



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

EDAD: 2º PRIMARIA (7-8)

¿Qué papel juegan las emociones y los sentidos en la elección de los alimentos? ¿Qué alimentos se toman en los días especiales?

Los días especiales los celebramos con actividades que no hacemos todos los días y con alimentos que no tomamos todos los días. Además, en muchas ocasiones, acostumbran a reunirse para la celebración miembros de la familia o amigos.

Es en este contexto, en el de los días especiales, en el que mejor se explica la frecuencia de consumo de ciertos alimentos. En concreto los alimentos de consumo ocasional: refrescos, pasteles, aperitivos, chucherías...

Utilizando como hilo conductor la historia “El pastel de cumpleaños”, los alumnos descubrirán cómo será la fiesta de cumpleaños de Pablo y todas las cosas que él y su hermana pequeña Gloria han aprendido con su papá y su mamá: Qué alimentos tomar a menudo y cuáles de tanto en tanto. Qué sabores y texturas tienen los alimentos. Y la importancia de los sentidos para disfrutar de la alimentación saludable.

Trabajo individual

- 1 _ Cuento: El pastel de cumpleaños
- 2 _ Preparamos la merienda de cumpleaños
- 3 _ Pasatiempos: El poder de los sentidos

1 _ Cuento: El pastel de cumpleaños



Hoy es el cumpleaños de Pablo, el hermano mayor de Gloria, nuestra protagonista. En el [cuento “El pastel de cumpleaños”](#) descubrirán quien asiste a la fiesta de cumpleaños y porqué a Gloria se la conoce también como “Bichito”.

Lo pueden leer individualmente o en gran grupo proyectándolo en la pizarra digital. Cuando hayan terminado, les puedes proponer hacer la [comprensión lectora den CANVA](#), de manera individual o todos juntos.

2 _ Preparamos la merienda de cumpleaños

¡Ya falta poco para la fiesta de cumpleaños! Pero primero tenemos que preparar la merienda.

Hoy es un día muy especial. ¡No todos los días se celebra un cumpleaños!

En la siguiente actividad les proponemos una serie de alimentos más o menos habituales en las fiestas de cumpleaños para que las clasifiquen según su frecuencia de consumo. En esta ocasión vamos a hacer una clasificación muy básica: tomar a menudo y tomar en ocasiones especiales.

Es una [ficha PDF rellenable](#) que pueden completar desde el mismo equipo.

Es importante que argumentes sus respuestas, pudiéndose apoyar en la [Pirámide de Alimentación Saludable](#). Si trabajan por parejas, sin duda la actividad les resultará más amena.

Lo interesante es, posteriormente, poner en común y en gran grupo las respuestas y argumentos de toda la clase.

ALIMENTOS PARA LA MERIENDA DE CUMPLEAÑOS	LOS TOMAREMOS....	
- Bocadillos de jamón y de queso	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Patatas fritas, ganchitos y cortezas	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Zumo de limón y naranja hecho en casa	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Refrescos de cola, de limón y de naranja	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Plátano, uvas y naranja a trocitos	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Tortilla de patata y cebolla	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Nueces y almendras	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Cruasanes	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Yogures	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO
- Trozos de chocolate	<input type="checkbox"/> A MENUDO	<input type="checkbox"/> DE TANTO EN TANTO

Finalmente, puedes dedicar unos minutos para que expliquen qué alimentos suelen tomar en las fiestas de cumpleaños que asisten y quien participa.

3 _ Pasatiempos: El poder de los sentidos

¿Sabías que todos los alimentos tienen un sabor, un olor y una textura que los caracteriza?

Para escoger los alimentos y decidir si nos gustan o no, utilizamos los cinco sentidos.

La siguiente actividad está recomendada para realizar en parejas. Es una [ficha PDF rellenable con tres pasatiempos](#) que, salvo la sopa de letras, pueden rellenar desde su mismo equipo.

Finalizada la actividad podéis poner en común qué sabor o aroma tienen los alimentos que más les gusta y de qué manera los relacionan con eventos o celebraciones especiales.

ALIMENTOS PARA DÍAS ESPECIALES
El poder de los sentidos

¿QUÉ SABOR TIENE?

1 S

2 D L

3 P

4 A D

R N

1 El jamón serrano 4 (horizontal) El limón exprimido
2 La uva 4 (vertical) Las pepitas de la uva
3 La cebolla antes de al morderlas
cocinarla

Por ejemplo, para Gloria, la protagonista de nuestro cuento, el olor y sabor de los buñuelos de calabaza o de bacalao, le hará pensar en su abuela y en las fiestas de pascua.

Trabajo en equipo

1 _ El pastel de cumpleaños

1 _ El pastel de cumpleaños

Hoy estamos de celebración. **¿Os imagináis que es el cumpleaños de vuestro mejor amigo o amiga?** Seguro que estará encantado si le preparáis un delicioso pastel de cumpleaños. Escoged a vuestros compañeros y compañeros de cocina y ¡manos a la obra!

En esta actividad, proponemos que trabajen en equipos para preparar la receta de cocina de un pastel. Para que tengan en cuenta todo lo que necesitan, les proponemos unos pasos a seguir:

Primero. Investigad un poco en internet qué ingredientes contiene un pastel.

Las tres recetas que indicamos a continuación os pueden ayudar:

[Tarta de chocolate negro con arándanos](#)

[Cake de zanahoria y chocolate](#)

[Tarta de limón](#)

Segundo. Decidid que tipo de pastel prepararéis y sus ingredientes.

Tercero. Pensad los pasos a seguir para preparar el pastel. Mezclar ingredientes, poner al horno, decorarlo y poner las velas...

Una vez lo tengáis todo claro, tendrán que escribir la receta. Para ello pueden utilizar la [plantilla de Receta de Pastel](#) que les proponemos y que puedes proyectar en la pizarra digital para presentar la actividad.