



MATERIAS: CIENCIAS DE LA NATURALEZA, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESIÓN ORAL, COMPRENSIÓN), EDUCACIÓN ARTÍSTICA

EDAD: 1º PRIMARIA (6 – 7)

OBJETIVOS DE LA FICHAS DE TRABAJO

¿Qué alimentos necesita nuestro cuerpo para crecer fuerte y sano? El cuento de los tres cerditos y la alimentación saludable.

El cuento de los tres cerditos introduce elementos que nos ayudan a reflexionar sobre la alimentación saludable. Según el cuento, solo el tercero y más mayor de los tres hermanos, fue capaz de construir una casa tan fuerte y resistente que el lobo no pudo derrumbar. Como en una alimentación saludable, supo escoger muy bien los materiales para construirla y dedicó el tiempo necesario para hacerlo bien.

Para entender la frecuencia de consumo de los alimentos, en educación nutricional acostumbra a utilizarse la Pirámide y la Rueda de los alimentos, instrumentos de gran valor que sirven para realizar una divertida actividad manipulativa con la despensa y la nevera.

En casa, los pequeños observan los alimentos almacenados en la despensa y en la nevera. La manera de situarlos les puede ayudar a entender mejor su frecuencia de consumo y de manera más intuitiva que en la Pirámide y la Rueda de alimentación.

Trabajo en equipo

- 1 _ El cuento de los tres cerditos y el lobo
- 2 _ Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente.

1 _ El cuento de los tres cerditos y el lobo

Por si el alumnado no recuerda qué pasaba en el cuento de los tres cerditos... en este enlace lo pueden recordar en menos que canta un gallo. <https://www.youtube.com/watch?v=mcmzMtAdi1M>

Visualizado el cuento. entre todos, comentaremos algunos elementos de la historia:

- ¿Cuáles son los personajes? ¿Qué papel ocupa el lobo en la historia?
- ¿De qué materiales están construidas las casas? ¿Qué casa no logra derrumbar el lobo? ¿Os imagináis por qué?

Reflexionaremos también sobre qué elementos debe tener una casa para ser fuerte y resistente, con el objetivo de introducir la siguiente actividad.

Cada uno de los elementos de la casa tienen una función, al igual como los alimentos que tomamos, también tienen una función en nuestro organismo. En el siguiente artículo sobre [“las proteínas y las partes de una casa”](#) puedes encontrar información que te ayude a realizar estas similitudes de manera muy sencilla.

Para finalizar esta primera actividad, pueden expresar en un dibujo cómo es una casa fuerte y resistente. Si quieres puedes utilizar esta [plantilla de CANVA](#) disponible también en la ficha del alumnado de esta actividad.

2 _ Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente.

En esta segunda actividad, introducimos información sobre qué función tienen los alimentos en nuestro cuerpo. Para ello os podéis apoyar en la [presentación Genially](#), en la que la rueda de los alimentos se va completando con los alimentos a tomar todos los días, semanalmente y de manera ocasional, acompañado de una breve explicación sobre qué función tienen los alimentos en nuestro cuerpo.



Trabajo individual

- 1 _ Comer para crecer fuertes y sanos
- 2 _ Llenamos la despensa y la nevera de nuestra casa

1 _ Comer para crecer fuertes y sanos.

Para valorar si les ha quedado clara la información sobre qué alimentos tomar todos los días, varias veces a la semana y de tanto en tanto, os proponemos que vuestro alumnado seleccione de una imagen los alimentos organizados en grupos, rodeando en color verde los que se toman todos los días, en color azul los que se toman varias veces a la semana y color rojo los que se toman de tanto en tanto. En la ficha del alumnado encontraréis la imagen.

Orientaciones para el docente

Para reforzar la información, organizados por equipos también pueden realizar el test "[Un cuerpo fuerte y sano](#)" de Google Forms, en el que además de adivinar la respuesta correcta, el alumnado obtiene más información sobre cada tipo de alimentos.

Para hacerlo más divertido, las preguntas correctas suman un punto. Averiguar si son verdaderos expertos en alimentación saludable les animará a participar y completar el test.

A final de test, una vez rellenas todas las preguntas y clicar a enviar, el formulario da la opción de ver la puntuación obtenida, las respuestas correctas e incorrectas y más información sobre cada tipo de alimentos.

El formulario no recoge ningún tipo de información personal.

2 _ Llenamos la despensa y la nevera de nuestra casa

Para concluir las actividades, les proponemos que organicen la nevera y despensa para las casitas que han dibujado.

La actividad se puede realizar de manera individual, pero será más divertido si lo hacen en equipos.

En la ficha del alumnado tienen una imagen de la despensa y la nevera, como la de esta [plantilla de CANVA](#), y diversos alimentos que tendrán que recortar e ir situando donde corresponda.

En la despensa y la nevera todos los alimentos tienen un orden. En los primeros estantes situamos aquellos alimentos que debemos tomar más a menudo. Y dejamos arriba de todo, los que solo debemos tomar de tanto en tanto, porque nos aportan nutrientes que nuestro cuerpo necesita en menor proporción o casi nada.

En las siguientes etapas de educación ya descubrirán, por ejemplo, que las proteínas tienen muchas funciones en el organismo y qué para poder resolverlas de manera adecuada, es necesario diversidad de alimentos que aporten los nutrientes que el cuerpo necesita. Por si te interesa, puedes ampliar esta información en el artículo [Proteínas vegetales y animales](#).

Orientaciones para el docente

Una [propuesta de despensa y nevera completada](#), puede ser como esta:

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