

## La ruleta del otoño

¿Qué sabes de semillas y frutos secos?

Nombre \_\_\_\_\_



### Trabajo individual:

Adivina, adivinanza

¿Qué son las semillas y los frutos secos?

### ¿Sabías que todos los alimentos que comemos, aunque no lo parezcan contienen agua?

Cuando te comes un trozo de sandía, ¿tu boca se llena de agua dulce y fresquita? La respuesta es sí.

Ahora intenta recordar si te pasa esto mismo cuando te comes unas nueces, unos pistachos, unas castañas o unas almendras ¿Verdad que no? ¡Pues claro!, porque los frutos secos contienen muy poca agua. Y es justo por eso que reciben ese nombre: **frutos secos**.

Llegado el otoño se recolectan muchos frutos secos. ¿Sabías que además de tomarlos como aperitivos, se utilizan para preparar ricas recetas? Y nos aportan nutrientes que nos ayudan a crecer sanos, fuertes y con mucha energía.

Otro tipo de alimentos que también contienen muy poca agua y son ricos en nutrientes, son las semillas. A algunas las llamamos pipas y a otras sencillamente semillas. Por ejemplo, las pipas de girasol y de calabaza. Y las semillas de sésamo o de amapola. Estas últimas semillas puede que no te suenen tanto, pero cada vez las encontramos en más alimentos. ¿Alguna vez has comido pan que tiene semillitas negras y redonditas por encima? ¡Pues son semillas de amapola!

¿Quieres descubrir por qué los frutos secos y semillas son buenos para la salud? Pues diviértete con las actividades que te proponemos a continuación.

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en [Teamconsum](http://Teamconsum)

## La ruleta del otoño

### ¿Qué sabes de semillas y frutos secos?

Nombre \_\_\_\_\_



#### Adivina ¿De qué estamos hablando?

¿Os gustan las adivinanzas? Vamos a tratar de adivinar de qué estamos hablando con cada una de estas divertidas adivinanzas.

A ver si sabes decir si es un fruto seco o una semilla.

Ave y llana soy, y dulce cuando me masticas estoy. Volando a ti no llegaré, pero si te despistas rodando saldré. _____	El sol gira y al revés me llamas. Comiendo solo una seguro que no acabas _____
Ovalado y abierto por un lado de la buena salud soy un aliado. De cáscara dura y cuerpo verde, tendrás que pelarme para comerme. _____	De rojo visto y en el campo crezco. Amada por el panadero sus semillas son conocidas en el mundo entero _____
Cuando ladrones de Ali-Babá lo decían sus semillas en la ensalada aparecían. Otra clave te di si te digo que amo el seis sin la i. _____	En el nogal me buscarán, y en una cáscara me encontrarán. Y Para tener corazón fuerte y sano come las que te caben en la mano _____



#### Aprendamos más sobre los frutos secos y las semillas

Ahora que hemos adivinado el nombre de algunos frutos secos y semillas vamos a descubrir más sobre ellos. Trataremos de completar alguna de las informaciones que tenemos aquí mediante una pequeña investigación.

Sigue las preguntas y completa aquello que falta con información que puedas encontrar.

#### 1 - ¿Qué frutos secos has adivinado en la actividad número 1?

Anótalos a continuación y haz memoria... ¿Conoces algún otro fruto seco? ¡Anótalo también!

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## La ruleta del otoño

### ¿Qué sabes de semillas y frutos secos?

Nombre \_\_\_\_\_

#### 2-. ¿Sabrías decir cómo se llama el árbol del que proceden cada uno de estos frutos secos?

Nueces \_\_\_\_\_ Almendras \_\_\_\_\_ Avellanas \_\_\_\_\_

Piñones \_\_\_\_\_ Pistacho \_\_\_\_\_ Castañas \_\_\_\_\_

#### 3- ¿Cómo nos ayudan los frutos secos y semillas a crecer con salud?

Los frutos secos y semillas aportan diferentes nutrientes que nos ayudan a crecer fuertes y sanos. Cada uno de estos nutrientes tienen una función en nuestro organismo. ¿Sabes cómo ayuda a tu cuerpo comer cada día un puñado de frutos secos y semillas? (Une con flechas)

Hidratos de carbono y grasas	Nos ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien. Como los semáforos y señales de tráfico para que la ciudad no se colapse.
Vitaminas y minerales	Nos ayudan a construir nuestro cuerpo. Como los ladrillos de una casa.
Proteínas	Nos aportan energía. Como la que necesita un coche para funcionar.

#### 3- ¿Conoces alguna receta de cocina en la que se utilicen frutos secos o semillas?

Anota su nombre, que ingredientes contiene y si la has comido alguna vez. Y si no se te ocurre ninguna, ¿te atreves a inventarte alguna?

---

---

---

---

---

---

---

## La ruleta del otoño

### ¿Qué sabes de semillas y frutos secos?

Nombre \_\_\_\_\_

#### **Trabajo en equipo**

La investigación en común

La ruleta de otoño

1

#### **La investigación en común**

Después de ser unos magníficos investigadores, vamos a poner en común todo lo que hemos encontrado sobre los frutos secos.

Expondremos al resto de los compañeros lo que hemos aprendido sobre los frutos secos y las semillas, incluso podéis traer la receta que habéis descrito o algún fruto seco o semilla para la probemos.

2

#### **La ruleta del otoño**

Vamos a comprobar todo lo que hemos aprendido sobre los frutos secos y las semillas con el divertido juego de la ruleta. A continuación tendréis una ruleta para recortar y montar. Sino, siempre podéis utilizar un dado, asignando cada número a un color de la ruleta.

Haced cuatro grupos en clase y a ver quien logra responder más temas. ¡Ánimo!



## La ruleta del otoño

### ¿Qué sabes de semillas y frutos secos?

Nombre \_\_\_\_\_

A continuación tenéis las preguntas a las que responder según el color y temática:

**¿Qué es?** Dime una semilla o un fruto seco que sea comestible


**¿De dónde provienen?** Las semillas y frutos secos provienen bien de una planta o bien de un árbol ¿Sabrías decir de dónde proviene cada uno de éstos?

- Pistacho - \_\_\_\_\_
- Sésamo - \_\_\_\_\_
- Nuez - \_\_\_\_\_
- Castaña - \_\_\_\_\_
- Pipas de girasol Girasol - \_\_\_\_\_
- Lino - \_\_\_\_\_
- Pipas de calabaza - \_\_\_\_\_
- Piñones – \_\_\_\_\_
- Anacardo – \_\_\_\_\_

**¿Qué nos aportan?** Como hemos visto en otra actividad, los frutos secos nos aportan nutrientes que nos ayudan a hacer muchas. A ver que equipo logra, en un minuto, nombrar el mayor número de cosas que se pueden hacer si tienes como hábito tomar un puñado de frutos secos al día. Por ejemplo:

Subir escaleras sin cansarme, ...


**Recetas:** ¿conocéis alguna receta que se prepare con semillas o frutos secos? Anótala:


En las [orientaciones a docentes](#) podéis encontrar material extra para completar información.