



### **Trabajo individual:**

Los alimentos para los días especiales: el pastel de cumpleaños. Comprensión lectora

Alimentación saludable en las celebraciones.

Los sentidos. ¿Qué papel juegan en la elección de los alimentos?

### **El pastel de cumpleaños**

¡Hola! Me llamo Gloria, pero en casa me llaman bichito. Soy la pequeña de la familia, aunque muy pronto seré tan mayor como mi hermano Pablo que hoy cumple 7 años. Mamá dice que es un día muy especial, porque no todos los días se cumplen años.

¿Sabéis que comeremos pastel de cerezas? ¡Chss! Que nadie se entere. Lo he probado antes, ¡y está riquísimo!

- ¡Mami, mami! ¡Qué ganas tengo de celebrarlo! – digo muy emocionada
- Yo también bichito. ¿Sabes que vendrán el abuelo y la abuela? – responde mamá.
- ¡Yupiii! ¿Y los primos?- pregunto yo.
- Sí. Y los amigos de tu hermano Pablo también. – me dice mamá.
- ¡Qué bien, me encantan los cumpleaños! Mami, mañana quiero celebrar mi cumpleaños. - digo muy convencida.

Para el cumpleaños de Pablo papá ha preparado el pastel ¡Qué rico! ¡Me encantan las fiestas de cumpleaños!

## Alimentos para días especiales

### Factor de elección: las emociones

Nombre \_\_\_\_\_

- A ver bichito, para tu cumpleaños aún falta mucho. – me explica mamá.
- Oooh. Pero es que yo quiero comer pastel de cumpleaños todos los días y que vengan los abuelos y los primos. – digo un poco decepcionada.
- No te pongas triste bichito. Durante el año hay muchos días especiales que celebrar. Y en esos días también tomamos comidas especiales. ¡Aunque no siempre son pasteles! – me explica mamá.
- ¡Anda! ¿Y cuándo será el próximo día especial? – le pregunto emocionada.
- Déjame que piense... Muy pronto comerás los buñuelos de bacalao y de calabaza que prepara la abuela. Y hace muy poco comiste turrónes. ¿O es que ya no te acuerdas? – me recuerda mamá mientras sonrío.

Luego se acerca a la cocina para empezar a preparar la fiesta. Pero cuando la abre la nevera y ve el pastel, grita asomando la cabeza por la puerta:

-¡Bichitooooo! ¡¿Has estado comiendo el pastel de Pablo?!

Uy, uy, uy. ¿Entendéis ahora porqué me llaman bichito?

**¿Por qué será que me gustan tanto las comidas especiales? ¿Me ayudas a descubrirlo? Pues resuelve las actividades que vienen a continuación:**



**El cumpleaños es un día muy especial. Lo celebramos con la familia o con los amigos y soplamos las velas del pastel, momento que aprovechamos para pedir deseos. Responde las siguientes preguntas sobre la historia: “El pastel de cumpleaños”**

- Pablo, el hermano de Gloria, cumple hoy 7 años. Verdadero o Falso \_\_\_\_\_
- A la fiesta de cumpleaños de Pablo, vendrán el abuelo y la abuela, los primos y los amigos de Pablo. Verdadero o Falso \_\_\_\_\_
- Mamá explica a Gloria que los días especiales se toman comidas especiales, aunque no siempre son pasteles. Verdadero o Falso \_\_\_\_\_
- Una comida especial que prepara la abuela son buñuelos de bacalao y de calabaza. Verdadero o Falso \_\_\_\_\_

2

**¡Ya falta poco para la fiesta de cumpleaños! Pero primero tenemos que preparar la merienda.** La mamá de Gloria ha hecho una lista con todo lo que pondrá en la mesa. Hay comidas que tomamos más a menudo y otras solo de tanto en tanto.

Para estar sanos tenemos que comer de todo, pero sobre todo escogiendo bien, porque algunos alimentos ayudan más que otros a crecer fuertes.

Subraya en **rojo** los alimentos de la lista que piensas se deben tomar solo de tanto en tanto. Y en **azul** los que se deben tomar más a menudo.

#### LISTA DE COMIDA PARA EL CUMPLEAÑOS

- Bocadillos de jamón y de queso
- Patatas fritas, ganchitos y cortezas
- Zumo de limón y naranja hecho en casa
- Refrescos de cola, de limón y de naranja
- Plátano, uvas y naranja a trocitos
- Tortilla de patata y cebolla
- Nueces y almendras
- Cruasanes
- Yogures
- Trozos de chocolate

## Alimentos para días especiales

### Factor de elección: las emociones

Nombre \_\_\_\_\_

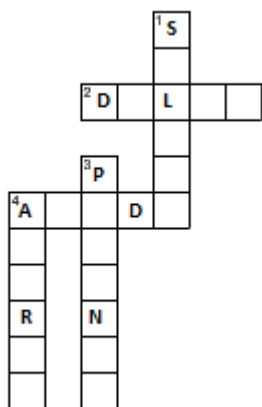
3

Cuando Pablo y su hermana Gloria ayudan a papá en la cocina, algunas veces, papá les deja probar los ingredientes. Y entonces, papá les dice:

- ¡Me encanta ver como disfrutáis comiendo!

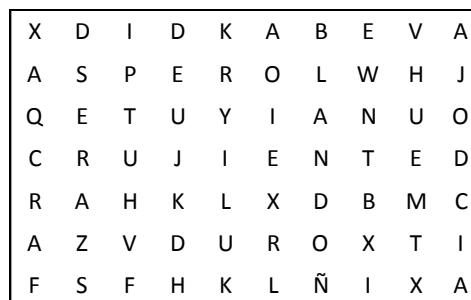
Pablo y Gloria han aprendido los sabores de los alimentos mientras cocinan con su papá: dulce, salado, amargo, ácido y picante. Y también sus texturas: duro, blando, crujiente y áspero.

¿Quieres descubrir la textura y el sabor de algunos alimentos que tomaran en el cumpleaños de Pablo?



¿Qué sabor tiene?

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



¿Qué textura tienen?

- Las cortezas
- El yogur
- El chocolate
- Las nueces

# Alimentos para días especiales

## Factor de elección: las emociones

Nombre \_\_\_\_\_

4

Pablo y Gloria también han aprendido que los sentidos son muy importantes para escoger la comida y disfrutar de todos sus aromas, sus sabores y sus texturas.

Para alimentarnos de manera saludable utilizamos todos los sentidos.



El olfato



La vista



El oído



El gusto y el tacto

Completa el siguiente texto con las estas palabras relacionadas con los sentidos: Oído, vista, gusto, tacto, olerlo (olfato).

El sentido de la \_\_\_\_\_ es el primero que utilizamos para escoger un alimento, pues nos permite ver la forma y el color de lo que vamos a comer. Si es algo que nos gusta mucho y tenemos hambre, al \_\_\_\_\_ nos gruñe el estómago y hacemos más saliva. Una vez lo probamos, con el sentido del \_\_\_\_\_ y con el sentido del \_\_\_\_\_ notamos su sabor y su textura en la lengua. Además el \_\_\_\_\_ nos permite percibir algunas texturas, como la crujiente.

### **Trabajo en equipo**

Puesta en común ¿Qué comidas suelen tomar en las fiestas de cumpleaños? ¿Qué otras cosas especiales suelen hacer en su fiesta de cumpleaños?

Los días especiales ¿Qué son y con quién se celebran? ¿Qué alimentos suelen tomar?

Reflexión: Los días especiales los celebramos de muchas maneras. Entre ellas, comiendo con nuestra familia o con amigos. Al igual que algunas actividades se realizan en días especiales, también hay alimentos para días especiales.

1

### **Poned en común en el aula.**

En la actividad individual 2. ¿Qué alimentos habéis marcado en rojo? ¿Y en azul?

Anímales a que te expliquen qué alimentos suelen tomar en su fiesta de cumpleaños.

2

### **Actividad para reflexionar**

En la fiesta de cumpleaños de Pablo van a venir los abuelos, los primos y los amigos de Pablo. Es probable que después de merendar y de tomar el pastel hagan alguna actividad especial.

Los días especiales, cómo los cumpleaños, los celebramos de muchas maneras. Entre ellas, comiendo con nuestra familia o con amigos. Al igual que algunas actividades se realizan en días especiales, también hay alimentos para días especiales.

¿Qué días especiales celebráis vosotros? ¿Qué alimentos tomáis? ¿Y con quien los celebráis?