

Escribe con qué alimentos has preparado el zumo.

Después, pon nota a cada uno de los zumos que pruebes. Para ello, te proponemos tres preguntas. Puntúa cada una entre 1 (muy mal) y 10 (muy bien).

Cuando hayas completado la tabla, suma los puntos de cada zumo. El que obtenga mayor puntuación será el mejor. Mira el ejemplo.

	Ejemplo: Zumo de naranja	Zumo de .....	Zumo de .....	Zumo de .....
1. ¿Lo sueles comer?	SÍ			
2. ¿Qué te parece su aspecto?	4			
3. ¿Cómo huele?	8			
4. ¿Cómo sabe?	9			
5. ¿Te gustaría comerlo más a menudo?	SÍ			
6. Puntuación	4+8+9=21			

### ¿Es un zumo de verdad?

Naranjada, limonada, zumo de manzana, y otros ejemplos de bebidas, saben como las frutas. Pero no todas esas bebidas son realmente zumo de fruta.

Un zumo de fruta es el zumo que contiene sólo el zumo de la fruta. Eso suena lógico, ¿verdad? Por eso, un zumo de frutas de verdad es como una pieza de fruta.

Por ejemplo, el zumo de naranja exprimido en casa y algunos zumos de naranja envasados sólo contienen zumo de naranjas, y por eso son zumo de frutas. Observa las siguientes etiquetas.



La limonada contiene mucho agua, el refresco de naranja contiene mucho azúcar y agua con gas y el néctar contiene también mucha agua y azúcar. Por eso, estas bebidas no son zumos de frutas.

Ahora ya sabes cuándo un zumo es realmente un zumo de frutas y cuándo no. Bien, es hora de hacer una prueba.

Intenta descubrir cuáles de los envases que tienes son realmente zumos de frutas y cuáles no.

# 8

## Frutas y verduras

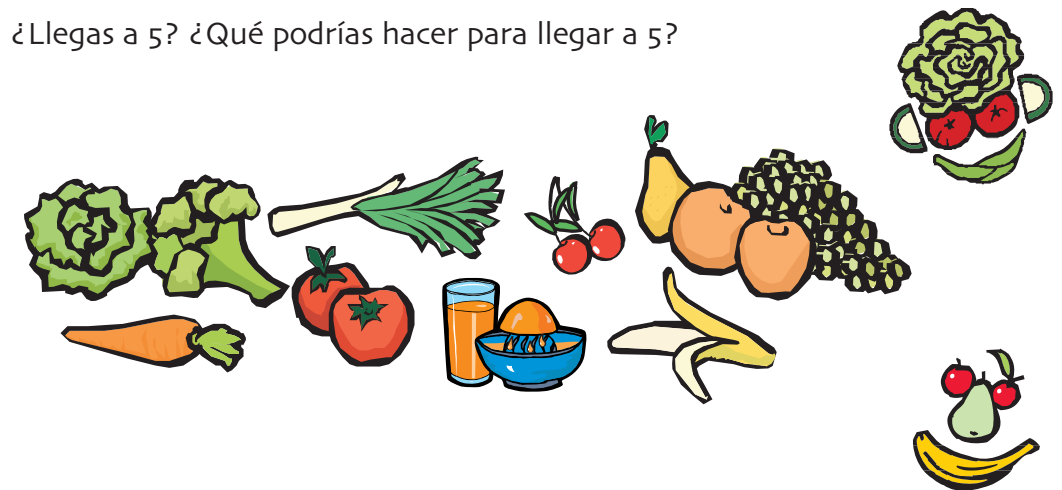
### ¡Llegemos a 5!

El menú en cada toma del día	¿Cuántos platos has subrayado de color...	
	Rojo?	Verde?
Para el desayuno:		
A media mañana:		
Con la comida:		
Para merendar:		
Con la cena:		
	Suma de cada color por separado	<input type="text"/>
	Suma total de rojos y verdes	<input type="text"/>

Escribe los alimentos y bebidas que tomaste ayer en todo el día:

- Subraya con un lápiz o rotulador de color verde los platos que incluyan verduras y hortalizas entre los ingredientes principales. También cuentan si van acompañando al segundo plato.
- Subraya con un lápiz o rotulador de color rojo los platos que incluyan frutas entre los ingredientes principales.
- Suma cuántos has marcado con cada color. Suma cuántos has marcado en total, los verdes más los rojos.

¿Llegas a 5? ¿Qué podrías hacer para llegar a 5?



### XD-201 el ET

XD-201 no vive aquí. Es un ET que por casualidad ha aterrizado en el planeta Tierra. No conoce ningún alimento de origen vegetal, pero tiene una gran curiosidad para conocerlos.

- Ha encargado una gran misión a los niños y niñas de la clase. La misión consiste en que cada uno de ellos haga una investigación sobre una fruta y una verdura.



- Elige la fruta, verdura y hortaliza sobre la que quieres investigar. Debes averiguar...
- Su nombre: .....
- ¿Cómo nos cuida y alimenta?: .....
- ¿Cómo es, cómo sabe y cómo se siente cuando está en la boca?: .....
- ¿En qué época del año es más fácil encontrarla o sabe mejor?: .....
- ¿Conoces una receta sabrosa en la que esté de protagonista?: .....
- ¿Qué otros ingredientes hacen falta para prepararla?: .....

Dibuja aquí a nuestro amigo XD-201

- ¿Cómo se prepara?: .....
- ¿Sabes cuánto tiempo hace falta para hacer esta receta?: .....

## Visita a una frutería

- ¿Qué frutas y verduras has visto en la tienda que has visitado?

Fruta: .....

Verdura: .....



Busca una fruta y una verdura que nunca hayas probado. Escribe su nombre.

Fruta: ..... Verdura: .....

- **Vamos a probar distintos sabores de frutas.**
  - Vas a probar distintos tipos de frutas. Prueba al menos un poco de cada una.
  - Tienes que puntuar cada una de las frutas que pruebes entre 1 y 10 para las preguntas 2, 3 y 4 en la tabla.
  - Cuando hayas completado la tabla, suma los puntos de cada fruta. La fruta con mayor puntuación será la mejor. Mira el ejemplo.

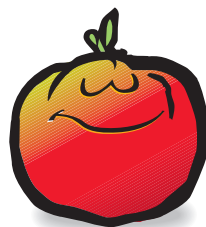
	Ejemplo: manzana	Fruta .....	Fruta .....	Fruta .....
1. ¿La sueles comer?	SÍ			
2. ¿Qué te parece su aspecto?	8			
3. ¿Cómo huele?	6			
4. ¿Cómo sabe?	8			
5. ¿Te gustaría comerla más a menudo?	SÍ			
6. Puntuación	8+6+8=22			



- Una vez que hayas completado la tabla, comenta tus puntuaciones con el resto del grupo. ¿Estáis de acuerdo?

Acuérdate de limpiar y recoger la mesa cuando hayas acabado.

**“Caratomate”**



¿Conoces alguna receta con el “tomate” como protagonista?

Te proponemos que inventes una receta en la que el tomate sea protagonista, aunque puede estar acompañado por otros ingredientes. ¡Manos a la obra!

- Nombre de la receta: .....
- ¿Cuánto tiempo necesitas para preparar la receta?: .....
- ¿Qué utensilios de cocina necesitas?: .....
- ¿Qué ingredientes necesitas?: .....
- ¿Cómo se prepara?: .....
- Describe el sabor: .....

**La fibra alimentaria**

La fibra es un conjunto de sustancias que forman parte de la estructura interna de los alimentos de origen vegetal. Se encuentra en las semillas, la fruta, los frutos secos, las verduras, las hortalizas, las legumbres y los cereales (especialmente integrales). El aparato digestivo no las digiere totalmente.

Su consumo diario es imprescindible para el movimiento intestinal, evitando el estreñimiento, y para la prevención de muchas enfermedades.

¡Hemos de consumir muchos alimentos ricos en fibra!



¿Te atreves a proponer el menú de un almuerzo con mucha fibra?

- De primer plato pondría... ..
- De segundo plato... ..
- De postre... ..



## El calendario de las frutas y hortalizas

Hay frutas y verduras que se dan mejor en una época del año que en otras, en su temporada. Entonces tienen mejor aspecto, saben mejor y, lo que es más importante, tienen todos sus nutrientes.

Investiga qué frutas, verduras y hortalizas son típicas en una estación del año.

La estación del año que investigo es: .....

Las **frutas** típicas de este período del año son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las **verduras y hortalizas** propias de esta estación son:

.....

.....

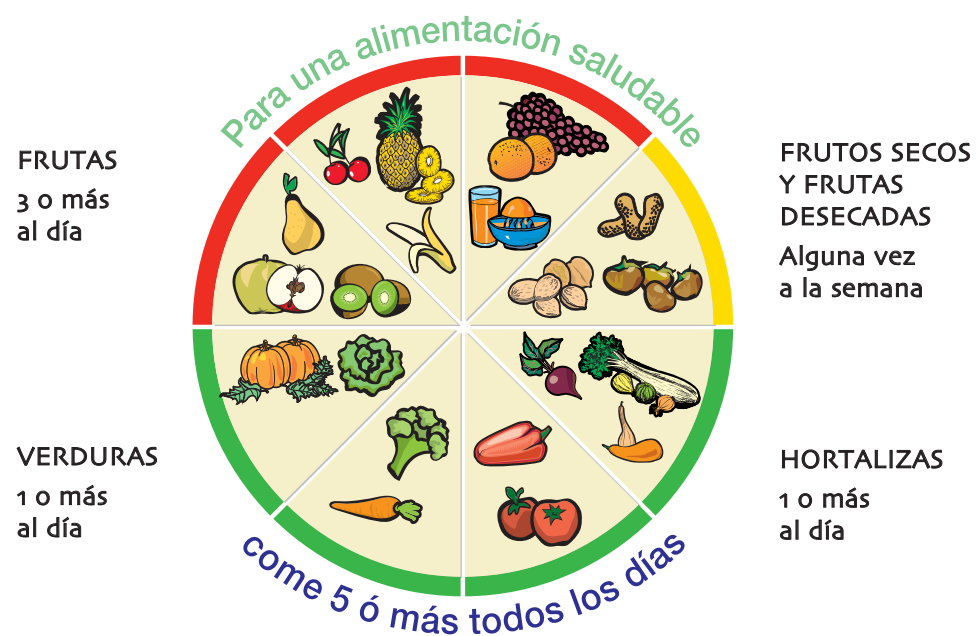
.....

.....

.....

.....

.....



# 9

## Los snacks salados y las chucherías

### Interpreta la etiqueta de una bolsa de gominolas

Busca en un paquete de gominolas algunos datos sobre este producto:

- Nombre del producto: .....
- ¿Con qué ingredientes está preparado?: .....



- ¿Qué nutriente es el que está en mayor cantidad?: .....
- ¿Tiene aditivos?: .....
- ¿De qué tipo son los aditivos que tiene?: .....

### Snacks salados

Sabrosas pero muy calóricas: análisis de ocho muestras de patatas fritas.

Estas patatas fritas envasadas resultan muy calóricas (más de 500 Kcal por cada 100 g) y contienen mucha grasa (entre el 31% y el 39%, según las muestras) y sal (entre el 0,6% y el 1,7%). Constituyen un sabroso aperitivo,



pero resultan del todo prescindibles en la dieta cotidiana. Conviene consumirlas con moderación, especialmente las personas obesas o con hipertensión arterial.

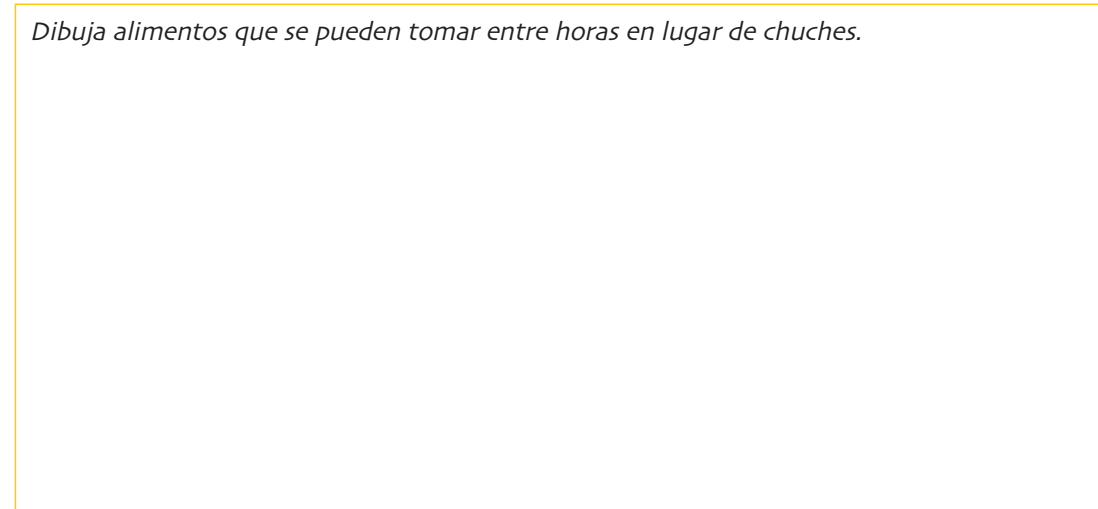
(Fuente: Revista Consumer).

¿Y tú que opinas? .....

.....

### **C**hucherías... si, pero.... ¡Sólo de vez en cuando!

Dibuja alimentos que se pueden tomar entre horas en lugar de chuches.



Recuerda, cuando comas chuches y dulces.... ¡lávate bien los dientes!



### **¿**Por qué nos gusta comer lo que nos gusta? Hablemos de la publicidad y los anuncios

Vamos a ver todos un anuncio de un alimento o bebida en la televisión.

• ¿Cómo se llama el producto que se anunciaba?:

.....

• ¿Qué tipo de producto es?:

.....

• ¿A quién hablaba el anuncio: a los niños y niñas, a gente joven, a los mayores de casa...?:

.....

• ¿Qué tipo de imágenes aparecen en el anuncio: paisajes, una ciudad, un coche, una fiesta...?:

.....

.....

• ¿Qué frases se dicen en el anuncio?:

.....

.....

• ¿Cómo están las personas que aparecen en el anuncio: contentas, tristes, solas, con otras personas...?:

.....

• ¿Cómo nos dicen en el anuncio que tenemos que sentirnos?:

.....

• ¿Qué tenemos que hacer para sentirnos así?:

.....

.....

• ¿Crees que es verdad todo lo que dicen en los anuncios?:

.....

.....



## Las chuches y las caries

Coloca las palabras en su lugar y completa este texto:

chucherías      caries  
cepillarnos      consumir  
dientes      tres minutos



Los ..... están vivos. Hay que evitar las ..... porque nos pueden provocar la ..... Debemos ..... los dientes tres veces al día durante ..... y también después de ..... chucherías y alimentos ricos en azúcares.

## Campaña anti-chuches

- Entre todos vamos a hacer un anuncio que anime a los niños y niñas del cole a comer menos chuches. En su lugar, les animaremos a tomar alimentos más saludables, como fruta fresca, frutos secos, palitos de zanahoria, zumos...
- Un logo es un dibujo que representará nuestra campaña publicitaria. Un eslogan es una frase corta y fácil con el mensaje principal del anuncio.
- Piensa un logo y un slogan para nuestro anuncio. Escríbelo y haz un póster.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Un e-mail para Luis

Acabamos de recibir un mensaje electrónico de un amigo que se llama Luis.

Nos dice:



*Hola!*

*Os escribo este e-mail porque me siento muy mal. Últimamente he dejado de hacer ejercicio físico porque he aumentado de peso. Estaba apuntado a básquet, pero como me cuesta correr, ya no voy a los entrenamientos. Me paso muchas horas delante del ordenador, jugando.*

*Nunca desayuno, cuando me levanto no tengo hambre. Para merendar siempre me compro snacks salados. ¡Me gustan mucho!*

*Nunca como alimentos de origen vegetal. ¡Ah! y para beber me gustan las bebidas refrescantes de cola.*

*Mis padres me quieren llevar al médico porque dicen que sólo como productos que no alimentan. ¿Vosotros qué opináis?*

*Gracias,*

*Luis*

¿Qué os parece que le pasa a Luis?

¿Le recomendarías cambiar alguna de sus costumbres?

Escribe un mensaje para Luis. Proponle algunas alternativas para que se sienta mejor.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Juegos populares

- ¿A qué juegas con tus compañeros en el patio?: .....  
.....
- ¿Sabes qué es un juego popular?: .....  
.....
- ¿Conoces alguno?: .....  
.....
- ¿Conoces alguno de estos juegos?:
  - Juego de la raya .....
  - La barca .....
  - La charranca .....
  - Carrera de sacos .....
  - El gato y el ratón .....
  - La silla humana .....
  - Arrancar cebollas .....



