

Nombre _____



¿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, ¿verdad que 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.

Nombre _____

Trabajo en equipo

- 1 _ Adivina adivinanza
- 2 _ Taller recetario de cocina
- 3 _ Juego. La ruleta del otoño

1 _ Adivina adivinanza

¿Os gustan las adivinanzas? Seguro que sí.

Organizados por equipos, resolved las 6 adivinanzas que se proponen en este [juego de Genially](#).



Y seguro que además de estas, conocéis otras semillas y frutos secos. ¿Qué os parece si las ponéis en común con el resto de la clase?:

- ¿Qué forma tienen?
- ¿A que saben?
- ¿Cómo las soléis tomar?
- Y todo lo que se os ocurra.

¡Vamos con las adivinanzas!

Nombre _____

2 _ Taller recetario de cocina

¿Os gusta cocinar? ¿Sabíais que es una forma fantástica para descubrir nuevos alimentos y pasar un rato divertido?

Papá, la madrina o el abuelo, seguro que conocen recetas ricas y saludables con frutos secos que os pueden enseñar.

¿Os animáis a compartirlas en clase para crear originales recetas?

Atentos y atentas que vuestro maestro/a os explica qué tenéis que hacer para compartirlas con toda la clase, y escoger las que más gusten a todos.



¿Preparados y preparadas para inventar recetas sanas y divertidas?

3 _ Juego. La ruleta del otoño

¿Qué os parece si ponéis en común todo lo que habéis aprendido hoy sobre frutos secos y semillas?

Lo haremos a través de “La ruleta del otoño”, un divertido juego de equipo, que el/la maestro/a proyectará en la pizarra digital.

Nombre _____

Organizaos por equipos y repartíos los siguientes roles:

- **Secretario/a:** Se encarga de leer las cuestiones que plantea la ruleta
- **Portavoz:** Se encarga de transmitir la respuesta consensuada por el equipo
- **Coordinador/a:** Se encarga de anotar la puntuación obtenida



¿Qué equipo será el que más sabe sobre frutos secos y semillas? ¡Vamos a descubrirlo!