

LENGUA ESPAÑOLA

SEMANA DEL 30 AL 3 DE ABRIL

Esta semana vamos a trabajar sobre la comida. Se que os encanta cocinar y degustar platos deliciosos y como no vamos a poder ir al restaurante de Lúa por el momento, quiero que empecéis a ver vuestras cocinas como un gran restaurante.

Pero claro, un restaurante de comida sana y saludable.

Mirad esta rueda de los alimentos:

La nueva Rueda de los Alimentos



Ejercicio 1: Viendo la rueda alimenticia, clasifica los alimentos que veas en el lugar que corresponda.

Cereales	Grasas	Azúcares	Verduras y frutas	Legumbres y alimentos de origen animal
Pasta	Mantequilla	Magdalenas	Uvas Zanahorias	Lentejas Pescado

- ¿Qué alimentos crees que deberíamos comer menos?

- ¿Qué alimentos crees que debemos comer todos los días?

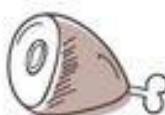
Ejercicio 2:

Ahora imagina que te toca ir al supermercado y tienes que hacer la compra para toda una semana. ¿Qué deberías comprar? Trata de pensar, con ayuda, en los alimentos que necesita tu familia y organizalos en el lugar correspondiente de esta lista de la compra:

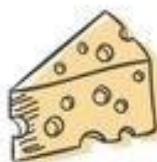
LISTA DEL SUPERMERCADO



FRUTAS / VERDURAS



CARNE / PESCADO



LÁCTEOS



DULCES



CEREALES



OTROS

Ejercicio 3: Lee prestando mucha atención esta receta y responde a las preguntas de comprensión lectora. ¿Sabes hacer una tortilla de patata?

Una receta sencilla

Lee:

Tortilla de patatas (4 personas)

Ingredientes:

- 6 huevos
- 3 patatas grandes
- Aceite
- Sal

Indicaciones:

En primer lugar, pele las patatas y córtelas en rodajas finas. Luego, caliente el aceite en una sartén y eche las patatas. Procure que se vayanriendo todas por igual. Écheles sal.

Cuando las patatas estén fritas, con un tono dorado, retírelas de la sartén y escurra el aceite. Bata los huevos en un plato hondo. Mezcle el huevo batido con las patatas fritas.

Retire parte del aceite de la sartén y eche la mezcla. Cuando ya se ha hecho la parte inferior, de vuelta a la tortilla, ayudándose por un plato. Cocine por el otro lado hasta que quede dorada por fuera.



Ordena los pasos para hacer una tortilla de patatas. Escribe los nos del 1 al 7 en los .

- Calentar el aceite en una sartén y echar las patatas.
- Dar vuelta a la tortilla, ayudándose con un plato.
- Cocinar hasta que la tortilla quede dorada por fuera.
- Batir los huevos y mezclarlos con las patatas fritas.
- Cuando las patatas estén doradas, retirarlas de la sartén.
- Echar la mezcla en la sartén.
- Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.

SOLUCIONES

Ejercicio 1: Viendo la rueda alimenticia, clasifica los alimentos que veas en el lugar que corresponda.

Cereales	Grasas	Azúcares	Verduras y frutas	Legumbres y alimentos de origen animal
pasta	mantequilla	magdalenas	uvas	lentejas
pan	aceite	croissants	zanahorias	pescado
semillas		galletas azúcar	sandia Peras manzanas lechuga coliflor ...	carne huevos leche queso ...

*Son algunas opciones, puede variar.

Ejercicio 3: Comprensión lectora.

1. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.
2. Calentar el aceite en una sartén y echar las patatas.
3. Cuando las patatas estén doradas, retirarlas de la sartén.
4. Batir los huevos y mezclarlos con las patatas fritas.
5. Echar la mezcla en la sartén.
6. Dar vuelta a la tortilla, ayudándose con un plato.
7. Cocinar hasta que la tortilla quede dorada por fuera.