

## Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

Comer para crecer fuerte y sano

Orientaciones para el docente



**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.

En casa, los pequeños observan los alimentos almacenados en la despensa y en la nevera. La manera de situarlos les puede ayudar a entender su frecuencia de consumo, de manera más intuitiva que en la Pirámide de Alimentación. Podemos utilizar la alacena y la nevera para explicar cómo escoger los alimentos que nos ayudan a crecer fuertes y sanos.

### **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?

### **Ficha de trabajo en individual para que descubran:**

Actividades para dibujar, rodear alimentos, y recorta y pega, donde los elementos que hacen a una casa fuerte y resistente, y qué alimentos les ayudan a crecer sanos y fuertes.

### **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

### **Ficha de trabajo en equipo para descubrir y reflexionar en el aula:**

A partir del cuento de los tres cerditos, que podéis leer en clase o ver en un video de menos de 3', reflexionan entre todos sobre lo que se necesita para que una casa sea fuerte y resistente.

<https://www.youtube.com/watch?v=mcmzMtAdi1M>

Con las actividades trabajadas previamente por los alumnos/as de manera individual, reflexionan entre todos, sobre los alimentos que nos ayudan a crecer fuertes y sanos, y cómo se sitúan en la despensa y en la nevera.

Finalmente, podéis preparar un álbum con todas las despensas y neveras de la clase o un gran mural.

# Nuestro cuerpo. Una casa fuerte y resistente

## Comer para crecer fuerte y sano

Orientaciones para el docente

### Solucionario ficha de trabajo individual:

3 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 nuestro cuerpo los necesita menos o casi nada.

En las siguientes etapas de educación ya descubrirán, por ejemplo, que las proteínas tienen muchas funciones en el organismo y que 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.](#)

La infografía muestra un estante y una nevera con alimentos clasificados por frecuencia de consumo. El estante tiene tres niveles: el superior (naranja) para consumo ocasional, el medio (azul) para consumo semanal y el inferior (verde) para consumo diario. La nevera también tiene tres niveles: el superior (naranja) para consumo ocasional, el medio (azul) para consumo semanal y el inferior (verde) para consumo diario. A la derecha de cada nivel hay una lista de recomendaciones.

Categoría	Recomendaciones
Consumo Ocasional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales</li></ul>
Consumo Semanal	<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 Diario	<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.