

Nombre \_\_\_\_\_



**Imagina que encuentras una lámpara mágica.**

Cuando la frotas, sale de ella un genio muy poderoso y te pide que elijas entre dos opciones. La primera es vivir 100 años. La segunda es vivir menos años, pero con una buena salud.

**¿Qué opción elegirías? ¿Difícil verdad?**

¿Y qué te parece si te digo que puedes hacer muchas cosas, ahora mismo, para vivir con buena salud? No podemos decidir cuántos años vivir, pero sí qué hábitos de vida vamos a llevar para así encontrarnos bien y poder hacer lo que nos propongamos durante la mayor parte de nuestra vida.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en nuestro país la esperanza de vida es de aproximadamente 83 años. Pero debemos saber que **además de vivir muchos años es importante hacerlo con buena salud física y mental.** ¿Y qué podemos hacer para conseguirlo? ¡Seguro que conocéis cuáles son los hábitos que os ayudarán a llevar una vida saludable!

Durante las actividades que te proponemos hablaremos de algunos aspectos relacionados con la importancia de una buena alimentación para crecer sanos y fuertes. Y además **aprenderemos cosas interesantes sobre los alimentos y grabaremos nuestras propias recetas de cocina.**

### **Trabajo individual**

- 1 \_ La pirámide de los alimentos
- 2 \_ Rincones de trabajo sobre los grupos de alimentos

Nombre \_\_\_\_\_

## 1 \_ La pirámide de los alimentos

Uno de los aspectos a tener en cuenta para crecer sanos y fuertes es tener una buena alimentación. ¿Pero esto que quiere decir? Pues que resulta fundamental comer variado y de forma equilibrada puesto que nuestro cuerpo necesita alimentos para conseguir la energía y nutrientes suficientes para encontrarse bien.

Para ayudarnos a saber cómo alimentarnos de forma equilibrada utilizamos “la pirámide de los alimentos”, ¿la conoces?

La pirámide de los alimentos nos ayuda a saber qué tipos de alimentos debemos consumir con más frecuencia y cuales debemos hacerlo de forma ocasional, y también nos muestra la variedad de alimentos que necesita nuestro cuerpo.

¿Serías capaz de completarla? Escribe las siguientes palabras debajo de la palabra “CONSUMO” en nuestra pirámide: OCASIONAL, SEMANAL, DIARIO

CONSUMO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales</li> </ul>
CONSUMO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.</li> <li>• Pescado azul, al menos 1 vez</li> <li>• Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces</li> <li>• Huevo de 2 a 4 veces</li> <li>• Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez</li> </ul>
CONSUMO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales</li> <li>• Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas</li> <li>• Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres</li> <li>• Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.</li> </ul>

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.

Nombre \_\_\_\_\_

## 2 \_ Rincones de trabajo sobre los grupos de alimentos

---

¿Te has fijado en qué alimentos debemos consumir todos los días para tener una dieta sana y equilibrada?



Ahora os proponemos que trabajéis por parejas investigando algunos de estos alimentos, que averigüéis por qué son importantes para nuestro organismo y calculéis cuánto debéis comer de cada uno, porque parecen muchas cosas para un solo día ¿verdad?

Para ello vuestra maestra o maestro os explicará cómo lo vamos a hacer. Deberéis leer la información que encontraréis en cada rincón de trabajo y utilizar los materiales que os proponemos para rellenar el formulario de Google que encontraréis en cada ficha de rincón de trabajo.

Podéis compartir con el resto de compañeros y compañeras vuestras ideas y opiniones, pero es importante que sepáis que la mayoría de las preguntas que os planteamos tienen más de una respuesta correcta. Por tanto, responded lo que vosotros consideres, después lo pondremos en común y podréis completar la información si os habéis dejado algo.

Además, también os facilitamos información sobre qué es una ración para cada grupo de alimentos y qué cantidad de alimento representan, para jóvenes de vuestra edad. De esta manera aportaremos los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer con salud.

Nombre \_\_\_\_\_

Aquí tenéis la información de cada rincón y de la tabla de raciones:



## Trabajo en equipo

1 \_ Grabamos nuestras vídeo recetas

### 1 \_ Grabamos nuestras vídeo recetas

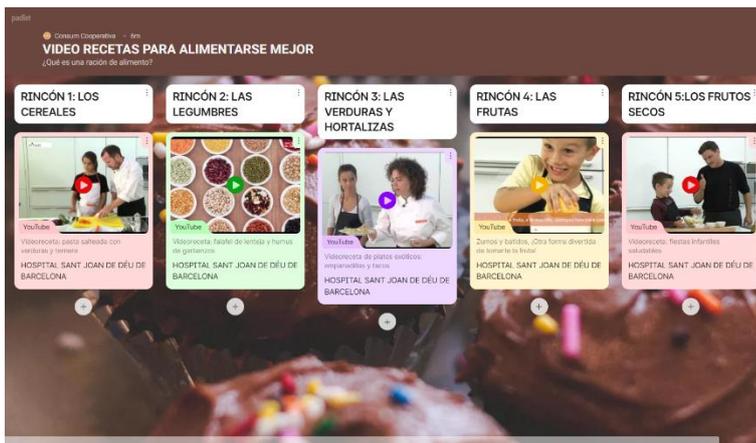
Como has podido ver en las distintas actividades que te hemos propuesto, **el tamaño de la ración varía en función del alimento que vamos a consumir**, por ejemplo, una ración de aceite de oliva es una cucharada sopera, pero una ración de leche es una taza.

Además, el número de raciones que debemos consumir según los expertos, depende de nuestra edad y también de la actividad física que realicemos. No debe comer la misma cantidad un niño que

Nombre \_\_\_\_\_

todos los días entrena un deporte de competición que otro que su actividad física es básicamente las clases de educación física de la escuela, puesto que no gastan la misma cantidad de energía.

Ahora os proponemos un reto. **¿Seríais capaces de hacer una vídeo receta?** Imaginad que sois cocineros famosos y tenéis que enseñar a cocinar cosas buenas y sanas a la gente que va a ver vuestro programa de cocina. **¡Os ayudamos a hacerlo!**



Por el momento, en este [muro digital colaborativo de PADLET](#) podéis ver algunas recetas elaboradas con la ayuda de chicos y chicas como vosotros. Estar atentos a cómo explican las cosas, cómo enseñan los distintos alimentos, cómo van vestidos, lo importante que es tenerlo

todo ordenado y tener las manos bien limpias...

Si no se os ocurre ninguna receta, siempre podéis utilizar algún buscador de recetas por internet.

Os facilitamos dos que os pueden ayudar:

- [https://planificador.consum.es/planificador/estilo\\_vida=4/tipo\\_dieta=2](https://planificador.consum.es/planificador/estilo_vida=4/tipo_dieta=2)
- <https://www.recetasderechupete.com/>

Y ahora que ya tenéis claro que receta queréis preparar, queda la parte más divertida. **¡Grabar la vídeo receta!** Para hacerlo necesitaréis la ayuda de vuestra familia o de un adulto. ¡Quizá vuestro tío o vuestra abuela quieran ayudaros! Os proponemos que decidáis si las vais a grabar en pareja, en grupos o de forma individual y necesitaréis un teléfono móvil que grabe o una cámara. ¡Ah! Y que no se os olvide hacer la lista de lo que necesitaréis y comprar todos los ingredientes para vuestra receta.

**¡Cocineros al plató!**