

Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

Nombre _____



Trabajo individual:

¿Cómo es una casa sea fuerte y resistente para que estemos protegidos en su interior?

Y para qué nuestro cuerpo esté fuerte y sano. ¿Qué hace falta?

Según el cuento de los tres cerditos, 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. Supo escoger muy bien los materiales para construirla y dedicó el tiempo necesario para hacerlo bien.

Como una casa, nuestro cuerpo también tiene que estar fuerte y sano para no ponernos malitos. Y para ello es importante descansar bien, hacer un poco de ejercicio todos los días, lavarse las manos antes de comer o tocar alimentos, y lavarse los dientes después de cada comida. También es importante escoger muy bien los alimentos que vamos a comer, igual que el cerdito mayor escogió unos buenos materiales para construir su casa.

Con las siguientes actividades descubrirás qué alimentos te ayudan a crecer fuerte y sano.

Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

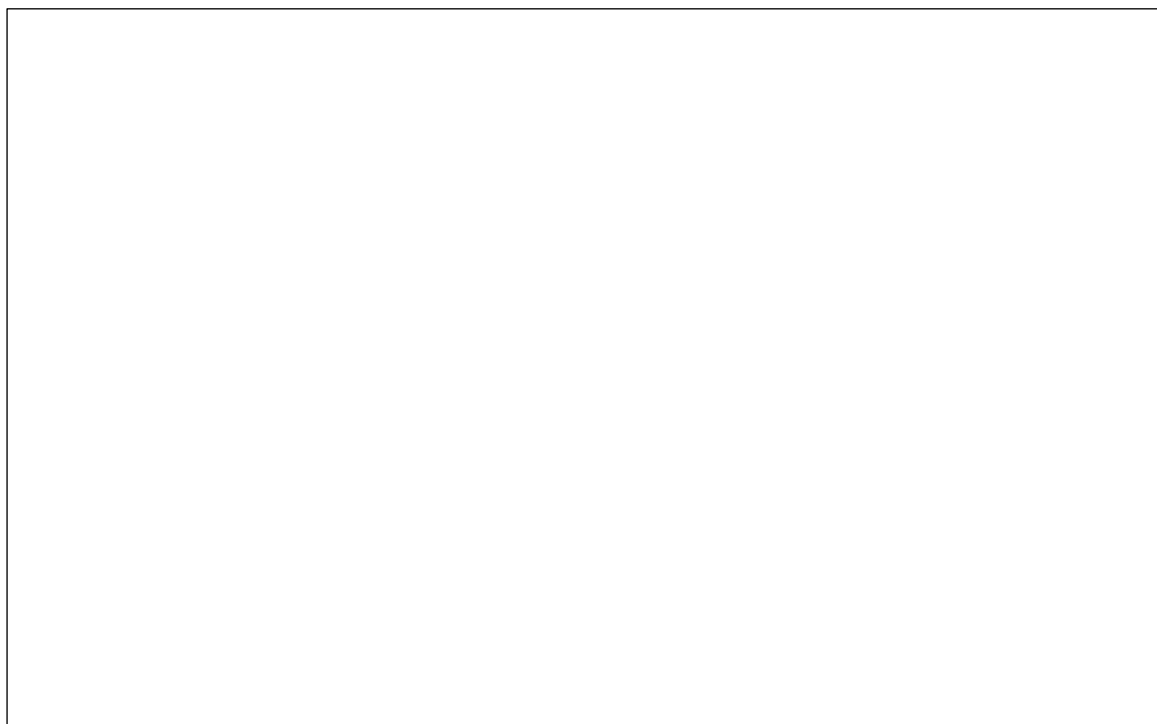
Nombre _____

1

Una casa fuerte y resistente

En una casa fuerte y resistente, estamos protegidos del frío, de la lluvia, del calor, del viento, de los insectos y de otros animales... Nos sentimos cómodos y muy a gusto en su interior.

¿Cómo crees que es una casa fuerte y resistente? Dibújala poniendo todos los detalles que quieras.



2

Un cuerpo fuerte y sano

Al igual que la casita que has dibujado, tu cuerpo necesita diferentes tipos de alimentos para estar fuerte y sano. Por eso tenemos que comer de todo, pero escogiendo muy bien.

¿Te gustaría llenar la despensa y la nevera para la casa que has dibujado antes? Primero tendrás que decidir cómo situar los alimentos.

Los alimentos que se tienen que comer a menudo, es mejor situarlos en los primeros estantes. ¡Así será más fácil alcanzarlos! Algunos alimentos, nuestro cuerpo los necesita todos los días o varias veces a la semana. ¿Sabes cuáles son? Rodéalos en color **azul**.

En cambio, hay otros que solo deberíamos tomar de tanto en tanto, porque nuestro cuerpo los necesita menos o casi nada. Mejor si los situamos en lo más alto de la despensa y la nevera. ¿Te imaginas cuáles son? Rodéalos en color **rojo**.

Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

Nombre _____

The infographic is enclosed in a rectangular frame and features ten food categories arranged in a grid. Each category is represented by several small illustrations of the food items, followed by the category name written in a cursive font and underlined. The underlines are color-coded: blue for 'Frutas', 'Verduras', 'Pescado', 'Productos lácteos', 'Cereales y legumbres', and 'Carne y huevos'; and red for 'Salsas industriales', 'Embutidos y carnes elaboradas', 'Aperitivos, helados, refrescos y postres lácteos', and 'Galletas y bollería'.

- Frutas** (blue underline): Pear, grapes, cherries, purple grapes, tomato, orange.
- Salsas industriales** (red underline): Ketchup bottle, jar of mayonesa.
- Pescado** (blue underline): Fish fillet, whole fish, fish bones.
- Embutidos y carnes elaboradas** (red underline): Sausage, burger patty.
- Verduras** (blue underline): Tomato, green pepper, eggplant, onion, red pepper, potato.
- Aceite de oliva y frutos secos** (blue underline): Nuts, olive oil bottle.
- Productos lácteos** (blue underline): Milk carton, yogurt containers, cheese wedge.
- Aperitivos, helados, refrescos y postres lácteos** (red underline): Soft drink can, snack bag, ice cream cone, bowl of dessert.
- Galletas y bollería** (red underline): Cookies, croissant.
- Cereales y legumbres** (blue underline): Cereal box, bowl of cereal, lentils, bread.
- Carne y huevos** (blue underline): Chicken drumstick, meat cut, fried egg.

Todos los alimentos que has rodeado en color azul, nos ayudan a crecer fuertes y sanos. Y los necesitamos todos para que nuestro cuerpo funcione bien.

Unos nos ayudan a tener huesos y dientes fuertes. Otros nos dan la energía que necesitamos para correr, saltar y jugar. Y otros nos ayudan a protegernos de los refriados y otras enfermedades.

Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

Nombre _____

3

Ordena la despensa y la nevera

¿Qué te parece si ahora llenas la despensa y la nevera?

Tienes que recortar los alimentos que quieras guardar en la despensa o en la nevera, y engancharlos en el estante en el que creas que tienen que ir. Pero ten en cuenta lo que has trabajado antes:

- 1- Tienes que comer de todo para crecer sano y fuerte.
- 2- Los alimentos que debes tomar más a menudo los situamos en los primeros estantes. Y los que solo debes tomar de tanto en tanto los situamos en el estante más alto de la nevera y la despensa.

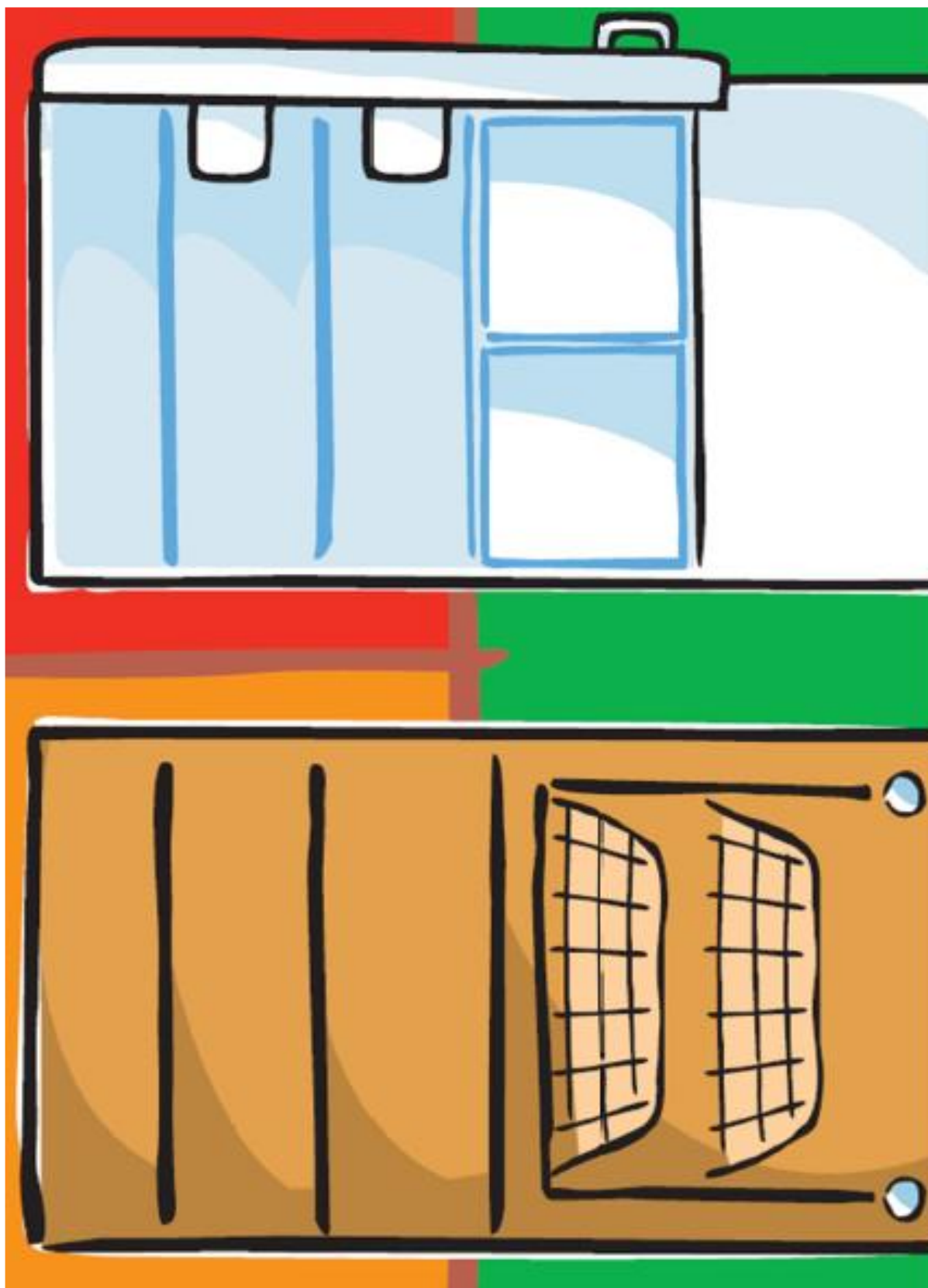
Ah! Y no te olvides que algunos alimentos se estropean si no los guardas en la nevera.



Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

Nombre _____



Trabajo en equipo

El cuento de los tres cerditos y el lobo

Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Álbum. La despensa y la nevera

1

El cuento de los tres cerditos y el lobo

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

Entre todos, hablemos un poco sobre el cuento:

- ¿Cuáles son los personajes? ¿Qué papel ocupa el lobo en la historia?
- ¿De qué materiales están construidas las casas? ¿Cuál es la que no logra derrumbar el lobo?

Y ahora hablemos también entre todos, sobre las casas que habéis dibujado:

- ¿De qué materiales está construida? Y ¿Qué tienen para ser fuertes y resistentes?

2

Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Seguro que en la actividad anterior, entre todos habéis llegado a la conclusión que para que la casa sea fuerte y resistente necesita muchas cosas: paredes, puertas, ventanas, techo..., para que nos sintamos a gusto en su interior y estemos protegidos.

¿Sabéis que vuestro cuerpo es como una casa? Si le damos buenos materiales para construirlo, estaremos más protegidos y más fuertes. Y estos materiales nuestro cuerpo los obtiene de los alimentos que comemos.

Hablemos un poco entre todos, sobre los alimentos que nos ayudan a crecer sanos y fuertes:

- ¿Qué alimentos nos interesa comer a menudo para crecer sanos y fuertes? ¿Recordáis los que habéis rodeado de color azul?
- Y ¿Qué alimentos es mejor dejarlos solo para días especiales? ¿Recordáis los que habéis rodeado de color rojo?



Álbum. La despensa y la nevera

Supongo que ahora ya sabéis que para escoger bien los alimentos que nos ayudan a crecer sanos y fuertes, lo primero es tener la despensa y la nevera bien organizada.

Hablad un poco entre todos, sobre la despensa y la nevera que habéis llenado antes:

- ¿Qué alimentos habéis guardado en la nevera? Y ¿Cuáles van en los primeros estantes?
- ¿Qué alimentos habéis guardado en la despensa? Y ¿Cuáles van en los primeros estantes?
- ¿Qué alimentos habéis puesto en lo más alto de la despensa y de la nevera?