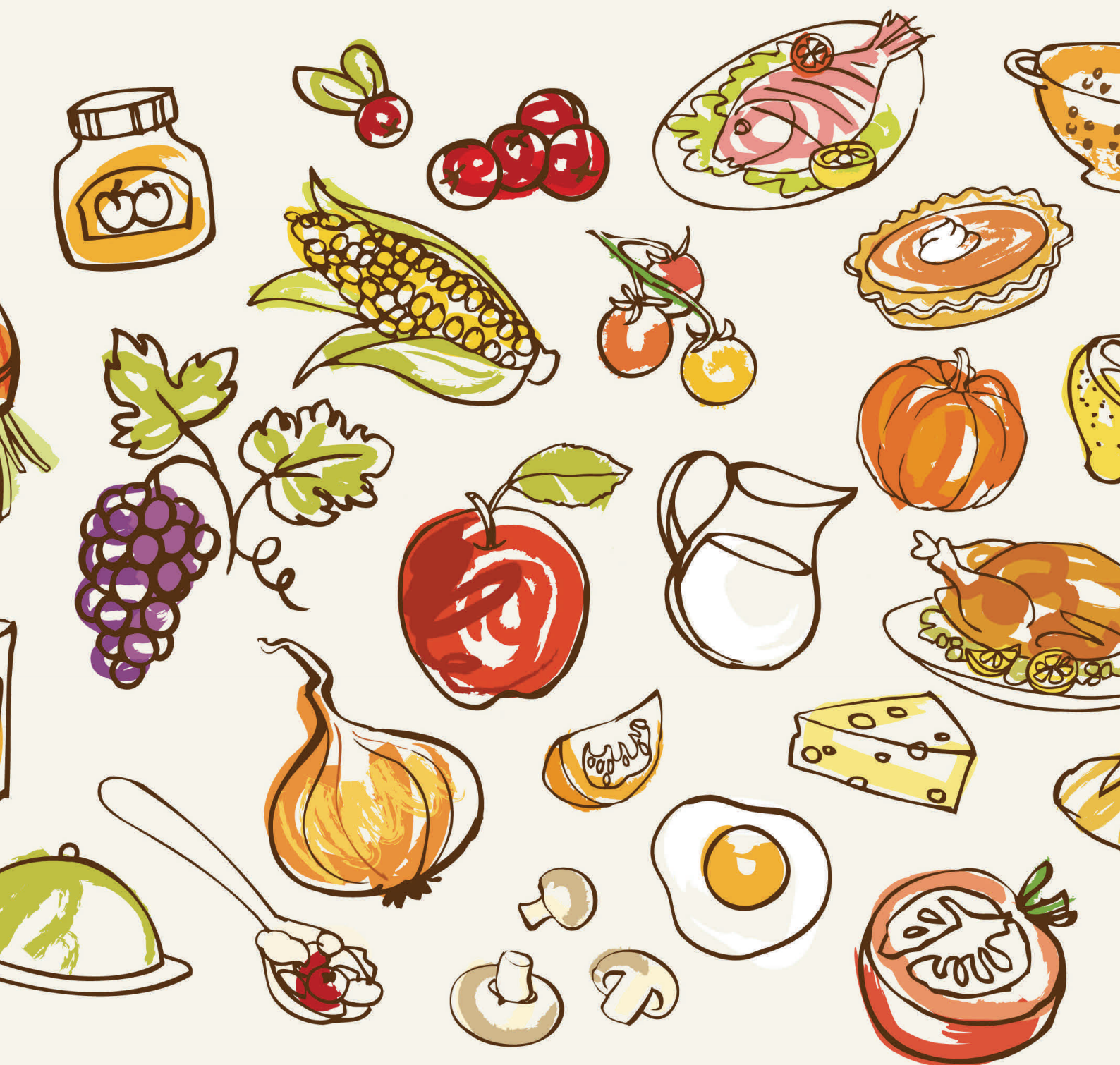


Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil—PANGEI

Ministerio
de Educación, Cultura
y Deporte

El gusto es mío

Ministerio
de Sanidad, Servicios
Sociales e Igualdad



Catálogo de publicaciones del Ministerio: mecd.gob.es
Catálogo general de publicaciones oficiales: publicacionesoficiales.boe.es

Programa de alimentación, nutrición y gastronomía para educación infantil (PANGEI)
El gusto es mío

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte-
Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIE)
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)
Real Academia de Gastronomía
Fundación Española de la Nutrición

CREATIVIDAD Y DISEÑO

Proyectos Formativos y Servicios Editoriales, S.L. (Profor)
María Sáez Rojas

ILUSTRACIÓN CUENTOS

Marta Pino

AUTORES

Achón y Tuñón, María; Alonso Aperte, Elena; Ansón Oliart, Rafael; Ávila Torres, José Manuel; Beltrán de Miguel, Beatriz; Cuadrado Vives, Carmen; Dal Re Saavedra, M^a Ángeles; Del Pozo de la Calle, Susana; García González, Ángela; Gordo Santos, Arantxa; Mesonero Gómez, Juan; Montero Bravo, Ana; Murillo Ramos, Juan José; Pérez de Miguel sanz, Julia; Robledo de Dios, Teresa; Rodríguez Alonso, Paula; Ruiz Moreno, Emma; Úbeda Martín, Natalia; Valero Gaspar, Teresa; Varela Moreiras, Gregorio; Villar Villaba, Carmen.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Secretaría de Estado de Educación, Formación
Profesional y Universidades
Centro Nacional de Innovación e Investigación
Educativa

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

Edita:

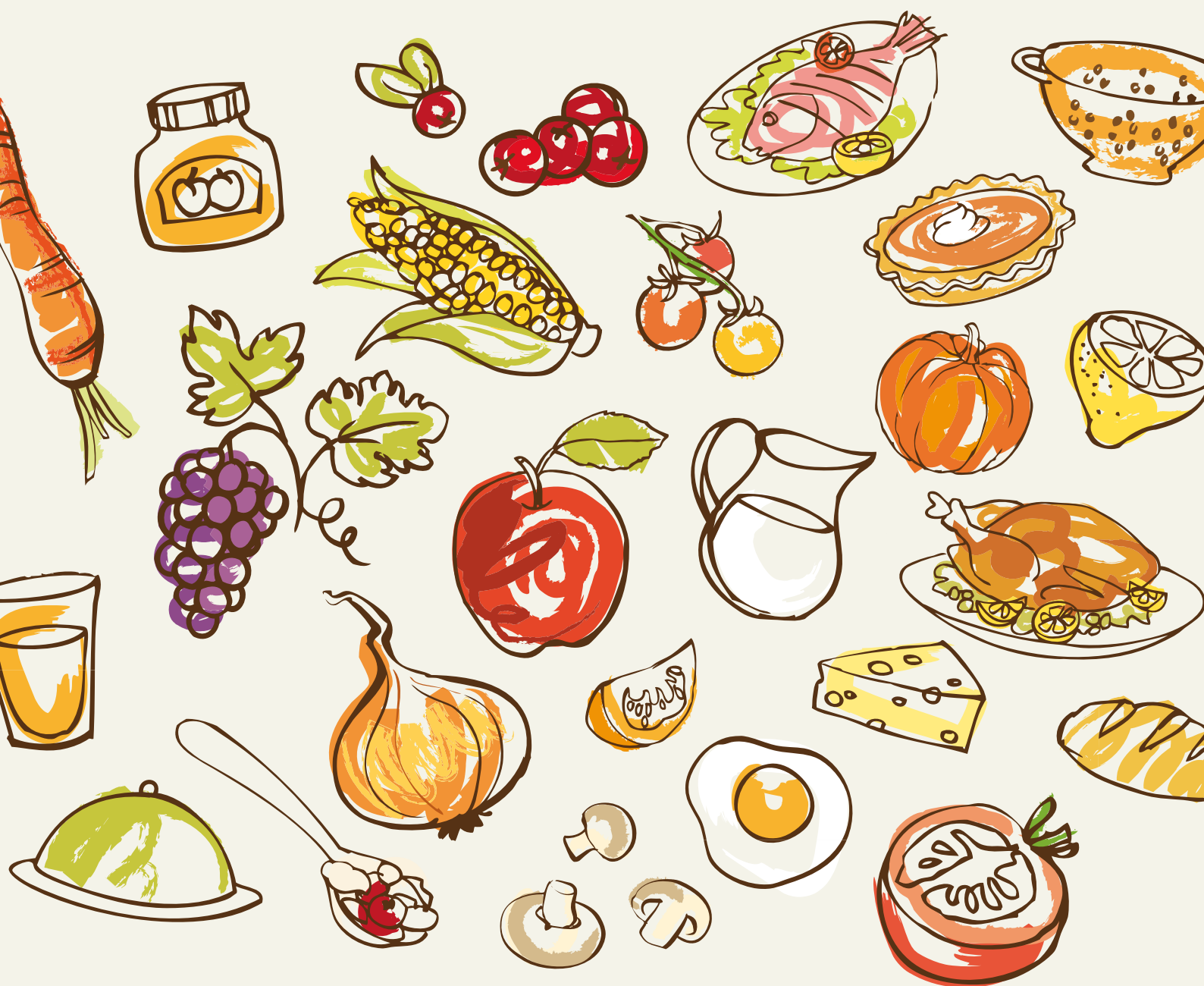
© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA
Subdirección General
de Documentación y Publicaciones

© Coedita: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

NIPO: 030-16-552-0
NIPO: 690-16-011-9

EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



EL GUSTO ES MÍO

ÍNDICE

Introducción	1
Objetivos generales del programa	3
Propuesta metodológica	4
La guía paso a paso	6
El disfraz	8
El cuento y sus personajes	10
Unidades didácticas	12



INTRODUCCIÓN

Nada hay más rentable para un país que invertir en educación y en salud. Y la alimentación forma parte de ambas. Educar a la población en el conocimiento de los alimentos y en la adquisición de hábitos alimentarios saludables supone aportar a las personas herramientas que les ayudarán a mantenerse sanas, a valorar la comida como un bien cultural y a ser más felices.

Aunque desde 1990 se incluyen contenidos para la promoción y educación para la Salud en el currículo escolar de la enseñanza obligatoria, siguiendo las recomendaciones de la Conferencia Europea de Educación para la Salud de la Comunidad Europea de Dublín, los datos recientes sobre obesidad infantil evidencian que todavía queda mucho por hacer y que hay que insistir en la educación alimentaria.

Y esta labor es esencial llevarla a cabo desde la infancia. La adquisición de hábitos y estilos de vida saludables es más efectiva en edades tempranas que en la edad adulta y se consiguen resultados más perdurables. Esto, a su vez, se traduce en efectos positivos y significativos sobre los índices de obesidad y la salud cardiovascular.

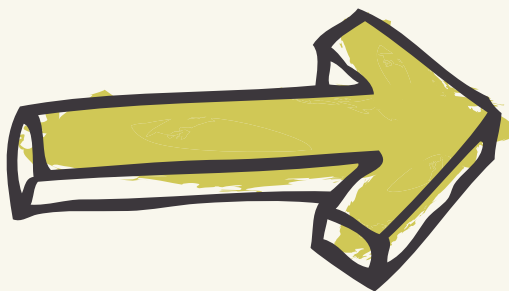
Comer sano y disfrutar comiendo son dos aspectos en los que hay que hacer hincapié. La gastronomía y los hábitos saludables constituyen un conjunto de experiencias que permiten comer bien y placenteramente. Por ello, la divulgación de la cultura gastronómica es decisiva, y más en un país como España, que puede presumir de una variedad de alimentos extraordinaria que convierten a nuestra cocina en una de las más apetitosas y sanas del mundo. La gastronomía mediterránea forma parte de nuestra identidad y es un elemento esencial de patrimonio cultural europeo.

Pero no nos podemos olvidar de la educación del gusto, basada en el despertar y formación de nuestros sentidos, en la degustación como experiencia formativa y de conocimiento. El ser humano tiene la capacidad de convertir la alimentación en un hecho cultural. Alimentarse es una necesidad pero también un placer del que se debe disfrutar con los cinco sentidos. El conjunto de sensaciones, estímulos y percepciones que captamos cuando tomamos un alimento son determinantes para introducirlo o no en nuestra alimentación.

Enseñar a los niños a comer bien y a disfrutar con ello es un objetivo prioritario con visión de futuro. Serán ellos quienes cuando crezcan enseñen a sus hijos a alimentarse correctamente, a apreciar los sabores, texturas y olores de la comida. En definitiva, la educación pone las bases para construir un país de individuos saludables y con calidad de vida.

Conscientes de ello, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE), la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), la Real Academia de Gastronomía y la Fundación Española de la Nutrición han colaborado para el desarrollo del “Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para la Educación Infantil” (PANGEI).

Este proyecto tiene como principal objetivo la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas para asegurar una mejor calidad de vida durante etapas posteriores y en la edad adulta. PANGEI constituye un material innovador, renovado y con un enfoque gastronómico que mejorará la cultura alimentaria de nuestro país desde los más pequeños.



OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

1. Fomentar la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el fortalecimiento de la salud integral y el bienestar emocional a través de la educación nutricional en la etapa de educación infantil.
2. Inculcar al alumnado un enfoque integral sobre gastronomía y alimentación mediante conocimientos básicos de la cultura gastronómica nacional y autonómica para mejorar su alimentación y su relación con una vida más saludable.
3. Motivar al alumnado a comer bien y disfrutar de su alimentación en ámbitos de su vida cotidiana -la escuela, el comedor escolar y su casa- a través de talleres gastronómicos y actividades de experimentación con sus sentidos.
4. Fomentar el consumo de alimentos saludables de la dieta mediterránea durante las cinco comidas diarias, al tiempo que se ofrecen pautas para sustituir alimentos no adecuados nutricionalmente por otras opciones más saludables.
5. Implicar a las familias y a otros agentes sociales, culturales y empresariales (los restauradores) en el proceso educativo relacionado con la alimentación y la gastronomía.
6. Dotar al momento de la comida de un carácter educativo y aprovechar las posibilidades de aprendizaje que ofrece en las múltiples áreas curriculares.



PROPUESTA METODOLÓGICA

Educar a niños y niñas en el conocimiento de los alimentos y en la adquisición de hábitos alimentarios saludables es decisivo para su crecimiento y bienestar.

Y es importante que esta formación comience lo antes posible. Por eso el material que se presenta en esta Guía va dirigido a los más pequeños del aula (de tres a seis años). Los hábitos de alimentación saludable que se fijen en esta etapa del desarrollo infantil, cuando la personalidad está todavía poniendo los cimientos de su construcción, acompañarán a la persona mucho tiempo, muchos años, quizá toda la vida.

La presente metodología se basa, en primer lugar, en la participación. Es decir, busca la acción de las personas cercanas que rodean al niño: educadores, compañeros y familiares (tanto en el aula como en el domicilio). Especialmente en el tema de la comida, los niños y niñas aprenden de forma muy social, viendo e interactuando con las personas que les rodean. Y en esta interacción los docentes son una de las piezas clave. Por eso el material se ha creado para ayudar al profesorado a poner en práctica los objetivos que persigue cada Unidad didáctica.

En segundo lugar, esta metodología se apoya en el juego y el cuento: ¿qué es lo que más les gusta a los niños y niñas de la etapa de infantil?: disfrazarse, escuchar cuentos, cantar, jugar con sus amigos, dibujar y colorear y pasar tiempo con sus padres y gente que les quiere.

Pues bien, en las unidades didácticas “cocinadas” en esta Guía de alimentación, nutrición y gastronomía se utilizan todos estos recursos para potenciar en los más pequeños el gusto por los alimentos. Es importante que aprendan a saborearlos, olerlos, apreciar sus texturas, familiarizarse con sus peculiaridades y conocer la importancia que tienen para su crecimiento y salud. Pero de una manera

imaginativa y divertida y donde ellos se sientan los protagonistas. Al fin y al cabo, “el gusto es suyo”.

Para conseguir que los escolares se interesen por los alimentos y la salud, en esta Guía se proponen recursos didácticos (cuentos, juegos, dibujos, vídeos...) adaptados a la etapa infantil con los que los docentes podrán motivarlos. Su función será introducirles en el disfrute de una alimentación sana. Esa es la clave.

También les corresponde iniciar a sus alumnos en el conocimiento de un lenguaje con el que posiblemente no estén familiarizados. Hacer que palabras como proteínas, hortalizas, vitaminas, aparato digestivo... formen parte de su vocabulario requerirá de una labor de repetición y asociación con los cuentos que se lean en la clase y las actividades que se lleven a cabo: cantar, pintar, dibujar...

La comida no es un hecho individual. Tiene un componente social muy importante que hay que valorar. Se come en familia, en el colegio, con los amigos... Esta relación se potenciará con actividades como el juego o la cata de alimentos en la clase y en el hogar.

Al mismo tiempo se inculcará a los escolares la idea de que la cocina es un lugar común en el que todos los miembros de la familia, sin distinción de sexo, pueden participar. Por supuesto, también ellos, siempre y cuando estén supervisados por adultos.

La Guía contiene 10 unidades. Cada una de ellas sigue el mismo esquema, compuesto de apartados y actividades pensadas para realizarse en el orden en que se exponen a continuación.



Estructura de la unidad

1. Hay que saber
2. Vamos a contar un cuento
3. Tú me cuentas... y cantamos
4. Pinto, pinto
5. Somos cocinillas
6. ¡Aprende con Nutriñeco!
7. En mi casa pruebo...

LA GUÍA PASO A PASO

1. Hay que saber.

En este apartado el profesorado encontrará los contenidos sobre alimentación y nutrición correspondientes a la Unidad didáctica. Están adaptados a la etapa de Educación infantil y han sido elaborados por expertos de la Real Academia de Gastronomía y la Fundación Española de la Nutrición.



Este material está dirigido exclusivamente al docente y le servirá de ayuda para reforzar sus conocimientos sobre el tema que se va tratar en la clase. También puede leerse a sus alumnos si piensa que están preparados para entenderlo, por ello se ha buscado deliberadamente un lenguaje muy sencillo y fácil de comprender por los escolares.

**2. Vamos a contar un cuento.**

Cada unidad incluye un cuento para que el docente lo lea en clase. Los niños y niñas podrán seguir la historia a lo largo de las distintas unidades que componen esta Guía. Se trata de relatos originales en los que un grupo de animales (el león Cosme, la gacela Ela y el mono Tito) vivirán sencillas aventuras relacionadas con la alimentación. El propósito del cuento es captar la atención del alumnado y prepararle para el aprendizaje. La Unidad didáctica deberá iniciarse con su lectura.

**3. Tú me cuentas... y cantamos.**

En la primera parte de esta actividad, **Tú me cuentas**, el profesorado realizará preguntas a sus alumnos para que expliquen lo que sucede o ha sucedido en el cuento y su relación con aspectos de su vida real. Las preguntas pueden hacerse mientras se lee el cuento o una vez finalizado. La idea es que no solo comprendan lo que ocurre en el cuento sino que expresen opiniones y vivencias sobre el tema.



...Y **cantamos**. Se enseñará una canción que contendrá las claves del cuento que han leído y a la que se pondrá un ritmo sencillo. Como sugerencia, la canción podría iniciar la Unidad si ésta se realiza durante varios días.



4. Pinto, pinto.

La Unidad didáctica incluye dos láminas con dibujos sobre el tema que se está tratando. Habrá láminas para colorear, recortar, relacionar o dibujar. La expresión plástica ayudará a fijar los conocimientos. El profesorado fotocopiará las láminas modelo y las repartirá entre los escolares de la clase.



5. Somos cocinillas.

En cada unidad se incluye un juego o actividad relacionada con el tema tratado en la clase para que el alumnado participe activamente en grupo. Se proporciona al profesorado los objetivos que se quieren conseguir, la dinámica de la actividad, las instrucciones para su realización y los materiales que se precisan.



En esta sección de la Unidad didáctica se incluye el apartado **Con la comida se juega**. El objetivo de esta actividad es conocer las diferentes formas de relacionarse con los alimentos a través de los cinco sentidos: gusto, olfato, tacto, vista y oído. Este último sentido queda postergado a productos con los que se puede hacer ruido al chocar uno con otro, como el coco, los espaguetis, las nueces; o que crujen, como las galletas, el pan...

El profesor llevará a la clase frutas, verduras, legumbres... o pedirá a los alumnos que traigan estos productos de sus casas para experimentar con ellos. Dependiendo del producto de que se trate, lo tocarán, olfatearán, probarán y describirán cómo es.

Esta actividad **SOLO PODRÁ REALIZARSE** si el profesor sabe con seguridad que el alumnado no es alérgico o intolerante al alimento que se va manipular.

6. ¡Aprende con Nutriñeco!

Nutriñeco es el protagonista más destacado de unos vídeos preparados y pensados especialmente para el Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI).



Se trata de un león de peluche cuya principal función, aunque no la única, es hacer un resumen del tema que se ha tratado en la clase para que el alumno retenga los aspectos más importantes.

7. En mi casa pruebo...

El gusto es una parte esencial en todo lo relacionado con la alimentación y con el presente programa de formación. Por ello, en cada Unidad didáctica se dedica un tiempo a probar alimentos. Para este propósito el profesorado solicitará la ayuda de los padres o familiares directos del alumnado. Son ellos los que van a cimentar los hábitos de alimentación saludable, y su participación se considera necesaria.



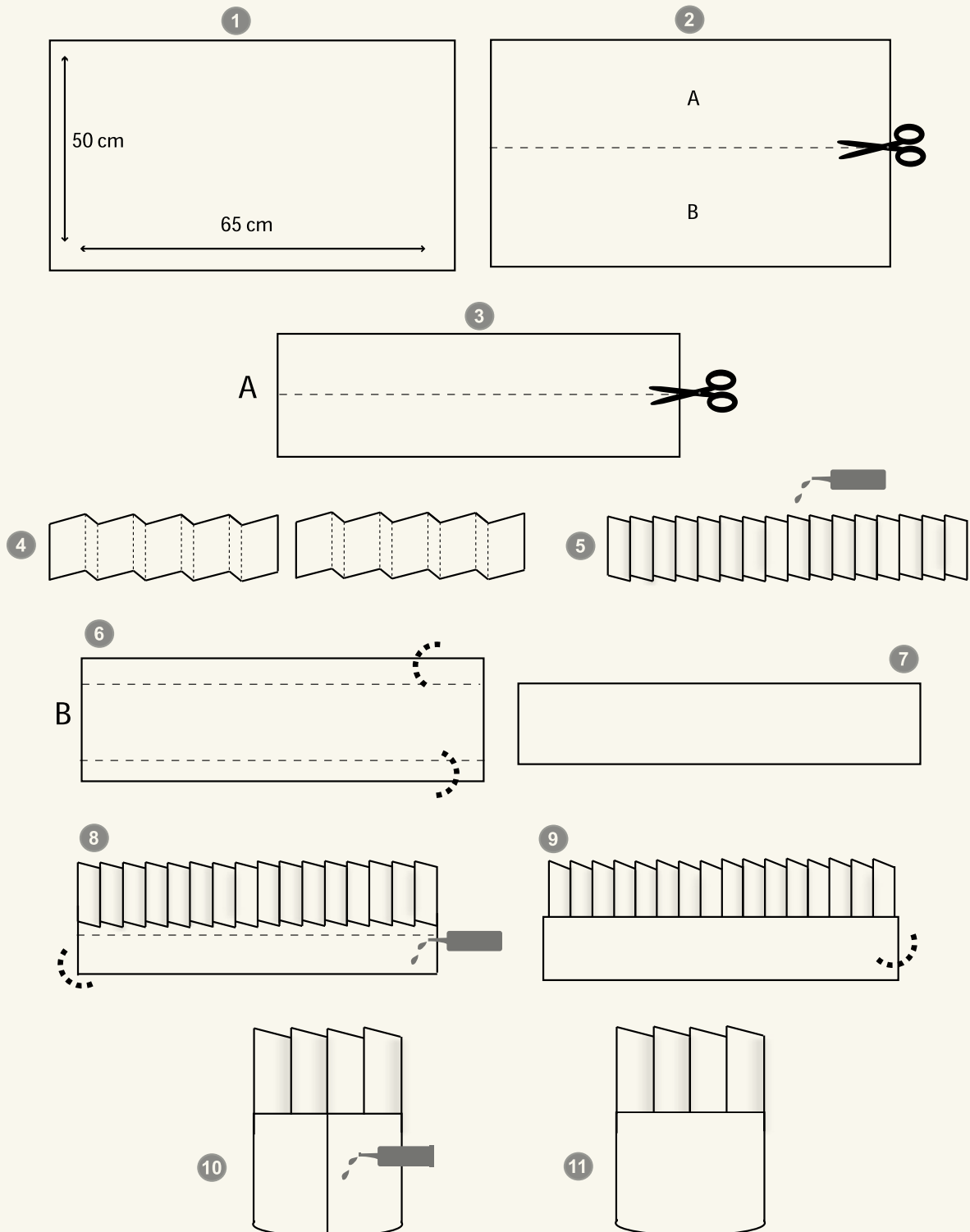
El docente entregará a los niños y niñas una ficha para que se la den a los papás, mamás, familiares o tutores legales con los que convivan. En esta ficha se les pide que den a probar al estudiante uno de los alimentos que se han tratado en la clase y que le hagan determinadas preguntas sobre su sabor, textura, etc. El objetivo es potenciar que los alumnos prueben alimentos diferentes y facilitar la realización de una actividad familiar en relación con la comida sana.

EL DISFRAZ

A los niños y niñas les gusta disfrazarse. Por ello se propone que el alumnado inicie cada actividad colocándose en la cabeza un gorro de cocinero que ellos mismos se habrán hecho. ¿Cómo? En esta guía didáctica se incluye una ficha muy sencilla para que el docente les enseñe cómo fabricarlo con cartulina.

Ponerse el gorro de cocinero ayudará al alumnado a introducirse en el mundo de los alimentos, y será el punto de partida para iniciar las actividades propuestas.

Mi gorro de cocinero



EL CUENTO Y SUS PERSONAJES

Nada mejor que un cuento para captar la atención de los alumnos. Por ello, cada Unidad didáctica se inicia con una historia en la que un león, una gacela y un mono son sus protagonistas. Estos personajes imaginarios les enseñarán a comer sano, a distinguir sabores, a apreciar el olor de los alimentos y a disfrutar con la comida.

Los docentes podrán leer el cuento tantas veces como estimen necesario para que el alumnado comprenda el relato.



.....

Cosme es un león pequeñito al que le gusta mucho cocinar. Vive en un lugar lejano, muy lejano en el que todos los animales se llevan muy bien. Y por ello tiene muchos amigos.

Pero sus mejores amigos son el mono **Tito** y la gacela **Ela**.

El papá de Tito trabaja en un mercado, así que Tito siempre está rodeado de comida.

Ela está estudiando mucho porque cuando sea mayor quiere poner un restaurante. Pero tiene un problema ¡Todo lo que hace se le quema o se le estropea! ¡Vaya desastre!

Lo que más le gusta a Cosme y a sus amigos es conocer nuevos sabores y compartir recetas.

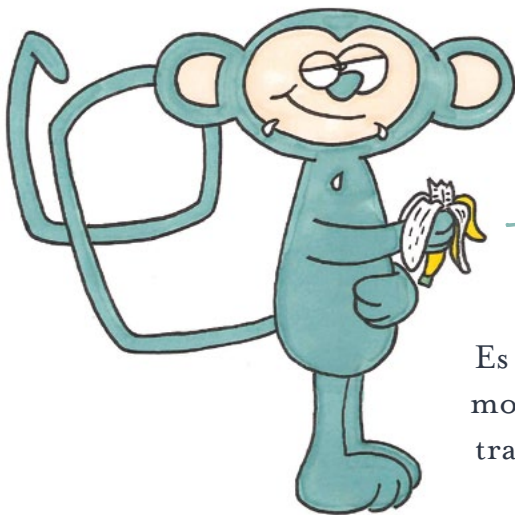
Ahora Cosme tiene un nuevo amigo. Vive muy lejos, pero habla con él por Internet. Se llama Martín. Sale en la tele en un programa de cocina. ¡Él sí que sabe! Le ha prometido que un día irá a visitarle.

Cosme y sus amigos han decidido escribir un libro de cocina para impresionar a Martín cuando les visite. ¡Seguro que así les dejará salir por la tele!

Tienen muchas ideas, y están muy, pero que muy ilusionados.

Por dónde empezar, por dónde empezar...

CARACTERÍSTICAS DE LOS PERSONAJES



TITO

Es una cría de mono. Es ágil, travieso y algo alocado.



COSME

Es un cachorro de león muy activo y optimista. Le gusta cocinar y quiere escribir un libro de recetas.



ELA

Es una cría de gacela. Es muy inteligente, algo patosa y quiere ser cocinera.

UNIDADES DIDÁCTICAS

OBJETIVOS

UNIDAD 1

¿Qué es el alimento? ¿De qué me alimento?

- Identificar los principales grupos de alimentos.
- Diferenciar los sabores de los alimentos a través de actividades en el aula.
- Asimilar que una dieta adecuada es sinónimo de salud.
- Descubrir qué es un mercado.
- Seleccionar alimentos saludables en el mercado.

UNIDAD 2

Como frutas, como verdura

- Incorporar las frutas y verduras en la dieta diaria.
- Manipular frutas y verduras a través de técnicas muy básicas respetando las normas de higiene y preparándolas para su consumo.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el fortalecimiento de la salud y el bienestar emocional.

UNIDAD 3

¿Qué me proporcionan los alimentos?

- Reconocer a los alimentos como una fuente de energía, vitaminas y minerales, necesarios para la actividad física que realizan.
- Asimilar que las vitaminas y los minerales son nutrientes básicos para evitar ciertas enfermedades.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.

UNIDAD 4**¿Cómo me alimento?**

- Identificar las funciones básicas del aparato digestivo.
- Interpretar la digestión como un proceso en el que obtenemos los nutrientes de los alimentos.
- Reconocer los principales órganos (estómago, hígado e intestino) en un esquema del aparato digestivo.

UNIDAD 5**¿Cuánto debo comer?**

- Valorar la importancia de comer una cantidad adecuada de cada alimento.
- Distribuir la comida a lo largo del día de forma planificada, aplicando lo aprendido.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.

UNIDAD 6**¿Cómo debo comer?**

- Descubrir en qué consiste una dieta saludable y cómo conseguirla.
- Identificar cuáles son los buenos hábitos en la mesa.
- Manipular diferentes alimentos de forma muy básica respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.

UNIDAD 7**Comer con los cinco sentidos**

- Contrastar la importancia de los cinco sentidos en la alimentación.
- Experimentar con diferentes alimentos para estimular los diferentes sentidos.
- Expresar los diferentes sabores con propiedad.

UNIDAD 8

La comida no se tira

- Distinguir entre lo que se considera desperdicio y lo que no.
 - Desarrollar una actitud responsable como consumidores, valorando la importancia de aprovechar los alimentos y tirar la menor cantidad posible de ellos.
-

UNIDAD 9

Técnicas para cocinar

- Identificar los principales métodos de conservación de alimentos.
 - Reconocer las principales formas de cocinar los alimentos: fritura, cocción, asado...
 - Manipular diferentes alimentos de forma muy básica respetando las normas de higiene y preparándolos para su consumo.
-

UNIDAD 10

Los alimentos tienen etiqueta

- Reconocer que los alimentos llevan etiquetas con información básica relevante.
- Percibir la importancia de revisar las etiquetas de los alimentos antes de consumirlos.
- Descubrir los ingredientes de los alimentos a partir de su etiqueta.



EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



¿QUÉ ES EL ALIMENTO?

¿DE QUÉ ME ALIMENTO?

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

¿Qué es el alimento? ¿De qué me alimento?

Un alimento es todo aquello que se come y se bebe para quitarnos el hambre. Los alimentos nos aportan los nutrientes y la energía que necesitamos para estar sanos.

Los alimentos se clasifican en grupos:

1. Leche y derivados lácteos
2. Carne y productos cárnicos
3. Pescados y mariscos
4. Huevos
5. Legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes...)
6. Pan, pasta y bollería
7. Verduras y hortalizas
8. Frutas y frutos secos
9. Aceites y grasas
10. Bebidas

Leche y derivados

La leche que más consumimos es la leche de vaca. Nos aporta proteínas para crecer y mucho calcio y vitamina D para que nuestros huesos y dientes estén fuertes.

Además, con la leche podemos elaborar otros alimentos como el yogur, los quesos, la cuajada o el requesón.

Carne y productos cárnicos



La carne viene de los músculos de los animales. Puede ser de ternera o vaca, de cerdo, de cordero, de pollo, de conejo o de pavo. La carne se corta de diferentes maneras: en filetes, en filetes grandes o chuletones, en chuletas, en trozos o se pica para hamburguesas.

La carne nos aporta muchas proteínas y con ella construimos nuestros músculos y nos hacemos fuertes. Además, la carne también tiene hierro, que es fundamental para la sangre.

Con la pata del cerdo podemos elaborar jamón de York o jamón serrano. El jamón de York es un jamón cocido y el jamón serrano se fabrica poniendo sal al jamón y dejándolo secar un tiempo. Para hacer chorizo o salchichón picamos la carne, la mezclamos con especias, la metemos dentro de una tripa y después la dejamos secar y madurar hasta que se pueda comer.

El chorizo y el salchichón tienen más grasa que la carne, también aportan más calorías y más energía.

Pescados y mariscos

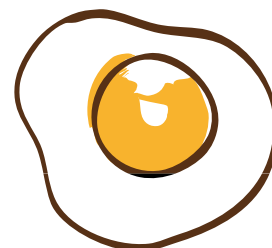


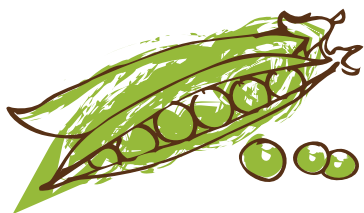
Los pescados y los mariscos son animales que se capturan pescando en los mares, ríos o lagos. Hay una gran variedad: merluza, lenguado, pescadilla, gallos, salmón, rape, besugo, gamba, langosta...

El sabor de los pescados es suave y son buenísimos para aportarnos proteínas, como la carne. Tienen poca grasa y ácidos grasos omega 3, que son estupendos para estar sanos.

Huevos

Todas las aves ponen huevos y casi todos se pueden comer, pero nuestros preferidos son los huevos de gallina. Pueden tomarse fritos, cocidos o en tortilla.





Legumbres

Las legumbres son semillas secas de algunas plantas. Son los garbanzos, las lentejas, los guisantes, las judías, las habas y la soja. Con ellas hacemos unos platos buenísimos en los que mezclamos legumbres, carnes y verduras. Son alimentos de la Dieta Mediterránea.

Las legumbres aportan mucha energía en forma de hidratos de carbono y también proteínas, fibra, calcio y vitaminas.

Pan, pastas y bollería

Los cereales son el trigo, el centeno, la cebada, la avena, el maíz y el arroz. De ellos aprovechamos el grano, que es la semilla. El grano lo molemos hasta que obtenemos las harinas.

En el caso del arroz, nos quedamos con el grano completo sin trituirarlo.

Con las harinas podemos fabricar el pan, los bollos, las galletas, las pastas o los cereales para el desayuno.

Los cereales son una estupenda fuente de energía en forma de hidratos de carbono. También nos aportan fibra y vitaminas, como el pan integral.



Verduras y hortalizas



Las verduras y hortalizas son todas vegetales. De las plantas nos comemos diferentes partes: por ejemplo, las acelgas, las espinacas y la lechuga son hojas. El apio es un tallo, las alcachofas una flor, la remolacha, las zanahorias y la patata son raíces y los ajos y cebollas son bulbos. El tomate es un fruto.

Las verduras y hortalizas tienen muchísima agua, fibra y vitaminas. Están buenísimas, hay muchas y debemos comerlas todos los días.



Frutas y frutos secos

Las frutas son los frutos de los árboles frutales. Tenemos la suerte de disfrutar de muchísimas frutas diferentes. Las frutas de verano son muy refrescantes: el melón, la sandía, las cerezas, los albaricoques, los melocotones, las ciruelas. Frutas de invierno son las peras, manzanas y naranjas. En primavera hay mandarinas, cerezas, fresas y frambuesas. Las moras al final del verano y los plátanos todo el año. De países más cálidos y lejanos nos viene la piña, el mango, la papaya y los kiwis. Existen algunas frutas especiales: la aceituna, que es la fruta del olivo, y el aguacate.

Los frutos secos son las semillas o los frutos secos de algunos vegetales. Son, por ejemplo, las almendras, las nueces, las avellanas, los cacahuetes, los pistachos...

Las frutas son muy importantes porque nos aportan fibra y vitaminas (sobre todo vitamina C) y los frutos secos tienen mucha energía y minerales.

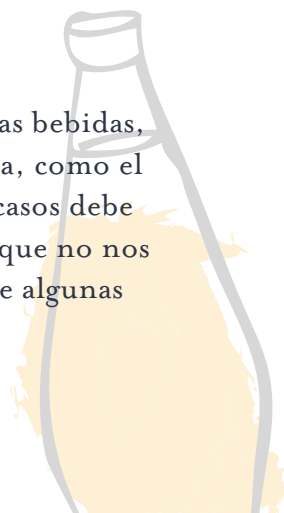
Aceites y grasas

Los aceites y grasas sirven para cocinar, para preparar ensaladas y verduras y para untar en el pan. El aceite de oliva lo obtenemos de la aceituna, estrujándola para que salga todo su aceite. El aceite de girasol lo obtenemos de las pipas de girasol. La margarina es una grasa de origen vegetal que la tratamos en la industria para que se parezca lo más posible a la mantequilla, es más fácil de untar, pero su consumo debe ser moderado y ocasional.



Bebidas

Para calmar la sed, nada mejor que las bebidas y, de todas las bebidas, el agua es la mejor. Puede ser agua del grifo o agua envasada, como el agua mineral natural o el agua de manantial. En todos los casos debe ser agua potable, es decir, agua que esté limpia y sana para que no nos haga enfermar. El agua mineral natural y el agua de manantial brotan de algunas fuentes especiales y son muy ricas en minerales.



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

COSME Y SUS AMIGOS VAN AL MERCADO

Cosme y sus amigos Tito y Ela han quedado muy temprano. El papá de Tito se llama Chimpa y les ha prometido que les iba a llevar al mercado para enseñarles la gran variedad de alimentos que hay para que puedan escribir el libro de cocina.

Los tres amigos están encantados de las formas y colores que ven en los puestos del mercado.

—¿Todo esto se puede comer? —pregunta Ela al papá de Tito.

—Sí, claro. Todos son alimentos. Son necesarios para estar fuertes y sanos —responde el señor Chimpa.

—¡Hay muchísimos! Mira Cosme, hay leche, pan, huevos, naranjas, manzanas, plátanos... ¡Umm, plátanos! ¿Papá podrías comprarnos un plátano a cada uno? —pregunta Tito.

El señor Chimpa saluda a la jirafa Afa. Es la frutera y se conocen desde hace muchos años.

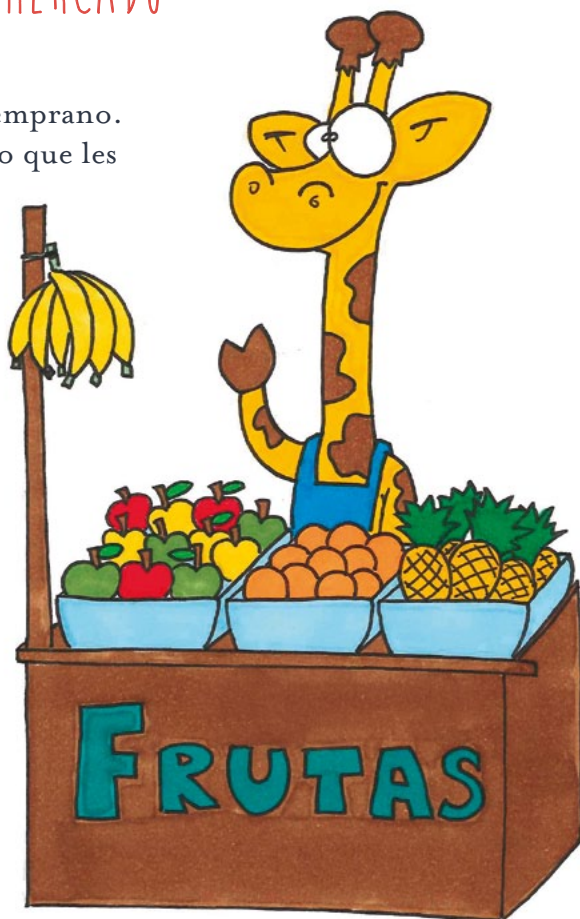
—Buenos días, Afa. ¿Podrías ponernos unos plátanos y unas castañas?

—Claro que sí. Hay que comer fruta porque es muy sana y hay mucha variedad. La fruta fresca nos aporta fibra y vitaminas, y los frutos secos, como estas castañas, nos dan energía y minerales. Fijaos que ágil y alta soy —dice mientras estira su largo cuello.

Ja, ja, ja... Pero si queréis ser tan fuertes como yo también tenéis que comer judías, lentejas y garbanzos. ¿A que sí? —dice el rinoceronte Onte, apareciendo de repente.

La verdad es que la jirafa Afa es muy alta y Onte el rinoceronte muy fuerte.

Los tres amigos están algo sorprendidos. Está claro, que van tener que comer mucha fruta y muchos garbanzos y lentejas para ser como Afa y Onte.



-Yo voy a comer mucha fruta y muchos garbanzos –dice Cosme.

-Eso está muy bien –dice el señor Chimpa–. Pero además hay otros alimentos muy ricos y muy saludables que también hay que comer. Por ejemplo, carne, pescado, huevos, cereales, verduras...

-¡Me encantan las verduras! –dice Ela–. Las acelgas, las espinacas, las lechugas...
Ayyyyyyyy

¿Pero qué pasa? Ela se ha resbalado con una piel de plátano y caído encima del cesto de los tomates, que han saltado por los aires y aterrizan encima de su cabeza manchándola toda de rojo.

El señor Chimpa intenta sacar las patas de Ela del cesto de los tomates mientras pide disculpas a su amiga la jirafa por el barullo.

-También me gustan muchos los tomates –dice Ela mientras se relame de gusto e intenta quitarse el tomate de la cara a lametazos–. Me los comería todos, todos y todos.

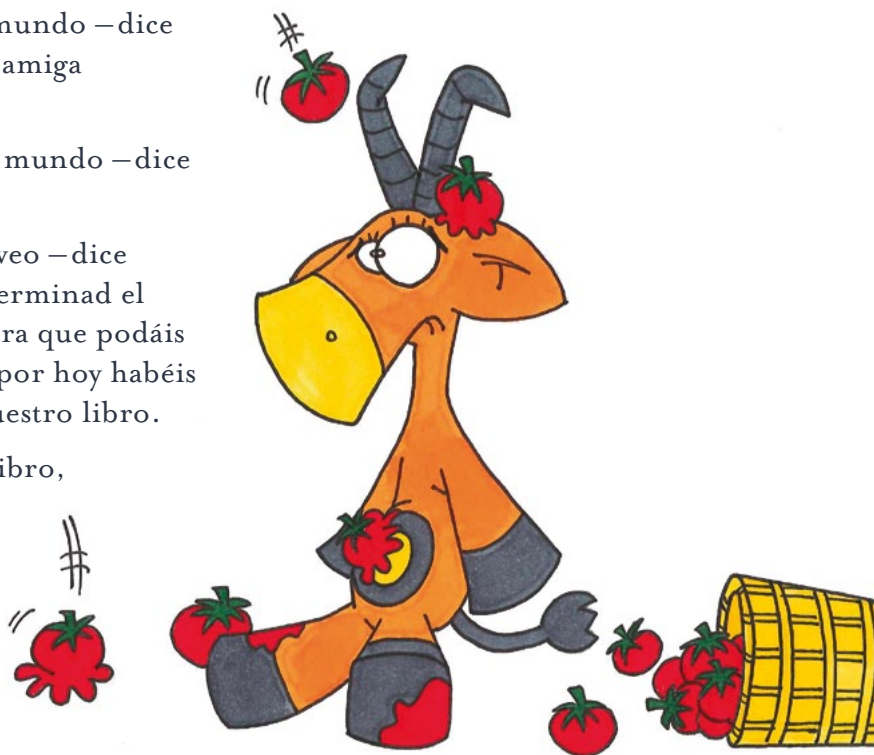
-Pues yo comería toda la fruta del mundo –dice Tito partiéndose de risa de ver a su amiga completamente roja.

-Y yo toda la carne y el pescado del mundo –dice Cosme mientras se aguanta la risa.

Mucho coméis vosotros por lo que veo –dice el señor Chimpa–. Para empezar, terminad el plátano y bebed un poco de agua para que podáis digerirlo bien. Y ahora a casa, que por hoy habéis visto muchas cosas para poner en vuestro libro.

-Sí, ñan, ñan; claro, ñan, ñan; el libro, ñan, ñan –dice Cosme mientras come su plátano–. Va a ser estupendo, ñan, ñan.

Los tres amigos dejan el mercado. Han pasado un día muy divertido.



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

Hay muchos tipos de alimentos: frutas, pescado, carne, lácteos, cereales, huevos, verduras y hortalizas, aceites... y necesitamos comer de todo para estar sanos y fuertes.

TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Qué tipo de animal es Cosme?

¿Y sus amigos, Ela y Tito?

¿Dónde han ido los tres amigos con el papá de Tito?

¿Qué les ha comprado?

¿Qué le ha pasado a Ela?

¿Con qué se ha manchado la cara?

¿Cuál es la comida que le gusta más a Ela?

¿Cuál es la comida que le gusta más a Cosme?

Hablemos de ti

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Te gusta la ensalada?

¿Has ido alguna vez al mercado con tu papá o tu mamá?

¿Quién te prepara la comida?

¿Ayudas en casa a poner la mesa?

¿Cuál es la fruta que más te gusta?

¿Qué fruta te parece más bonita?

¿Qué fruta crees que huele mejor?

Vamos a cantar

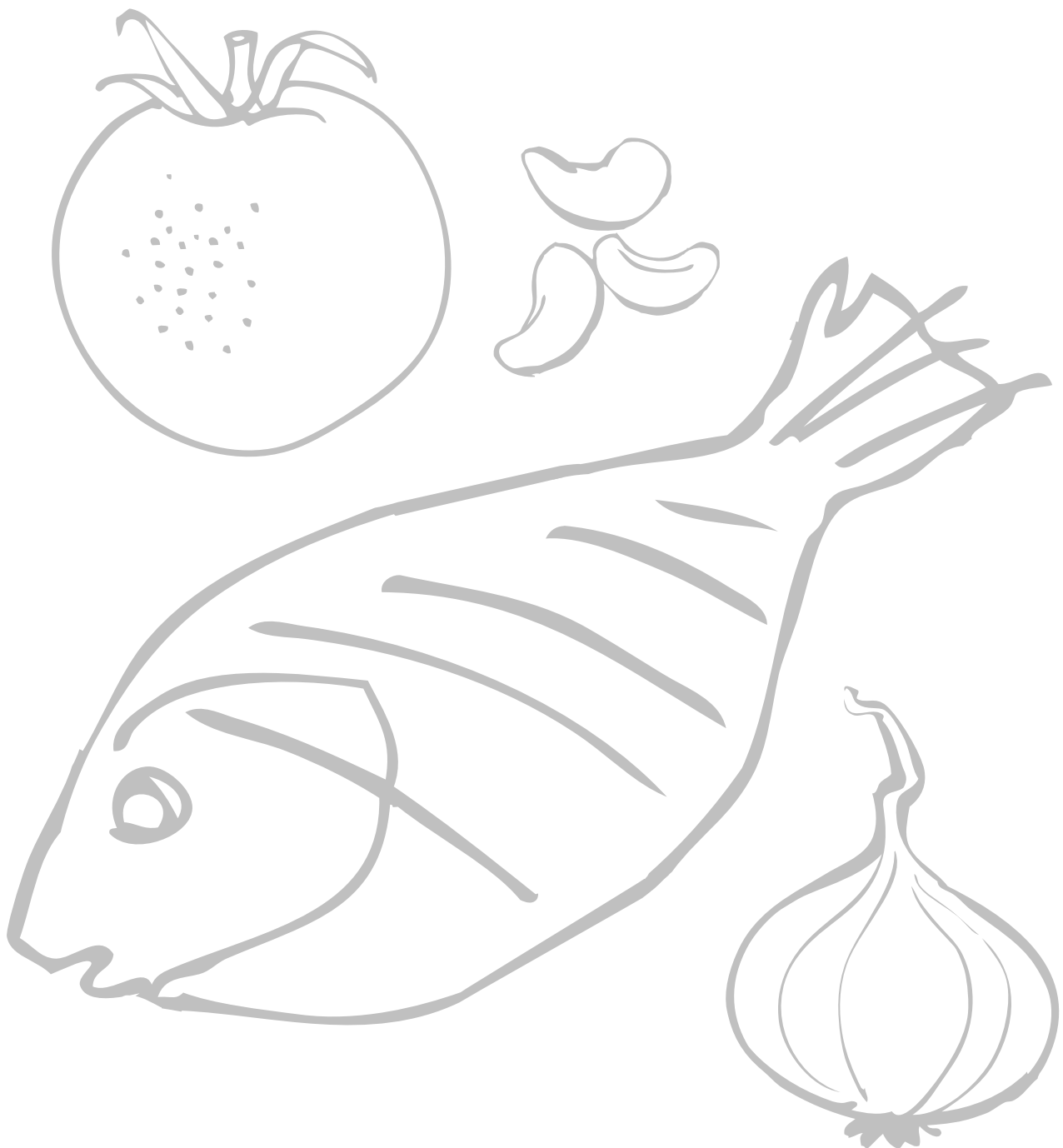
Cosme, Ela y Tito
amigos son
y al mercado van.
Ven muchos alimentos,
¡qué ricos están!





PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO



¿QUÉ ES EL ALIMENTO?



ACTIVIDAD 2: DIBUJO MI FRUTA FAVORITA

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing a favorite fruit.

SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: ¡VAMOS AL MERCADO!

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Descubran qué es un mercado.

Diferencien entre varios tipos de frutas y verduras.

Expresen verbalmente sus gustos.

Dinámica del juego

El profesorado colocará varias mesas de la clase en línea recta figurando que es un mercado.

Cada mesa representará un puesto de mercado en el que se venden frutas y verduras. Las frutas y verduras podrán ser de plástico o dibujadas en papel. Es importante que sean frutas y verduras reconocibles para los alumnos de infantil.

Una parte de los niños y niñas de la clase harán de vendedores del mercado y la otra parte de compradores. Estos roles se intercambiarán después para que todos realicen las mismas funciones.

El docente pedirá a los alumnos compradores que elijan dos frutas y se las compren al vendedor, que tendrá que despachársela. Harán después lo mismo con las verduras.

Cuando todos hayan comprado y hayan sido vendedores, el docente recogerá todas las frutas y verduras y las repartirá entre los alumnos, que deberán explicar qué forma y color tienen y depositarlas en el cesto de las frutas o en el cesto de las verduras.

Materiales necesarios

Mesas de la clase

Frutas y verduras de plástico o dibujos de verduras y frutas

Dos cestos o cajas

Duración estimada: 15 minutos



ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

Producto protagonista: el plátano

1. El alumnado lo tocará, olerá, describirá y probará.
2. Responderá a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué forma tiene?
 - ¿A qué huele?
 - ¿Qué color tiene?
 - ¿Es suave, áspero, rugoso...?
 - ¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?
 - ¿Te ha gustado?



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo
Unidad 1. Video 4.06.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)

EN MI CASA... HOY PRUEBO

1. ACTIVIDAD EN CLASE



Proyectar el vídeo

1. Ampliación - La miel 1.01.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)



2. ACTIVIDAD EN CASA

Ficha para los tutores del alumno.

Vamos a probar: la miel

Preguntas

¿Te ha gustado la miel?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?





EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



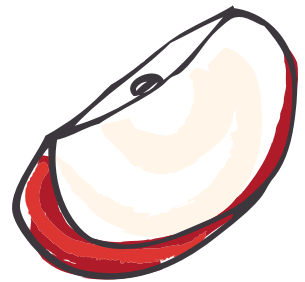
COMO FRUTAS, COMO VERDURAS

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al profesor y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

¿Qué es la fruta?

La fruta se refiere a todos los frutos, semillas o partes carnosas de los árboles frutales o de algunas plantas que se pueden comer y tienen sabor dulce, dulce-amargo o ácido. Existen distintas clasificaciones de las mismas como, por ejemplo, según su semilla.



- Frutas de hueso, con semilla grande y cáscara dura, como el albaricoque y el melocotón.
- Frutas de pepita, con varias semillas pequeñas y cáscara menos dura, como la pera y la manzana.
- Frutas de grano, con infinidad de minúsculas semillas, como el higo y la fresa.

No hay que olvidar las frutas típicas de otros países que ya se pueden encontrar en las fruterías, como las papayas, guanábanas, guayabas, kiwis, mango, etc.

Los frutos secos son las semillas o los frutos desecados de algunos vegetales. Dentro de este grupo están las almendras, anacardos, avellanas, cacahuetes, castañas, nueces, piñones y pistachos.

¿Qué son las verduras y hortalizas?

Las verduras y hortalizas son las plantas comestibles que se cultivan en la huerta.

Las verduras son un grupo de hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o flores) y las hortalizas son partes de los vegetales en estado fresco, que bien crudas, conservadas o preparadas de diversas formas se pueden comer.



**Todas las verduras son hortalizas
pero no todas las hortalizas son verduras**

De unas plantas se comen las hojas, de otras el tallo, de otras la raíz o el bulbo.

**Clasificación de las hortalizas
según su parte comestible**

Frutos	Bulbos	Coles	Hojas y tallos tiernos*	Flores*	Bayas	Raíces
Berenjena	Cebolla	Berza	Acelga	Alcachofa	Calabacín	Apio
Guindilla	Ajo	Brócoli	Lechuga		Calabaza	Zanahoria
Maíz dulce	Puerro	Col de Bruselas	Espárrago		Pepino	Rábano
Pimiento dulce	Cebolleta	Coliflor	Endibia			
Pimiento picante		Lombarda	Escarola			
		Repollo	Espinaca			

Modificado de Ros Berrueto G., Periago Castón, MJ., Pérez Conesa, D. Legumbres, verduras y productos hortícolas. Tratado de Nutrición. 2010. Tomo II. Composición y calidad nutritiva de los alimentos.

*Estas hortalizas se llaman verduras

Dentro de las características de la Dieta Mediterránea es interesante saber que destaca el origen vegetal de muchos de sus alimentos, entre los que se encuentran las frutas, las verduras y las hortalizas.



¿Por qué hay que comer frutas, verduras y hortalizas todos los días?

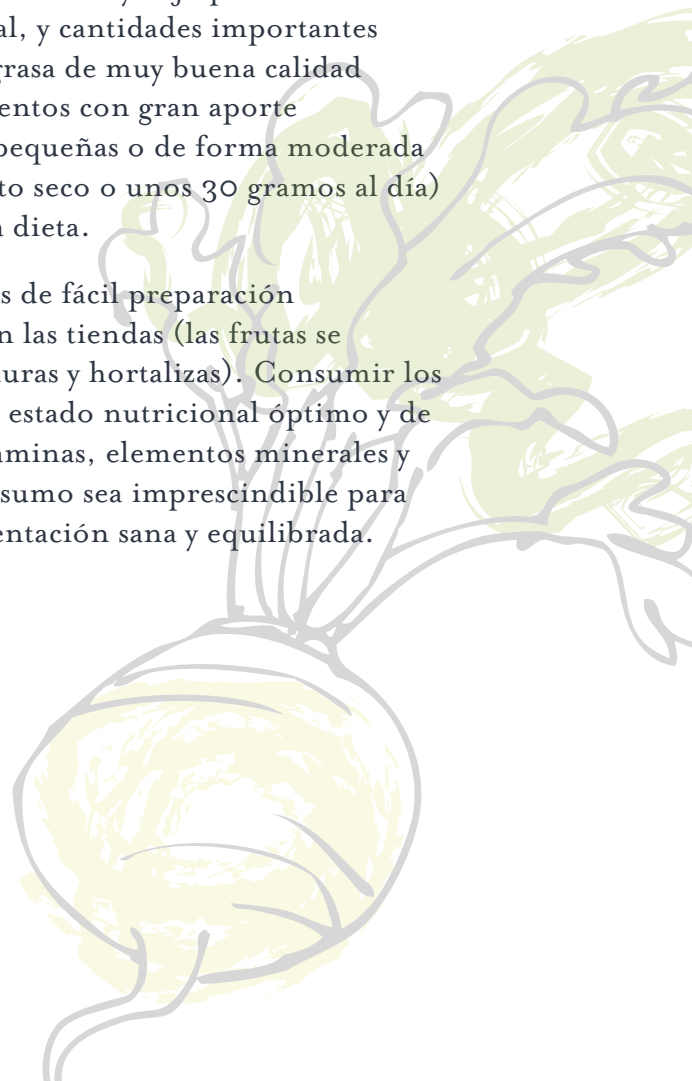
Porque son alimentos con gran contenido en agua (por ejemplo 75% en guisantes y 95% en sandía). No hay que olvidar que alrededor de tres cuartas partes del peso de un escolar es agua, siendo los bebés los que más porcentaje tienen. El porcentaje va disminuyendo conforme las personas se hacen mayores. Además, las frutas y verduras aportan poca energía, pero muchas vitaminas, minerales y fibra que produce saciedad (sensación de sentirnos llenos), ayudando a que el consumo de estos alimentos sustituya el de otros con más grasas, sal o azúcares.



Por eso y porque están buenísimas hay que consumir **diariamente** al menos **cinco piezas entre frutas, verduras y hortalizas frescas**, y a ser posible de **temporada**. Tomar mucha fruta y verdura nos ayuda a prevenir distintas enfermedades además de contribuir en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

En el caso de los frutos secos, su contenido de agua es muy bajo pero tienen una cantidad apreciable de fibra y proteína vegetal, y cantidades importantes de vitaminas y minerales. También son ricos en grasa de muy buena calidad (poliinsaturada). Por eso, aunque son unos alimentos con gran aporte nutricional, hay que consumirlos en cantidades pequeñas o de forma moderada (6-10 unidades dependiendo del tamaño del fruto seco o unos 30 gramos al día) porque si no pueden aportar muchas calorías a la dieta.

Por último, no hay que olvidar que son alimentos de fácil preparación porque son sencillos de cocinar y de encontrar en las tiendas (las frutas se comen frescas sin cocinar y también muchas verduras y hortalizas). Consumir los alimentos de temporada favorece que estén en su estado nutricional óptimo y de calidad. Su riqueza en vitaminas, elementos minerales y fibra hacen que su consumo sea imprescindible para conseguir una alimentación sana y equilibrada.



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

LOS CESTOS DE FRESAS

Hace un estupendo día de primavera. Cosme, Ela y Tito van a ir al bosque a coger fresas y frambuesas. Cada uno lleva un cestito pequeño. Las fresas y las frambuesas son muy delicadas y se espachurren si se las toca mucho o se les da un golpe.

—¿Sabes qué podemos hacer con las fresas y frambuesas que cojamos? —dice Cosme.

—Comérmolas —salta Tito mientras mira atentamente por el camino para que no se les escape ninguna.

—¡Qué listo! Se me ha ocurrido que podemos prepararlas de una forma especial y así tendremos una receta para incluir en nuestro libro de cocina.

—Es una estupenda idea —afirma Ela mientras da saltitos evitando pisar a las hormigas—. Podemos preguntar a mi abuela Gace. Ella sabe mucho de frutas. Además vive por aquí cerca.

La abuela de Ela es muy, muy mayor, pero se la ve muy ágil.

—No parece una abuela, parece una mamá —le dice Tito.

La señora Gace se ríe y le dice:

—Eso es porque tomo mucha fruta y verduras, que tienen muchas vitaminas y minerales. Y vosotros deberíais hacer lo mismo.

—Sí, claro —dice Ela—. Por eso hemos venido. Porque queremos que nos des una receta para preparar las fresas y las frambuesas.

—Precisamente estaba haciendo uno de mis platos favoritos: macedonia de frutas. Es muy fácil. Solo tenéis que cortar en trocitos las frutas que os gusten —fresa, melocotón, plátano, pera, kiwi...— y añadirle el zumo de unas naranjas. Lo dejáis reposar un poco y ¡ya veréis qué rico está! ¡Esperad, que falta poner encima una nuez!

—¿Una nuez? —pregunta Cosme.

—Lo bueno de las recetas es que cada persona puede añadir o quitar cosas.



Y a mí me gustan mucho los frutos secos, como las nueces, los piñones, los pistachos... Dan mucha energía y nos aportan minerales.

A Tito se le hace la boca agua. Está deseando probar la macedonia de la abuelita de Ela.

-¿Queréis un poco? —pregunta la señora Gace.

-Síiiii —responden los tres al mismo tiempo. ¡Está buenísima!



Después de comerse un buen cuenco de macedonia los tres amigos siguen su camino. A Ela se le ha olvidado su cesta en casa de su abuelita, ¡vaya despiste! Pero no pasa nada, aun pueden coger fresas con las cestas de Tito y Cosme.

Pero al pasar por un riachuelo, a Tito se le ha caído su cesta y se la ha llevado el agua con algunas fresas dentro. ¡Qué mala suerte! Pero no pasa nada, aun pueden coger fresas con la cesta de Cosme.

Poquito a poquito los tres amigos han ido llenando de frambuesas y fresas la cesta que les ha quedado. Han andado tanto que están algo cansados y deciden darse un baño en el río.

Los tres juegan a salpicarse y tirar piedras al agua. Pero cuando más alegres están un cuervo coge con su pico el cesto que han dejado en la orilla y se lo lleva volando, volando, volando.

-¡Eh, devuélvenos nuestra fresas. Nos ha costado mucho cogerlas! —grita enfurecido Tito.

-¡Las compartiremos contigo! —grita Ela intentando ablandar al cuervo.

-¡Por favor, es el único cesto que nos queda! —grita Cosme al aire.

Pero el cuervo no oye sus gritos. Va, vuela que vuela, alejándose cada vez más y muy contento por haberse encontrado un cesto con fresas y frambuesas.



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

- Las frutas y las verduras frescas y de temporada tienen muchas vitaminas y minerales.
- La macedonia se hace mezclando trozos de frutas con zumo de naranja.

TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Qué fruta buscan los tres amigos en el bosque?

¿Qué come la abuela de Ela?

¿Qué nos aportan las frutas?

¿Qué nos aportan los frutos secos?

¿Dónde ha dejado Ela su cesta?

¿Dónde se le ha perdido la cesta a Tito?

¿Quién se ha llevado la cesta de Cosme?

Hablemos de ti

¿Has comido alguna vez macedonia de frutas?

¿Comes mucha fruta?

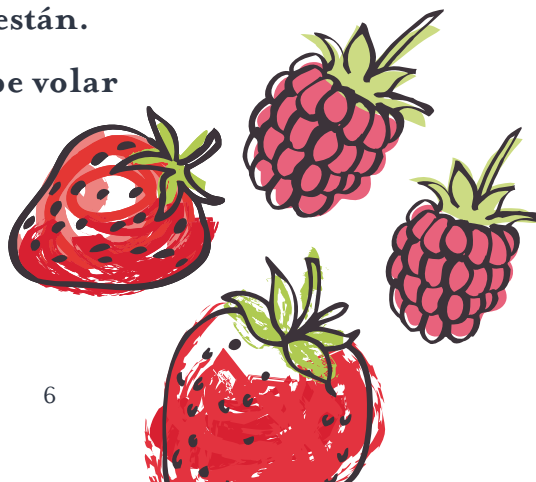
¿Qué fruta comes?

¿Te gustan los frutos secos?

¿Qué frutos secos comes?

Vamos a cantar

Fresas y frambuesas buscan sin parar.
Llevan sus cestitas, las quieren llenar.
Han cogido muchas, cansados están.
Pero un cuervo travieso que sabe volar
Coge la cestita y al cielo se va.



COMO FRUTAS,
COMO VERDURAS



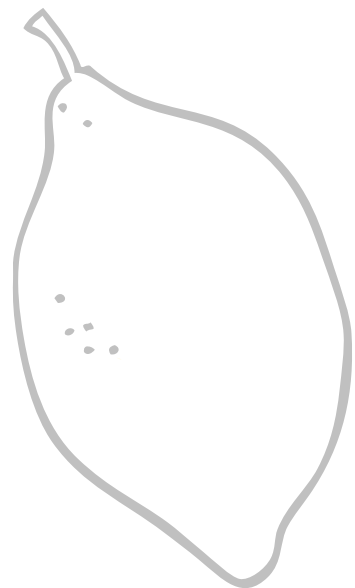
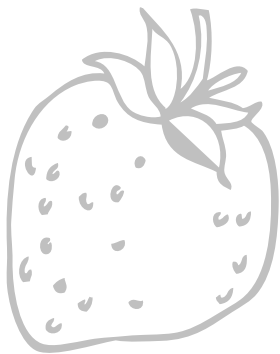
UNIDAD 2

PINTO, PINTO



PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO



COMO FRUTAS,
COMO VERDURAS



PINTO, PINTO



ACTIVIDAD 2:
DIBUJO UNA CESTA CON FRUTAS FRESCAS Y FRUTOS SECOS

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing a basket with fresh and dried fruits.

SOMOS COCINILLAS

IMPORTANTE. Esta actividad no podrá realizarse con productos frescos en el caso de que algún escolar tenga alergia o intolerancia a alguno de los productos que se van a manipular. Si es así, podrán sustituirse por frutas y verduras de plástico o dibujadas.

ACTIVIDAD 1. JUEGO: MUÑECO CON FRUTAS Y VERDURAS

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

- Se familiaricen con las frutas frescas, los frutos secos y las verduras.
- Se fijen en la variedad de colores y texturas.
- Realicen una actividad plástica partiendo de productos naturales.

Dinámica del juego

Hacer un muñeco con frutas y verduras

El docente...

- Colocará en la clase varias cajas con frutas y verduras (las frutas se utilizarán después para realizar una macedonia).
- Juntará las mesas para que haya espacio para poder hacer el muñeco.
- Realizará el dibujo en la pizarra para que todos lo vean y puedan seguirlo.
- Preguntará a los alumnos con qué frutas se hará cada parte del dibujo y lo anotará al lado. Por ejemplo, el pelo puede ser de acelgas o de apio; la nariz, una zanahoria; el cuerpo puede hacerse con naranjas...
- Los alumnos realizarán el muñeco en grupo y, una vez terminado, volverán a meter las frutas y las verduras en los mismos cestos que estaban.

Materiales necesarios

Frutas y verduras
Cestos o cajas

Duración estimada: 15 minutos



ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Preparar en la clase todos juntos una macedonia de frutas

Se necesita:

- Naranjas de zumo
- Un limón
- Frutas de temporada (mejor que sean blandas: plátano, kiwi, piña...).

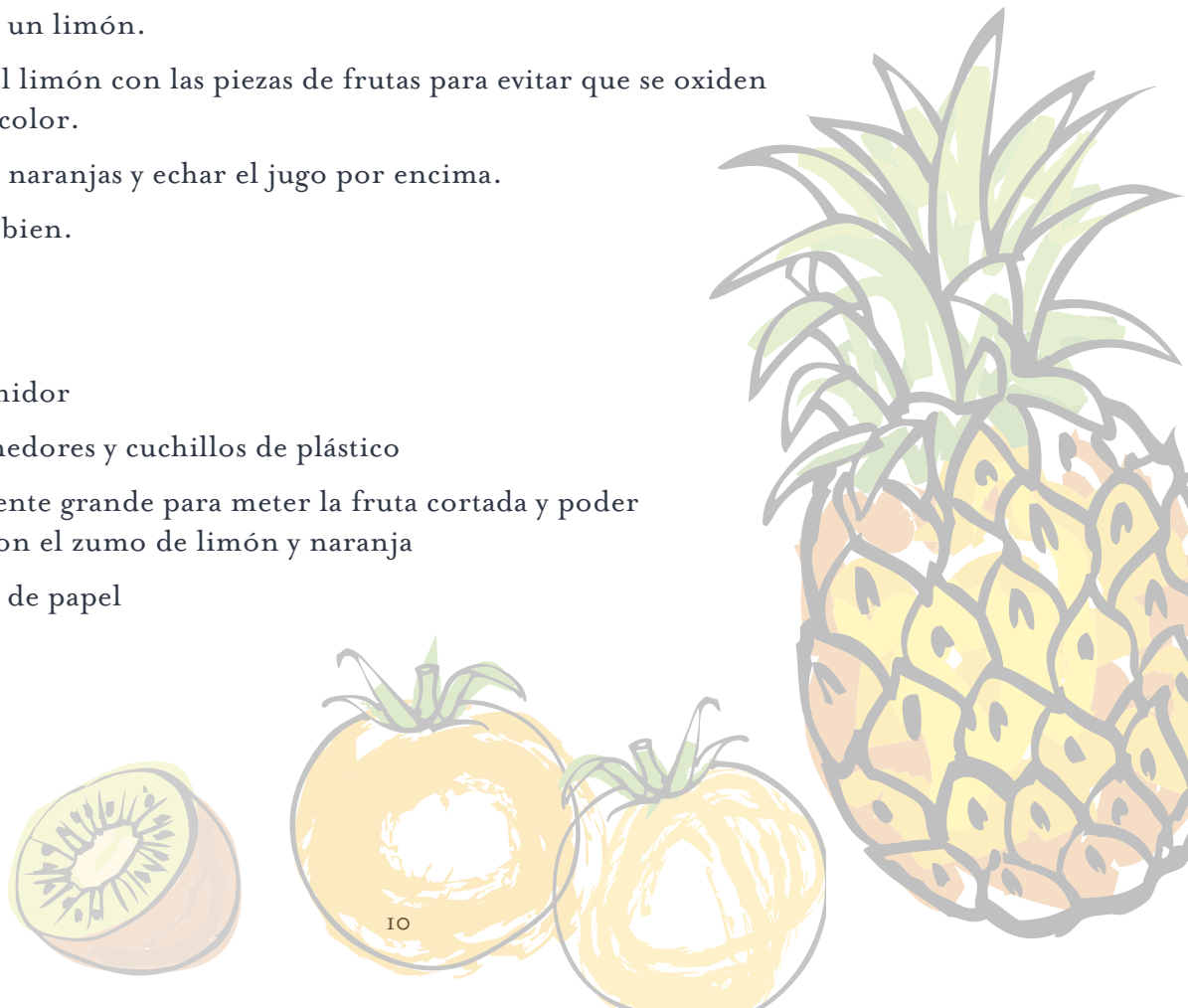


Receta:

1. Cortar en trozos pequeños distintas piezas de fruta de temporada.
2. Exprimir un limón.
3. Mezclar el limón con las piezas de frutas para evitar que se oxiden y cojan mal color.
4. Exprimir naranjas y echar el jugo por encima.
5. Remover bien.

Material:

- Un exprimidor
- Platos, tenedores y cuchillos de plástico
- Un recipiente grande para meter la fruta cortada y poder removerla con el zumo de limón y naranja
- Servilletas de papel



2. Comer la macedonia

3. Responder a las siguientes preguntas

- ¿Os gusta la macedonia?
- ¿Cuántos tipos de frutas tiene?
- ¿Qué color tiene?
- ¿Es suave, áspera, rugosa...?
- ¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!

¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo

Unidad 2. Video 4.01.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil -PANGEI)



EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

Batido de fresas

Para hacer el batido licuamos leche y fresas.

Preguntas

¿Te ha gustado el batido de fresas?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tienen las fresas? ¿Y el batido?

¿A qué huelen?

¿Te gusta su olor?





EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



¿QUÉ ME PROPORCIONAN LOS ALIMENTOS?

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

¿Qué tienen los alimentos?

Cuando comemos, los alimentos nos dan todo lo que necesitamos para crecer, movernos, jugar, aprender y estar sanos.

Todos los alimentos están compuestos por **nutrientes**. No existe ningún alimento, excepto la leche de las mamás para los primeros meses de vida de los bebés, que tenga todos los nutrientes en las cantidades que necesitamos.

Necesitamos unos 50 nutrientes diferentes, además de energía, para estar sanos.

Energía

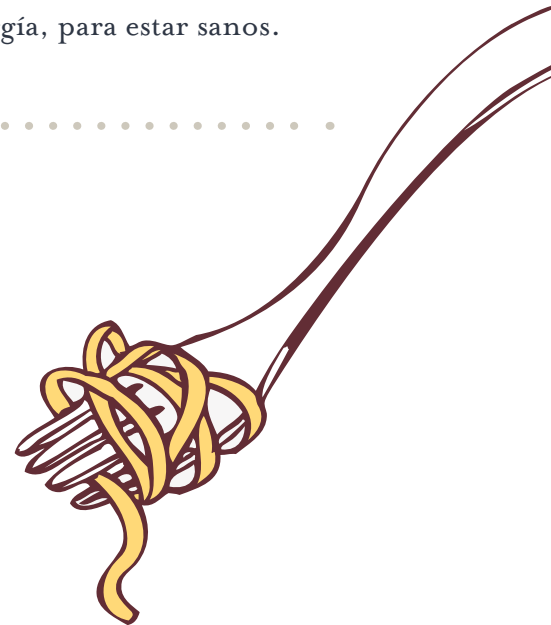
A las personas, como a los coches, nos hace falta "gasolina" para funcionar.

Nuestra gasolina está en los alimentos y es necesaria para:

- que nuestro corazón pueda latir, respirar, pensar, hacer que la sangre se mueva por nuestro cuerpo... y además para poder crecer.
- realizar actividades físicas como correr, andar, hacer deporte, estudiar...

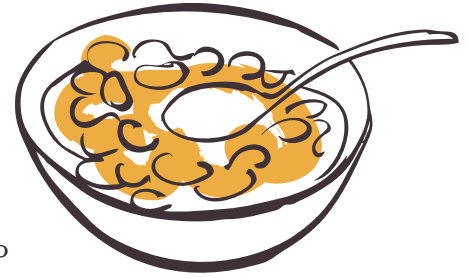
Los nutrientes que son nuestra gasolina son las grasas y los hidratos de carbono. Todos los alimentos, menos el agua, nos aportan energía. Algunos más y otros menos.

Si tomamos más energía de la que necesitamos nos pondremos enfermos, pero si no comemos bastante nos sentiremos cansados y también podemos llegar a enfermarnos.



Hidratos de carbono

Son compuestos cuya función más importante es ser fuente de energía. Hay dos tipos de hidratos de carbono: los complejos, contenidos en cereales (pastas, arroz, maíz, cereales para el desayuno...), legumbres, frutas y verduras; y simples o azúcares, contenidos en alimentos como el azúcar, la miel o las frutas. Las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales contienen, además, fibra alimentaria, que forma parte de las paredes celulares vegetales y que nuestro organismo no puede digerir, pero que puede ser utilizada por la flora intestinal.



.....

Grasas



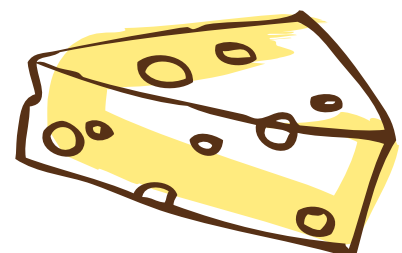
Las grasas las podemos encontrar en grandes cantidades en alimentos como la mantequilla, las margarinas, el aceite o las comidas que cocinamos con estos ingredientes, como pueden ser, entre otros, los bollos o las patatas fritas. Los alimentos de origen animal (la carne de ternera, cerdo o cordero) también tienen cantidades elevadas de grasa junto con productos cárnicos como embutidos, salchichas frescas...

.....

Proteínas

Las proteínas nos pueden proporcionar energía, pero nuestro cuerpo prefiere que las utilicemos para construir y reparar diferentes partes: los músculos, los huesos, los órganos, etc. Además nos ayudan a defendernos contra los virus y las bacterias.

Las proteínas pueden venir de alimentos de origen animal (carnes, pescados, huevos, leche y derivados) y de origen vegetal (legumbres, frutos secos y cereales). Estas últimas son de menor calidad porque carecen de algunos aminoácidos. Por ejemplo, las lentejas y el arroz se suelen comer juntos para "complementar" los aminoácidos que faltan en ambas. En general, los alimentos de mayor calidad proteica son el huevo (que se toma como proteína patrón), el pescado, la carne y los lácteos.



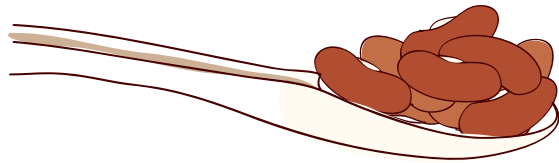
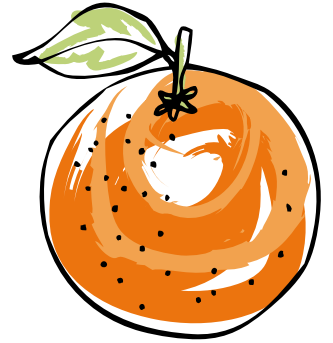
Vitaminas

Las vitaminas son imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Cuando no consumimos todas las vitaminas en cantidad suficiente aparecen diferentes enfermedades.

En la actualidad se conocen 13 vitaminas que se nombran con las letras del abecedario y con números:

Vitamina A, las del grupo B (B_1 , B_2 , B_3 , B_5 , B_6 , B_8 , B_9 , B_{12}), C, D, E y K.

Cada una de ellas tiene una función distinta dentro de nuestro cuerpo.



Minerales

Ayudan a que todas las funciones de nuestro cuerpo se realicen de manera adecuada; podríamos decir que son los guardias de tráfico de nuestro cuerpo.

Algunos minerales, como el calcio, el fósforo y el flúor, son necesarios para tener un esqueleto y unos dientes fuertes; otros, como el hierro, son esenciales para la sangre y los músculos.

Con los minerales pasa lo mismo que con las vitaminas, todos los alimentos tienen minerales, pero en diferentes cantidades.

Por eso, si queremos estar sanos debemos comer de todo de forma variada, equilibrada y moderada.

Agua

Alrededor de tres cuartas partes de nuestro cuerpo está compuesto por agua. Hay gente que ha sobrevivido meses enteros sin comer nada, pero sólo se puede aguantar varios días sin beber.

Perdemos agua cuando hace mucho calor o corremos mucho y sudamos. También perdemos agua a todas horas al respirar o al orinar. Así que es importante que bebamos para recuperar el agua que perdemos.



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

A TITO SE LE OLVIDA EL POSTRE

Cosme, Ela y Tito se van de excursión a la montaña. En su casa les han preparado unas bolsitas con comida.

Enseguida les entra hambre, así que no pueden resistirse y se ponen a comer a los pocos metros de empezar su marcha.

-Es un poco pronto para comernos el bocadillo ¿no?
-dice Cosme-. Bueno, luego cuando lleguemos a la montaña nos comeremos el postre.

-De qué es tu bocata -le pregunta Ela-. El mío es de huevo duro con lechuga y zanahoria. Mis papás dicen que el huevo tiene muchas proteínas y la lechuga y la zanahoria vitaminas. Y de postre una naranja.

-¡Qué rico! -dice Cosme mientras abre su bolsa y saca el suyo-. Pues yo tengo pavo con tomate. Mi papá me ha dicho que la comida me da energía para correr, estudiar... Y de postre una pera.

-El mío es de caballa con aceitunas -dice Tito-. ¡Qué bueno, se me hace la boca agua! Pero... ¿y mi postre? ¿Dónde está mi postre?

Tito se ha dado cuenta de que no se ha llevado el postre. ¡El postre! que es lo que más le gusta. ¿Y si después tiene más hambre?

-No te preocupes -dice Ela-, compartiremos el mío. A mí no me importa.

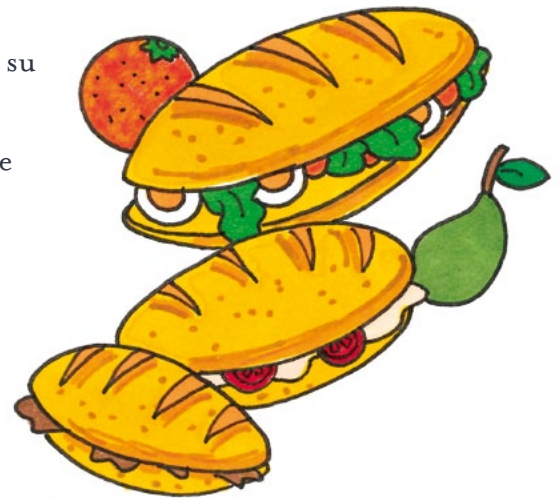
-Vamos -dice Cosme-. Tenemos que ponernos en marcha o no llegaremos ni siquiera al camino que va a la montaña. Antes vamos a beber agua.

Tito camina abatido, está algo triste porque no tiene postre. Pero de pronto un olorcillo le hace cosquillas en su nariz. Huele a..., sí huele a ¡queso! Y sale corriendo siguiendo la dirección que le indica su olfato.

Cosme y Ela le siguen sin saber muy bien por qué.

Allí mismo está el señor Fante, el elefante, que se encuentra preparando queso. Fabrica quesos para venderlos.

-Vaya, vaya. Yo te conozco. Tu papá se llama Chimpa y trabaja en el mercado.



¿Qué os trae por aquí? —pregunta el señor Fante.

—El olor a queso —dice Tito sin poder resistirse—. Es que se me ha olvidado el postre y si resulta que me pasa alguna catástrofe en la montaña no voy a poder sobrevivir —añade dando rienda suelta a su imaginación.

—Claro, claro. Bueno, pues eso hay que arreglarlo —dice el señor Fante mientras le da un queso de bola tan grande que apenas puede con él—. Creo que con esto podrás aguantar; tiene mucho calcio. ¡Y no olvidéis beber agua, que hace mucho calor!



Tito está muy contento. Le da las gracias al señor Fante y se va con el queso.

Una vez en la montaña, los tres amigos abren de nuevo sus mochilas y se disponen a comer el postre que han reservado.

Tito saca orgulloso su gran queso, pero cuando va a hincarle el diente se le escurre de las manos y el queso baja rodando por la ladera de la montaña a gran velocidad.

—Ven aquí, no te escapes, párate ya... —grita Tito corriendo detrás del gran queso que sigue rueda que rueda cada vez más abajo. Pero el queso es más rápido que él y Tito no tiene más remedio que pararse.



Sus amigos se ríen a carcajadas. Les hace gracia ver a Tito corriendo detrás del queso.

—Anda, ven —le dice Ela—. Repartiremos los postres. Y a la vuelta volverás a coger el queso.

—Vale —dice Tito resignado mientras comparte con sus amigos unos postres magníficos y un alegre día de montaña.

Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

- Hay mucha variedad de comidas, todas están muy ricas y nos aportan vitaminas, proteínas, minerales...
- Hay que beber agua para estar hidratados.

TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Dónde van los tres amigos?

¿De qué es el bocadillo de Ela?

¿Por qué se ha puesto triste Tito?

¿A quién se ha encontrado Tito?

¿Le gusta el queso a Tito?

¿Se ha podido comer el queso Tito?

Hablemos de ti

¿Vas alguna vez a la montaña?

¿Qué comes en la montaña?

¿Tomas agua para quitarte el calor?

¿Te gusta el queso?

¿A tu familia le gusta comer queso?

Vamos a cantar

Por la montaña rodó y rodó

El queso de Tito porque se cayó.

Rueda que rueda baja sin parar

Detrás va Tito. ¡Qué cansado está!



¿QUÉ ME PROPORCIONAN
LOS ALIMENTOS?



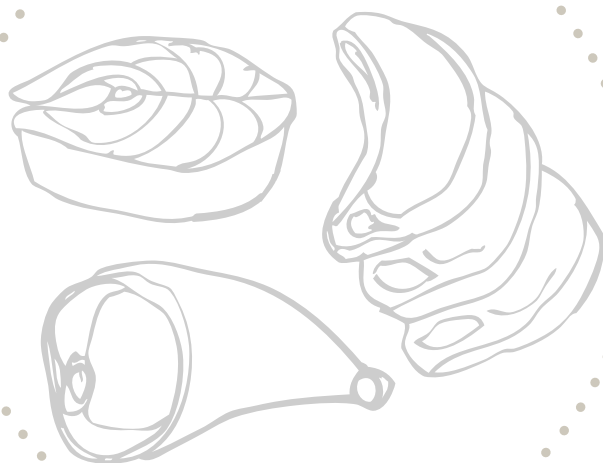
PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO Y RECORTO

Vitaminas



Proteínas



Minerales



¿QUÉ ME PROPORCIONAN
LOS ALIMENTOS?



ACTIVIDAD 2:
PINTO UNA BOTELLA DE AGUA Y UN VASO

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing or writing.

SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: LAS VITAMINAS, LAS PROTEÍNAS Y LOS MINERALES SIRVEN PARA...

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Se familiaricen con términos como vitaminas, proteínas y minerales.
Conozcan algunos de los alimentos de cada uno de estos grupos.

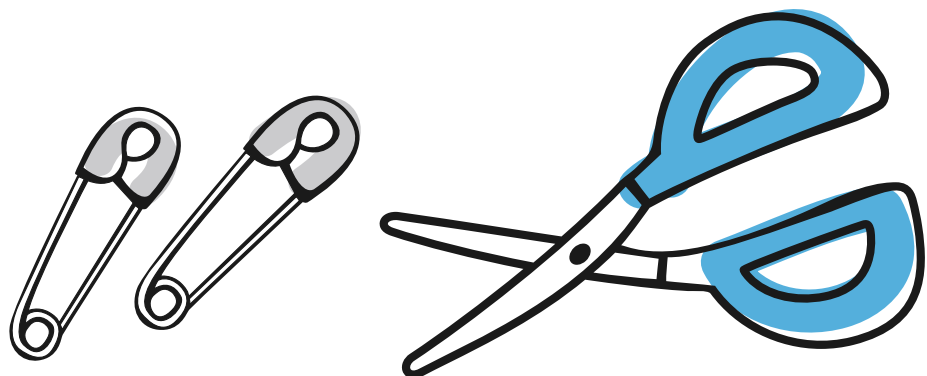
.....

Dinámica del juego

En el apartado “Pinto, pinto” los alumnos han coloreado y recortado tres círculos con tipos de alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales. Estos círculos servirán para dividir la clase en tres grupos.

1. El docente colocará con un imperdible uno de los círculos en la ropa de cada niño. Convirtiéndolo así en vitamina, proteína o mineral.
2. Situará a todos los alumnos en una sola fila (unos al lado de otros) y realizará preguntas relacionadas con cada uno de los grupos para que los niños que pertenezcan a él den un paso adelante. El número de preguntas permitirá que al terminar todos los estudiantes estén en una misma línea.

Por ejemplo, si el docente pregunta “¿Sirven para reparar los músculos y los órganos?”, los escolares que “sean” minerales darán un paso al frente. Si no lo hacen porque se les ha olvidado, el profesor se lo recordará.



Preguntas para el juego:

Sirven para reparar los músculos y los órganos
Se necesitan para tener un esqueleto fuerte
Son imprescindibles para que nuestro cuerpo funcione bien
Nos ayudan a defendernos de las infecciones
Podemos enfermarnos si no las tomamos
Se necesitan para tener unos dientes fuertes

Darán un paso adelante las...

Proteínas
Minerales
Vitaminas
Proteínas
Vitaminas
Minerales

Materiales necesarios

Ninguno

Duración estimada: 15 minutos

ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

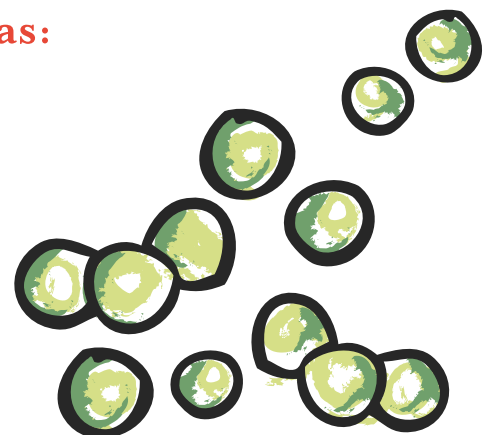
IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Probar los guisantes naturales

Los alumnos tendrán que sacar los guisantes de las vainas y probarlos.

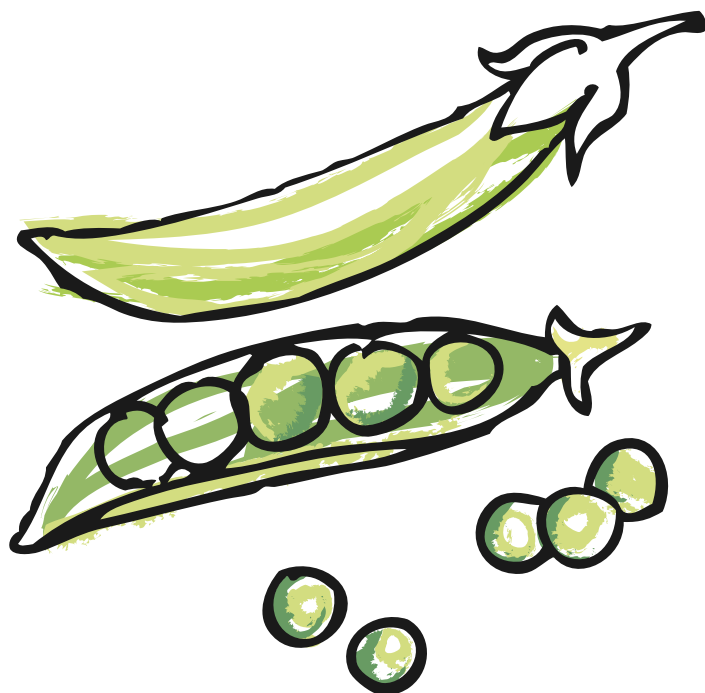
2. Responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué forma tienen los guisantes?
- ¿Qué color tienen?
- ¿Tienen algún sonido?
- ¿Sabéis por qué son tan nutritivos los guisantes?
- ¿Cómo es la vaina de los guisantes: suave, rugosa...?
- ¿Qué sabor tienen: dulces, salados, amargos o ácidos?



Materiales necesarios

Platos de plástico para que el alumnado pueda dejar los guisantes que saque de las vainas.



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!

¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo
Unidad 3. Video 5.06.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)

EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

Guisantes cocinados

Con jamón o de cualquier otra forma, pero deben estar elaborados.

Preguntas

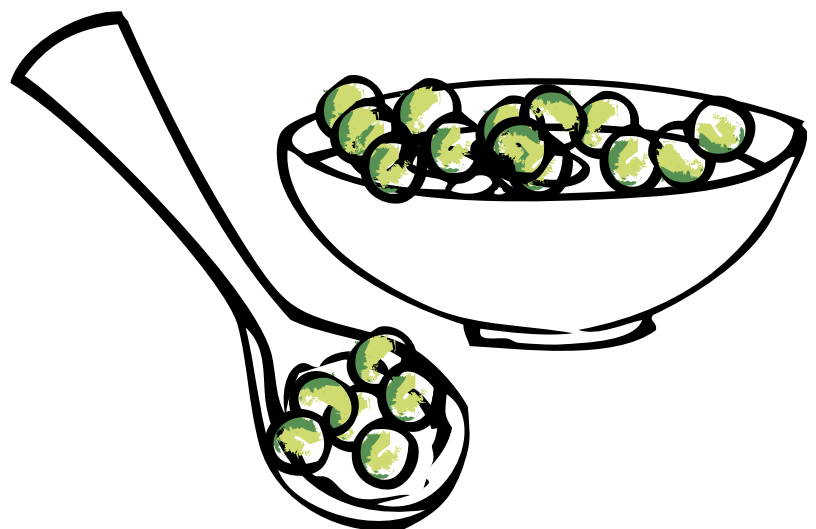
¿Te han gustado?

¿Saben igual que los que has probado en clase?

¿Qué color tienen?

¿A qué huelen?

¿Te gusta su olor?



UNIDAD 4

EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



¿CÓMO ME ALIMENTO?

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

Nuestro aparato digestivo

El aparato digestivo se encarga de obtener los nutrientes de los alimentos que comemos y estos son aprovechados por nuestras células. Para ello, realizaremos la digestión.

El aparato digestivo es un tubo abierto en sus extremos que recorre todo nuestro cuerpo: en su comienzo está la boca y al final, el ano.



La boca

Los **dientes** rompen los alimentos, los cortan, desgarran y trituran.

La **lengua** es muy musculosa y tiene las papilas gustativas, que nos informan del sabor de los alimentos. La lengua y los dientes mezclarán la saliva con los alimentos.

Las **glándulas salivares** segregan entre 1 y 2 litros de saliva al día. Sin saliva, masticar y tragar el alimento es una tarea realmente difícil.

La garganta (faringe)

Es la parte del aparato digestivo que se sitúa después de la boca, está en el cuello y es un tubo en el que se cruza el aparato digestivo con el respiratorio.

El esófago

Transporta los alimentos desde la base del cuello hasta llegar al estómago.



El estómago

Es una bolsa que recibe y almacena toda la comida durante el tiempo de la digestión. En las paredes del estómago, unas glándulas producen el jugo gástrico implicado en la digestión.

Las paredes del estómago están formadas por varias capas de músculo que mueven el bolo alimenticio y lo mezclan con los jugos formando una papilla (quimo), que será la que pase al intestino.

El intestino

El intestino se divide en delgado o grueso.

El **intestino delgado** es la parte en la que se realiza una de las funciones más importantes del tubo digestivo, que es la de absorber los nutrientes de los alimentos.

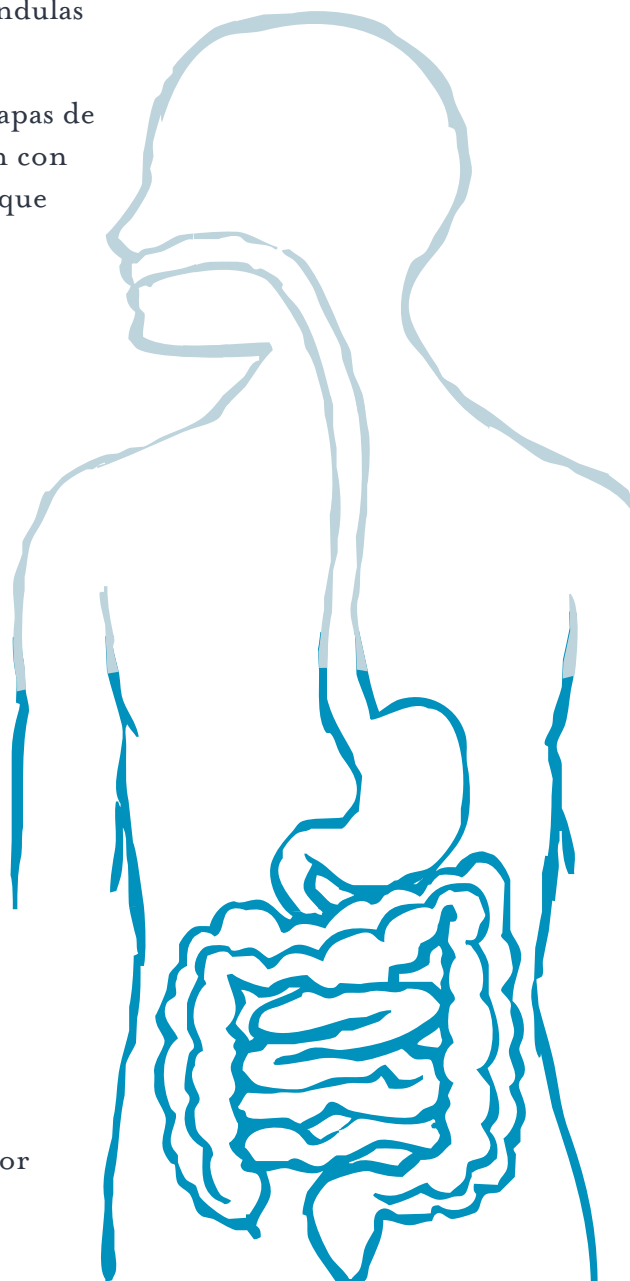
Hay dos órganos muy importantes para la digestión y que vierten sus líquidos en el intestino delgado: el **hígado** (bilis) y el **páncreas** (jugo pancreático).

El **intestino grueso** lo forman el ciego, el colon y el recto.

- El ciego es corto y lleva el apéndice.
- El colon es la parte donde se forman las heces y se absorbe el agua.
- El recto es la parte final del intestino grueso, sirve de almacén de las heces hasta que se expulsan al exterior por el ano.

Para conseguir que nuestro cuerpo realice bien sus funciones debemos guardar unas medidas de higiene y de comportamiento en la mesa:

- Lavarnos las manos para no contaminar la comida.
- Masticar despacito y bien los alimentos antes de tragárnoslos.
- Utilizar correctamente los cubiertos para evitar tocar la comida con las manos.
- Lavarse muy bien los dientes siempre después de comer: deben estar sanos para que podamos cortar, triturar y desgarrar los alimentos.



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

LA VISITA AL DENTISTA

A Cosme le duele la tripita. Se ha comido un bocadillo de jamón con tomate ¡su preferido! muy, muy deprisa y ahora no se encuentra bien.

-¿Qué te pasa? -le pregunta Ela al ver la cara de dolor de su amigo.

-He comido mi bocadillo casi sin masticar -contesta Cosme-, y ahora me duele un poco la tripa.

-Claro -responde Ela muy formal-. Es que no se puede comer rápido. Mi profe me ha dicho que hay que masticar mucho los alimentos para que nos sienten bien y no nos duela el estómago.

-¿El estómago? -pregunta Cosme.

-Sí está aquí -dice Ela tocándose la tripa-. Cuando comes los alimentos pasan al estómago y allí se mezclan con los líquidos que tenemos almacenados para alimentar a todas las partes de nuestro cuerpo y...

-Por la boca entra, el estómago la machaca, pasa al intestino y se vuelve caca. ¿Qué es? -pregunta Tito que acaba de incorporarse al grupo. Y respondiéndose a sí mismo, grita: ¡La comida!

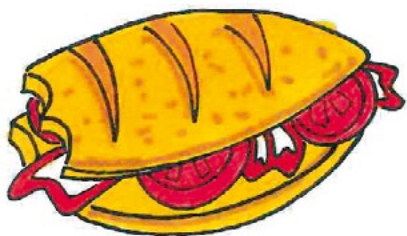
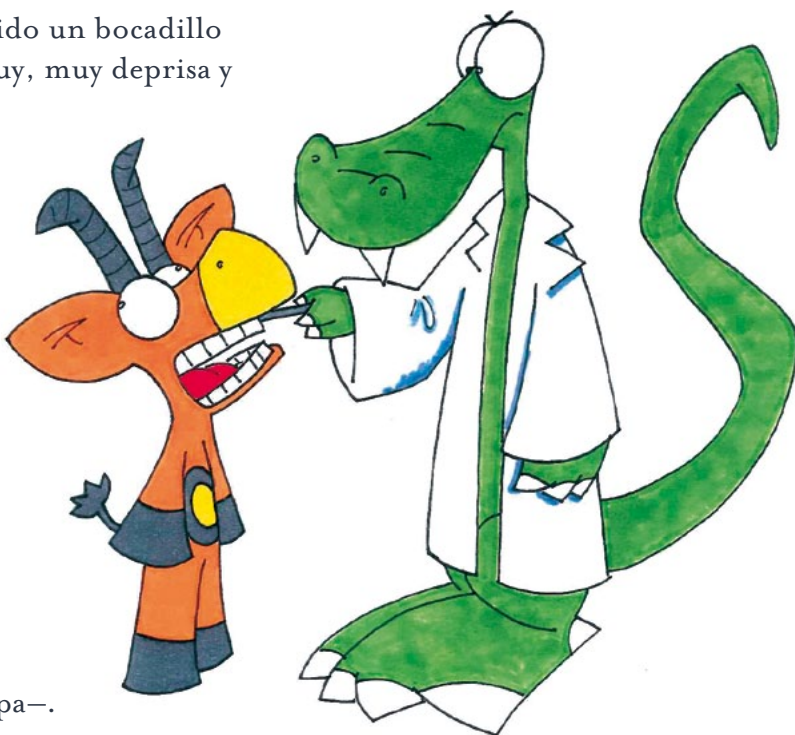
-Caca, ha dicho caca -se ríe Cosme a carcajadas-. ¿Quién te ha enseñado ese acertijo?

-Mi hermana Tita. Yo me reí mucho cuando me lo contó, pero dice que así entra en nuestro cuerpo la comida y así sale.

Tito es muy divertido y sabe muchos chistes y acertijos.

-¿Me acompañáis? Tengo que ir al dentista- dice.

El cocodrilo Ilo es un gran dentista. Sabe muchísimo de dientes. Pero da un poco de miedo con esa boca tan larga, esos dientes tan largos y esa luz que se pone en la cabeza para mirar por dentro de la boca y descubrir si hay o no caries, unos bichitos muy, muy pequeños que estropean los dientes.



-Um, um –dice mientras examina la boca de Tito.

Los tres amigos se miran expectantes. ¿Qué querrá decir ese “Um, um”? Pero pronto lo saben.

-Muy mal, Tito, muy mal –dice el señor Ilo–. No te lavas bien los dientes y si sigues así te saldrán caries y no tendrás dientes cuando seas mayor. Los dientes son muy importantes para comer porque trituran los alimentos que van a ir al estómago.

-Ves, te dije que el estómago... –dice Ela en plan sabionda. Pero el dentista la interrumpe.

-Venga usted para acá, señorita. Que quiero ver también sus dientes.

-Pero...

-No hay peros que valga. Abra la boca –dice el señor Ilo imperiosamente–. Um, um, tampoco su boca anda muy bien, así que...

-Por lista, por lista... –interrumpe Cosme. Aunque se queda petrificado cuando el señor Ilo le hace un gesto con el dedo para que se acerque a la silla en la que ahora está Ela.

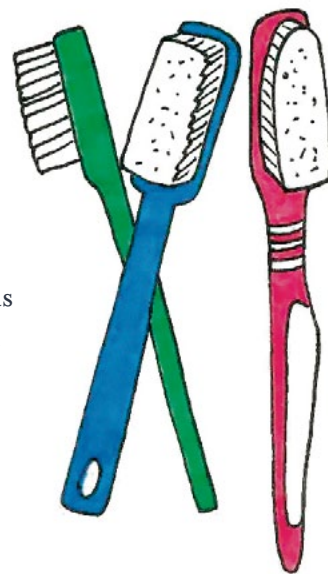
-Tampoco me gusta nada esto –dice el señor Ilo observando los dientes de Cosme y ladeando la cabeza de un lado a otro–. Vamos a ver, vamos a ver... –dice mientras abre uno de sus cajones donde tiene los instrumentos de dentista.

Los tres amigos se miran asustados. ¿Nos sacará algún diente?, piensan.

Pero el señor Ilo no va a sacar ningún diente a nadie. Lo que ha sacado del cajón son tres cepillos de dientes de colores mientras mira los amiguitos con cara divertida.

-Uno para ti, otro para ti y este tan bonito para ti. Pero me tenéis que prometer que os vais a cepillar los dientes muy bien detrás de cada comida y vais a comer despacito. ¿Vale?

-Sí –contestan los tres al mismo tiempo mientras se van tan contentos con sus cepillos.



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

- Debemos masticar bien los alimentos para que nuestro estómago tenga que trabajar menos y podamos obtener todos los nutrientes necesarios para que funcione bien nuestro organismo.
- Hay que cuidar muy bien los dientes cepillándolos después de cada comida y visitar al dentista para que los examine. Si no lo hacemos, acabaremos teniendo caries y se dañarán los dientes.

TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Qué le duele a Cosme?

¿Por qué le duele?

¿Por dónde entra la comida
al cuerpo?

¿Qué es el señor Ilo?

¿A quién ha examinado los dientes
el señor Ilo?

¿Qué les regala el señor Ilo?

Hablemos de ti

¿Comes muy deprisa o comes
despacio?

¿Masticas bien los alimentos?

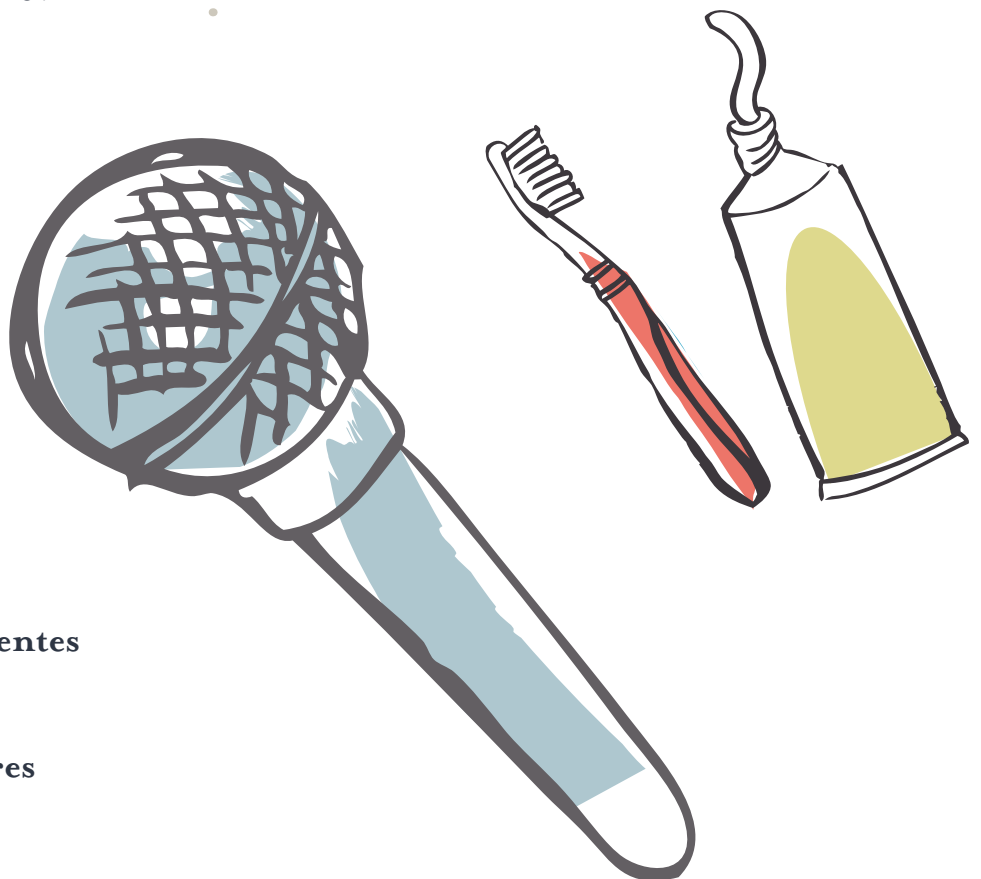
¿Has ido alguna vez al dentista?

¿Te lavas los dientes después de las
comidas?

¿Te cepillas los dientes mucho
o poco tiempo?

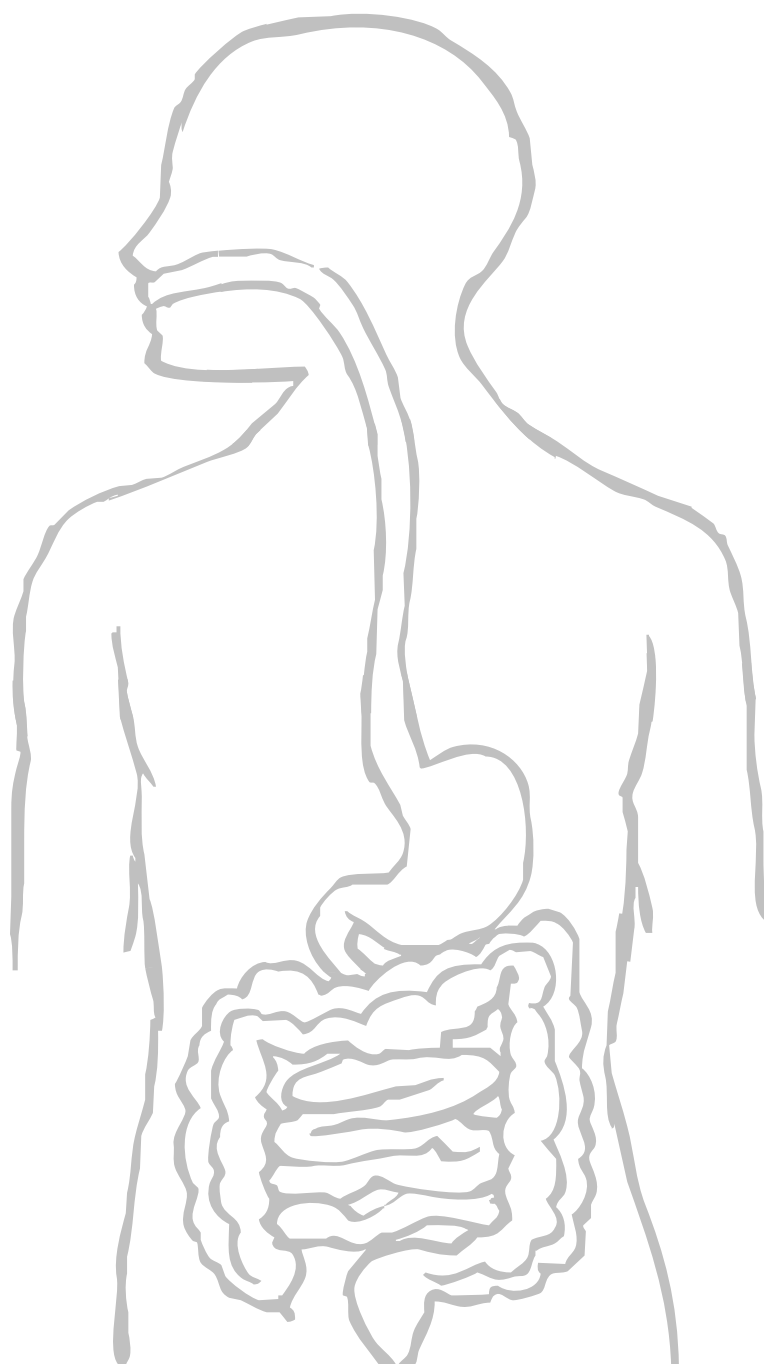
Vamos a cantar

Los tres amigos
al dentista van,
el señor Ilo
les va a regañar:
"Si no os laváis lo dientes
los vais a perder
y cuando seáis mayores
no podréis comer".



PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO UN APARATO DIGESTIVO





PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 2: DIBUJO MI CEPILLO DE DIENTES

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing.

SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: MI APARATO DIGESTIVO

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Identifiquen en su propio cuerpo dónde se encuentra la boca, la laringe, el estómago y el intestino.



Dinámica del juego

1. Los alumnos aprenderán la "poesía" que aparece a continuación sobre el aparato digestivo.
2. Al tiempo que la dicen se tocarán las distintas partes del cuerpo por la que pasa el alimento y con las manos harán gestos relacionados con la función que realiza cada órgano (el docente escogerá los gestos que se sugieren o los que crea más apropiados).

La comida

Poesía

Gestos

La boca la mastica

Los alumnos harán como que mastican un alimento.

Por la laringe pasa

Se tocarán la garganta de arriba abajo.

Llega al estómago y allí la machaca

Se tocarán el estómago y con las manos simularán que están machacando algo.

Pasa al intestino

Se tocarán la zona donde se sitúa el intestino y harán el gesto de pasar.

Que va absorber

Moverán los dedos y las manos de afuera para dentro para indicar que se absorbe algo.

Todos los nutrientes que hay que tener

Harán círculos con la mano encima de su cuerpo.

Después lo que no vale

Moverán las manos agitando las muñecas e indicando que no vale.

Tiene que salir

Manos indicando hacia abajo.

Por el agujerito que tenemos aquí

Se tocarán el culo.

ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

Producto protagonista: nueces u otro tipo de fruto seco de temporada

1. El alumnado lo tocará, olerá, describirá y probará.

2. Responderá a las siguientes preguntas:

¿Qué forma tiene?

¿A qué huele?

¿Suena?

¿Qué color tiene?

¿Es suave, áspero, rugoso...?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Te ha gustado?



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo

Unidad 4.Video 6.06.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)

EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

El tomate

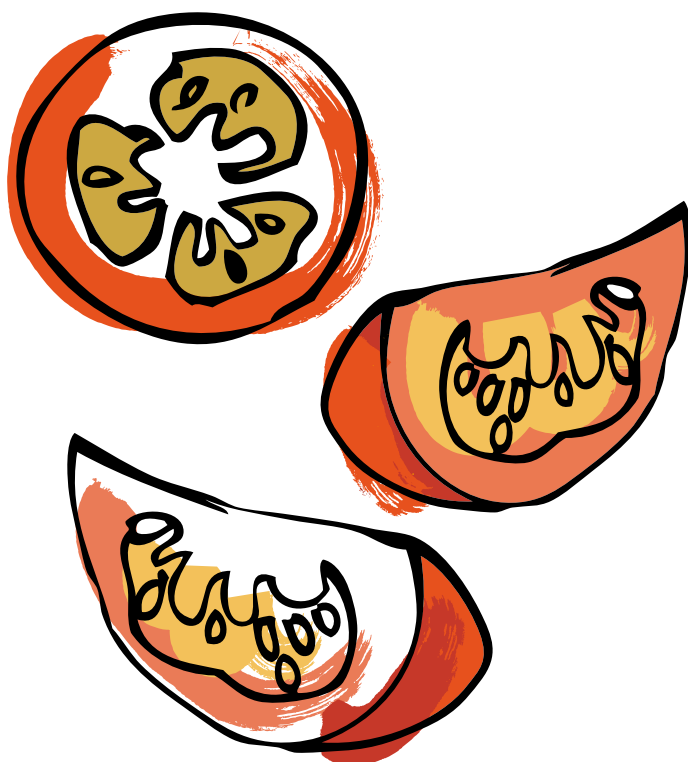
Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?





EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



¿CUÁNTO DEBO COMER?

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

Cuánto debo comer

Tenemos que comer todo tipo de alimentos, **todos cumplen su función**, pero **no todos en la misma cantidad ni con la misma frecuencia**. Lo importante es comer una dieta variada, adecuada a cada edad, equilibrada y en cantidades moderadas.

Los alimentos que debemos tomar cada día y su frecuencia (de consumo diario o semanal según el tipo de alimento) se ven en la imagen *Mercado Saludable de los Alimentos*.



Fuente: Mercado Saludable de los Alimentos. Población infantil y juvenil (FEN, 2011).

En la parte superior del mercado están los **cereales**, como el pan, el arroz, la pasta (macarrones, espaguetis, estrellitas...), los cereales para el desayuno, el maíz, etc., y también están las patatas. Es preferible consumir los cereales en su forma integral porque nos aportan fibra que nos hace sentir saciados tras comerlos. Estos alimentos dan mucha energía y hay que tomarlos todos los días. Al final del día hay que haberlos tomado unas 6 veces.

El **agua** es muy importante y por eso también está en la parte de arriba del *Mercado Saludable de los Alimentos*. Hay que beber mucha agua, alrededor de 6-8 vasos diarios, sobre todo para quitar la sed.

El **agua** es la **bebida de elección** siempre que se tenga sed y también si hace calor, o si se va a correr o hacer algún deporte. Los zumos naturales, las sopas y alimentos como las frutas y verduras también nos aportan agua cuando los consumimos.

Junto al agua se encuentran las **verduras, hortalizas y frutas**. Hay que comerlas todos los días, en total 5 raciones entre los tres grupos (por ejemplo, 3 piezas de fruta y 2 platos de verduras). Nos aportan vitaminas y minerales para que todo funcione

bien en nuestro cuerpo y también fibra que, como se ha mencionado anteriormente, nos sacia. Además, el consumo de estos alimentos contribuye a sustituir el de otros con más grasas, sal o azúcares. Resulta muy divertido y sano mezclar frutas y verduras de distintos colores. La mejor forma de comer la fruta es fresca, de temporada y entera, pero también se puede utilizar para hacer zumos, batidos, macedonias y compotas.

En el *Mercado Saludable de los Alimentos*, al lado de las frutas, verduras y hortalizas se puede ver también el **aceite de oliva** (preferiblemente virgen extra) y el de girasol. El aceite de oliva virgen extra es el mejor aceite para cocinar y añadir a los platos, por eso es el que hay que usar a diario de forma moderada.

En la parte inferior están los **lácteos**, como la leche, el queso y los yogures naturales, que ayudan a tener huesos fuertes y a crecer. Hay que tomar unos 3 lácteos todos los días, sobre todo en el desayuno y la merienda.

La **carne magra** (pollo, pavo, ternera y conejo), los **pescados** (merluza, pescadilla, lenguado, gallo, calamares, atún, etc.), los **huevos**, las **legumbres** (lentejas, garbanzos y judías) y los **frutos secos** (almendras, avellanas, etc.) corresponden a distintos grupos de alimentos, aunque todos igualmente aporten proteína animal o vegetal



que ayudan a crecer. Cada día, hay que tomar 2 raciones de cualquiera de estos alimentos, una para la comida y otra para la cena.

En las últimas estanterías del *Mercado Saludable de los Alimentos* (las más pequeñas) se encuentran las **carnes y embutidos procesados**, como chorizo, mortadela, patés, salchichón y salchichas. Hay que tomarlos sólo de vez en cuando, pero no todos los días.

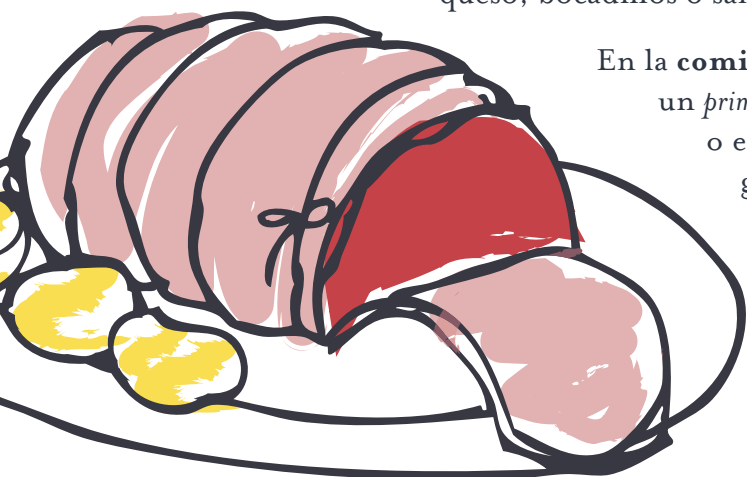
Por último, allí también están los **dulces**, que hay que tomar de forma muy ocasional, porque pueden hacernos aumentar de peso y provocar caries. Hay que reservar, por ejemplo, las “chuches” o los bollos para las celebraciones especiales con la familia o amigos, como un cumpleaños u otra fiesta, lo mismo que los aperitivos salados, como las patatas fritas y los refrescos.

¿Qué y cómo debe comer un escolar a lo largo de un día?

Lo mejor es hacer **5 comidas cada día** y que no sean demasiado abundantes, para no sentirse lleno y cansado. Es mejor comer y cenar con la familia o con los amigos del cole, sin ver la tele. Así se percibe mejor qué alimentos se comen y no se toman demasiados.

Hay que hacer un buen **desayuno** todos los días. Para ello hay que sentarse a la mesa, relajado y en compañía de la familia antes de salir hacia el colegio. Hay que tomar siempre al menos tres alimentos distintos: leche, fruta fresca o zumo de fruta natural y pan o cereales, preferiblemente integrales. Se debe dejar preparada la mochila y todas las cosas del cole, así como la ropa, el día anterior, de esta manera habrá más tiempo para desayunar tranquilamente.

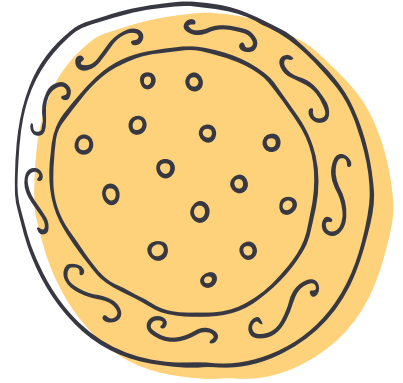
A **media mañana** hay que tomar algo en el recreo. Mejor que sea fruta, yogur, queso, bocadillos o sándwiches.



En la **comida del mediodía**, hay que comer tres platos: un *primer plato*, que puede ser arroz, macarrones o espaguetis, puré de verduras o ensalada, guiso de patatas o legumbres; un *segundo plato*, de carne, pescado o huevos, con una guarnición de patatas (preferiblemente cocinadas de manera distinta a fritas), zanahorias, tomate, lechuga u otras verduras (diferentes a las del primer plato); y *postre*, que generalmente debe

ser fruta, y una vez a la semana puede ser un yogur natural. Todo ello siempre acompañado con pan y agua. No hay que añadir más sal a las comidas porque ya se han cocinado con sal. Para aliñar las ensaladas y verduras lo mejor es añadir aceite de oliva (a ser posible virgen extra).

La **merienda** da energía para jugar y hacer los deberes después del cole. Hay que tomar leche o yogur, fruta o zumo natural, cereales, galletas (preferiblemente en su versión integral y bajo contenido en azúcares) o un bocadillo casero. También, de vez en cuando, un puñadito de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.).



En la **cena** hay que tomar dos platos distintos a los de la comida. Por ejemplo, si se ha tomado de primer plato en la comida macarrones o arroz, en la cena se puede tomar puré de verduras. Y si se ha tomado de segundo plato a mediodía un filete de carne o pollo, en la cena se debe tomar un plato de calamares o pescado, también con un acompañamiento de verduras. Hay que cenar también con pan y agua.



El escolar debe entregar a sus papás el menú que le dan en el cole para que sepan lo que ha comido a mediodía y por la noche le preparen algo distinto.

Antes de acostarse, se puede tomar un vaso de leche. Ayudará a dormir mejor.



EJEMPLO DE MENÚ:



Desayuno

Una taza de leche con una cucharadita pequeña de cacao en polvo.
Una tostada con tomate.
Una pera pequeña o un zumo de naranja natural.

Media mañana

Dos mandarinas.



Comida

Macarrones con tomate.
Dados de pollo en salsa con ensalada de zanahoria y maíz.
Macedonia de fresas con plátano.
Pan, agua.

Merienda

Bocadillo tradicional (jamón o atún con tomate o jamón york y queso).



Cena

Puré de verduras (patatas, zanahorias, calabacín).
Merluza a la romana con guarnición de arroz.
Yogur natural.
Pan, agua.



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

LA TRIPA DE TITO

Tito va corriendo al colegio.
Por poco llega tarde.

-Tito, ¿qué te pasa hoy que estás tan callado? —le dice la señora Ua, su profesora. La profe Ua es una búha muy pero que muy intelectual. Siempre mira directamente a los ojos cuando hace preguntas y parece que te va a hipnotizar.

-Nada —responde Tito sin ningún entusiasmo.

-¿Nada? —vuelve a preguntar la señora Ua clavando de nuevo sus grandes ojos en Tito—. ¿No será que estás enfermo?

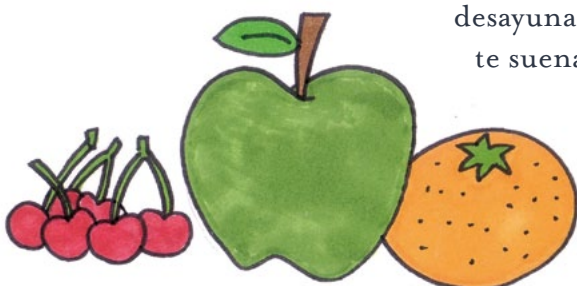
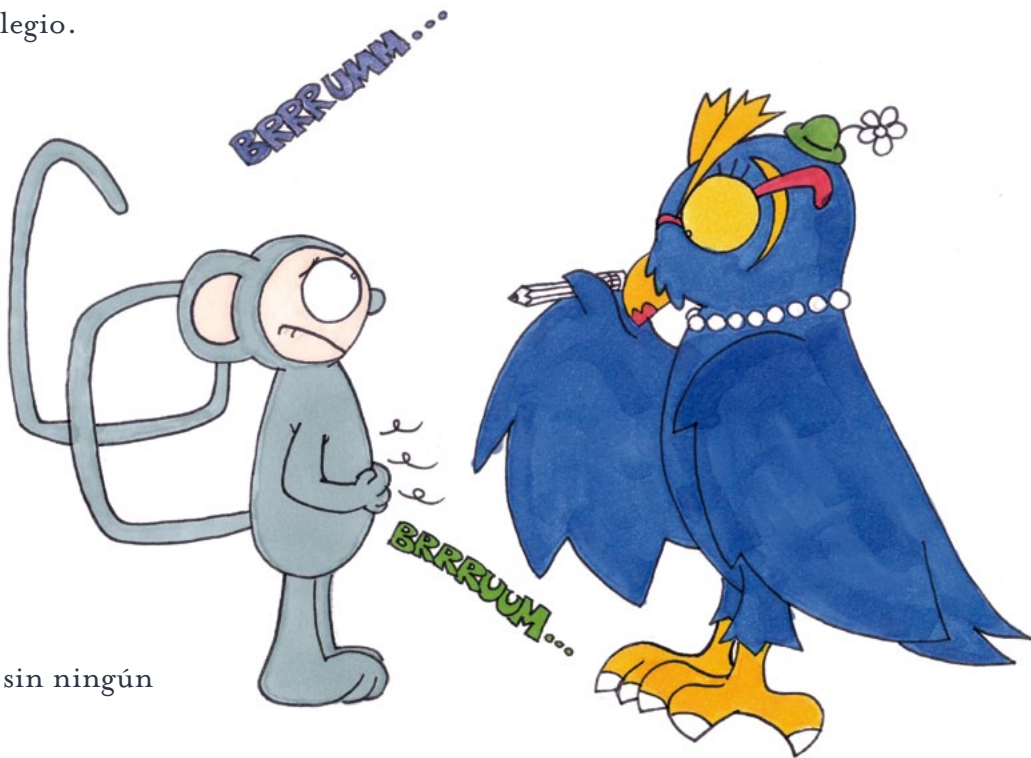
Ela y Cosme que se sientan al lado de Tito miran a su amigo con interés.

Tito va a contestar pero de repente su estómago empieza a hacer ruido. Primero un ruido pequeño "brrr, brrr", pero después un ruido muy grande, como una moto: "brrrrrrrrrum, brrrrrrrrrum..."

Toda la clase se ríe.

—Así que lo que te pasa es que has salido corriendo de casa sin desayunar ¿no? Vaya, vaya. Tienes el estómago vacío y por eso te suena —dice su profesora.

Tito dice sí con la cabeza, algo avergonzado por hacer tanto ruido y sorprendido de lo lista que es su maestra.



La señora Ua aprovecha para decir a la clase que desayunar bien es muy importante. "Es la primera comida del día y sin ella no tenemos energía y..."

Pero el estómago de Tito no deja de hacer ruidos y apenas se puede escuchar a la profesora. Su estómago es como una moto; no, como un tractor; no, como un avión. Brruummm, Brruummm.

Cosme y Ela no paran de reírse. ¡Pobre Tito! Menos mal que ha llegado la hora de almuerzo y saca una manzana que su mamá le ha metido en la mochila.

-¡Qué rica! —dice Tito mientras se la come y su estómago deja de sonar. Pero sigue con hambre y le pide a Ela una de sus mandarinas. Pero sigue con hambre y le pide a Cosme que le de algunas de sus cerezas. Pero sigue con hambre...

-Tito —dice la profesora—, no puedes ahora comer mucho porque si no te dolerá la tripa. Hay que hacer cinco comidas al día pero ninguna debe ser muy abundante. Tendrás que esperar a la hora de la comida para seguir comiendo.

Después de haber almorzado, Tito tiene ya mucha energía y vuelve a ser el mismo de siempre. Revoltoso.

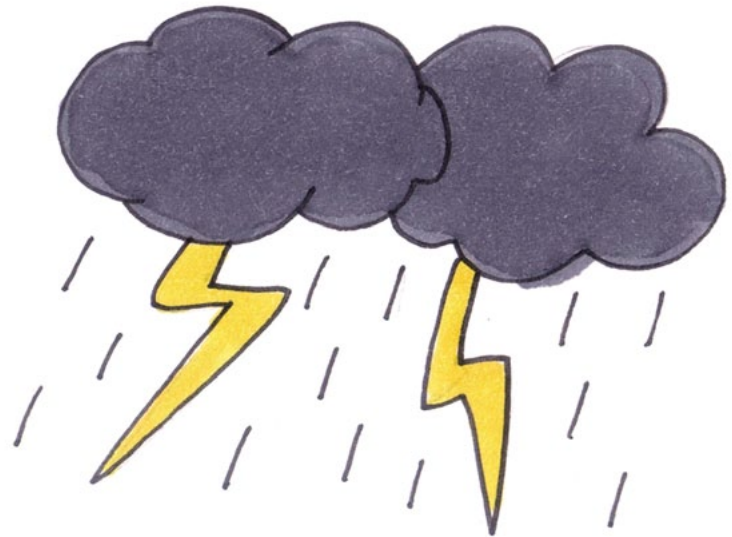
De repente se escucha un gran ruido en la clase: Brummmmmmm, Brummmmmmm.

Tito se toca la tripa asustado mientras toda la clase le mira sorprendida. Ahora sí que ha sonado fuerte, pero muy fuerte. ¿Es posible que haya salido ese ruido de su tripa?

Pero en ese momento empieza a llover muchísimo. ¡No es la tripa de Tito, son los truenos los que han asustado a todos!

Brummmmmmm, Brummmmmmm.

Toda la clase se ríe ahora. También Tito, Cosme y Ela.



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

Hay que comer cinco veces al día para que las comidas no sean muy abundantes y nos hagan sentir llenos. Así también evitaremos picotear entre horas al no pasar mucho tiempo entre una comida y otra.



TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Cómo llega al colegio Tito?

¿Qué le sucede a Tito en la tripa?

¿Qué ruido hace la tripa de Tito?

¿Por qué le suena la tripa?

¿Cómo es la maestra de Tito?

¿Cuántas comidas dice la maestra que hay que hacer al día?

¿Por qué tiene que comer Tito?

Hablemos de ti

¿Desayunas todos los días?

¿Desayunas con tu familia?

¿Tomas leche en el desayuno?

Si no puedes tomar lácteos, ¿qué alimentos tomas en sustitución?

¿Tomas fruta en el desayuno?

¿Qué otros alimentos tomas en el desayuno?

¿Qué comida te gusta más: el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda o la cena?

Vamos a cantar

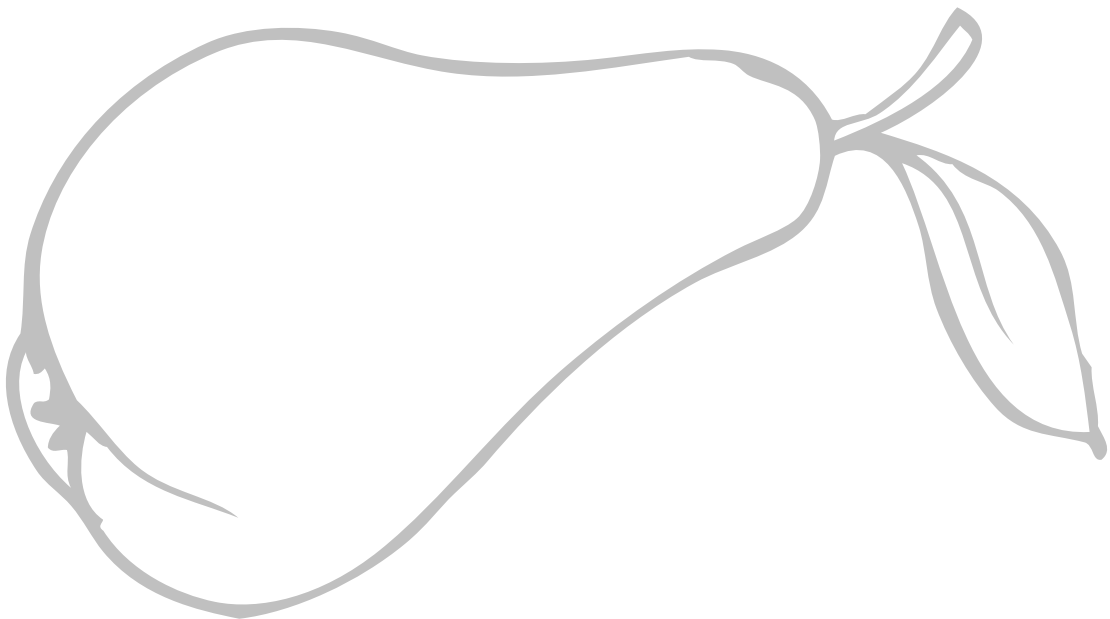
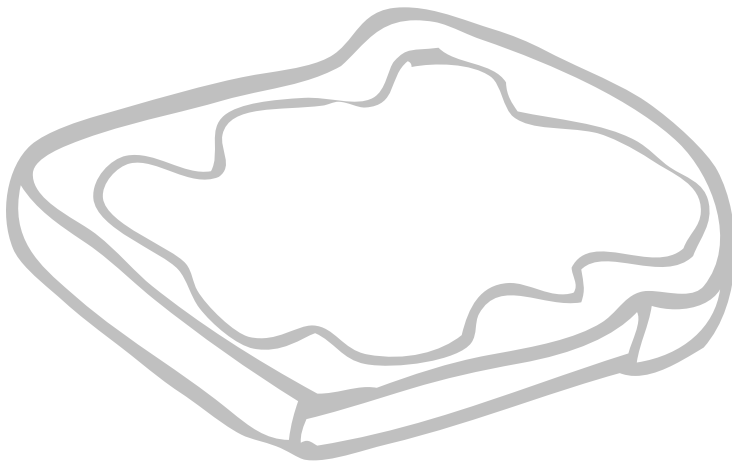
Brum, Brum, suena la barriga
Brum, Brum, suena sin parar
Brum, Brum, parece una moto
Brum, Brum, que quiere arrancar
Brum, Brum, barriga vacía
Brum Brum, tengo que llenar
Brum, Brum, ya no suena nada
Brum, Brum, ¡Qué callada está!





PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO

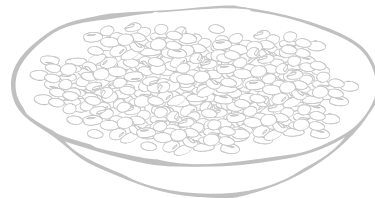




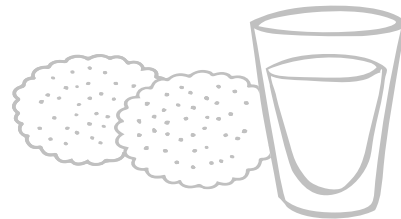
ACTIVIDAD 2: RELACIONO Y COLOREO

Traza una línea para unir las comidas que hay que realizar durante el día con los alimentos correspondientes.

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena





SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: VAMOS A COMER BIEN

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Sepan distribuir los alimentos a lo largo del día.

Dinámica del juego

El docente...

1. Colocará en varias mesas distintos productos alimenticios de plástico o dibujados en papel, recortados en cartulina, etc. Habrá de cada producto el mismo número que el de alumnos; por ejemplo, 15 naranjas si hay 15 estudiantes.
2. Dividirá a los niños en grupos con igual número de miembros, poniéndoles nombres de comidas: paella, macarrones, fabada, etc.
3. Pedirá que cada niño escoja entre todos los productos de la mesa aquellos que son para el desayuno. A los alumnos se les habrá entregado un plato de plástico y sobre él irán colocando los productos que hayan seleccionado.

Si todos los escolares de un grupo han escogido bien todos los productos, al grupo se le dará 10 puntos. Si hay productos que no son del desayuno, se les irá restando un punto por cada producto que no es correcto.

Esta misma operación se repetirá con el resto de las comidas: el almuerzo, la comida, la merienda y la cena.

El grupo que más puntos tenga será el ganador.

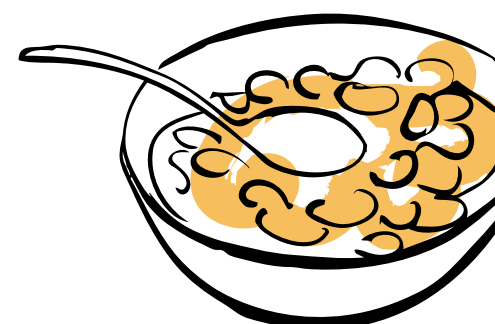


Materiales necesarios

Productos de alimentación de plástico, cartulina o papel.

Platos de plástico

Duración estimada: 15 minutos



ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Preparar un bocadillo de pavo con manzana, queso para untar y lechuga

Se necesita:

Barritas de pan
Filete de pavo
Manzana
Queso para untar
Hojas de lechugas variadas



Receta:

1. Cortar el pan en dos partes iguales.
2. Untar el queso en una de las partes del pan.
3. Colocar las hojas de lechuga en trozos pequeños por encima del queso.
4. Cortar la manzana en láminas finas e incorporar 2-3 láminas al pan.
5. Poner una loncha de pavo encima.
6. Poner la otra parte del pan encima, haciendo el bocadillo.

Material:

Cuchillo para cortar el pan y las manzanas
Servilletas de papel



2. Comer el bocadillo

3. Responder a las siguientes preguntas:

- ¿Os gusta el bocadillo?
- ¿Os gusta el queso?
- ¿Os gusta el pavo?
- ¿Os gusta la lechuga?
- ¿Os gusta la manzana?
- ¿Qué color tiene la lechuga?
- ¿Cómo es la lechuga: suave, áspera, rugosa...?
- ¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?
- ¿Qué color tiene el queso?
- ¿Cómo es el queso: suave, áspero, rugoso...?
- ¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?
- ¿Cómo es la manzana: suave, áspera, rugosa...?
- ¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?
- ¿Es divertido preparar un bocadillo?



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo
Unidad 5. Video 3.01.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)



EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

Yogur natural

Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?



EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



¿CÓMO DEBO COMER?

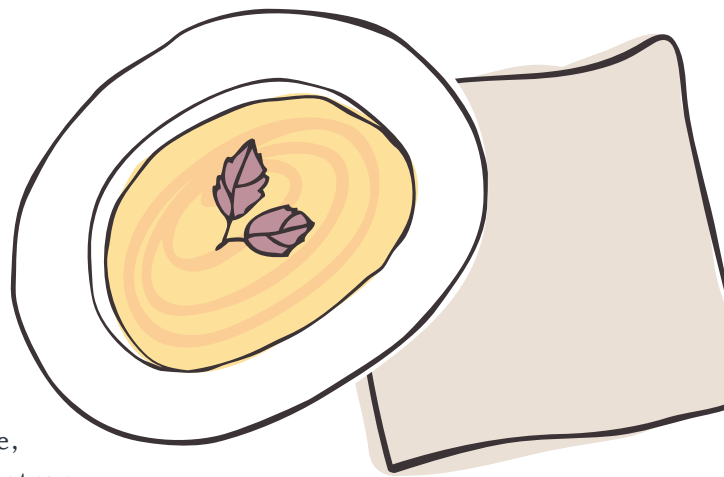
HAY QUE SABER

Este material está dirigido al profesor y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

¿Cómo debo comer?

La **Alimentación** es tomar del mundo exterior de forma **voluntaria** una serie de sustancias contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta y que son necesarias para la nutrición. La **Nutrición** es un conjunto de procesos **involuntarios** mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos con objeto de suministrar energía, reparar estructuras de nuestro cuerpo y reducir el riesgo de enfermedades.

Pero, además, la comida nos puede hacer disfrutar, sobre todo si para alimentarnos escogemos los alimentos que más nos gustan. Casi todo lo celebramos comiendo: una boda, un cumpleaños, una graduación, etc. A la hora de comer es importante poner los cinco sentidos (vista, olfato, gusto, oído y tacto) y pasar un buen rato.



Los alimentos se agrupan según los nutrientes que contengan. Hay que tomar alimentos de todos los grupos en la cantidad y frecuencia adecuadas, e incluso variar entre los alimentos de un mismo grupo, con ello nos aseguramos de que no nos falte ningún nutriente esencial. Pero dentro de un mismo grupo se pueden escoger los que más nos gusten y así disfrutar de la comida.

Las personas somos los únicos seres que cocinamos los alimentos: cuando el hombre se encontró con alimentos que eran comestibles pero no comibles (no agradables al paladar) o difíciles de digerir, los transformó.

Elegir correctamente los alimentos que van a formar parte de nuestra dieta es muy importante porque nos tienen que ayudar a:

- Crecer sanos.
- Adoptar un estilo de vida saludable a través de una adecuada alimentación variada, moderada y equilibrada y ejercicio diario.
- Disfrutar comiendo.
- Encajar dentro de unos hábitos y costumbres del país o región.

Además, hay que saber que **la forma y el lugar donde se come** son tan importantes como la propia comida. Cuando los niños comen con los adultos (padres, abuelos...), aprenden a comportarse bien y a disfrutar de su compañía y de la comida. A la hora de alimentarse, la familia tiene un papel muy importante a la hora de conseguir que los niños adquieran unos hábitos saludables de por vida. Al observar lo que hacen los mayores en la mesa, obtienen los hábitos que les llevarán a comer de una determinada manera a lo largo de toda su vida. El ruido, la mala ventilación, los humos o comer con prisas no favorecen el consumo adecuado de alimentos.

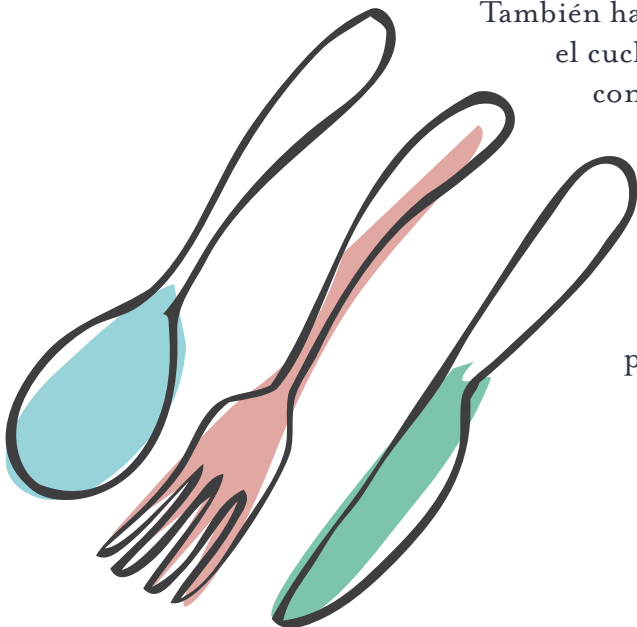
Durante el desayuno, la comida o la cena en familia se puede hablar de lo que se ha hecho durante el día, hacer planes o escuchar lo que cada uno cuenta.

Una buena costumbre es **desayunar todos los días** y hacerlo correctamente tomando, al menos, tres alimentos distintos: lácteos, frutas y panes o cereales, preferiblemente integrales.

A la hora de comer hay que observar unas sencillas **normas de comportamiento e higiene** que nos permitirán disfrutar más de ese momento. Para empezar, hay que lavarse bien las manos antes de sentarse a la mesa para eliminar la suciedad que pudiéramos tener en ellas y así no contaminar los alimentos que vamos a llevarnos a la boca.

También hay que **utilizar bien los cubiertos** —la cuchara y el cuchillo se cogen con la misma mano y el tenedor con la otra— y la servilleta, con la que debemos limpiarnos los labios antes y después de beber.

Por último, hay que comer despacio y masticar bien los alimentos. Tras la comida, es necesario lavarse bien los dientes para eliminar los restos de alimentos que han podido quedarse en ellos.



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

COSME, EL CAPITÁN PIRATA

Ela está muy contenta. Su mamá le ha prometido que va a enseñarle una nueva receta y que la van a cocinar juntas para la comida.

-Cosme, mi mamá me va a enseñar a cocinar huevos rellenos de atún. Me ha dicho que es muy fácil. Si quieres luego te doy la receta y la puedes poner en el libro que vas a escribir.

-Gracias, Ela. Mi amigo Martín, el cocinero, va a venir muy pronto y podré enseñarle tu receta.



-Hola, chicos —dice Tito, que viene del mercado—. Mirad os he traído unos melocotones y unas mandarinas. ¡Me encantan las mandarinas! Son pequeñas pero huelen muy bien.

-Ela va a cocinar hoy con su mamá —le informa Cosme.

-¡Qué bien! ¿Podemos cocinar nosotros también?

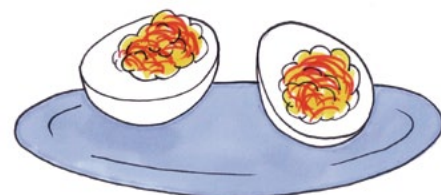
Ela se queda pensando y dice: "No creo que a mi mamá le importe. Pero se lo voy a preguntar".

La mamá de Ela, la señora Cela, está de acuerdo. Juntos van a preparar la comida y luego se quedarán a comer.

Los tres siguen atentamente las indicaciones de la mamá de Ela y ahora están rellenando cada mitad del huevo con una pasta que han hecho con la yema del huevo, atún y mayonesa. Tiene muy buena pinta.

-A mí me gustan mucho los huevos. Mi papá dice que se pueden cocinar de muchas formas: fritos, cocidos o en tortilla —dice Cosme, que no se puede resistir y mete uno de sus dedos en el relleno para llevárselo a la boca.

-No, no y no —dice la señora Cela—. A la hora de comer hay que respetar unas normas de comportamiento. Debes esperarte a que estemos todos juntos para empezar a comer. Y, a ver, ¿os habéis lavado las manos?



Los tres amigos corren a lavarse las manos. Cuando vuelven toda la familia de Ela está sentada en la mesa: su mamá, su papá, su hermanito y su abuelita, que ha ido a visitarles.

Tito empieza a comer muy de prisa pero, de pronto, se fija en que el papá de Ela come lentamente y decide hacer lo mismo.

Cosme ha pinchado con un palillo un trocito de pan y lo ha puesto encima de una de las mitades de huevo que le ha servido la señora Cela. Parece un barquito.

Efectivamente es un barquito pirata y Cosme se ha convertido en su capitán.

—¡Izad las velas! ¡Recoged anclas! ¡Adelante! —grita Cosme ante la mirada de asombro de los comensales. Su imaginación le ha jugado una mala pasada y no se ha dado cuenta de que estaba hablando en alto.

Todos se ríen de su entusiasmo.

—Bueno, Cosme, veo que tienes mucha imaginación y que has transformado tu huevo en un barquito. Eso está bien, la creatividad es importante en la comida. Puede hacer que la disfrutes más —dice el papá de Ela.

Tito y Ela también han puesto velitas de pan a sus huevos y se los comen con apetito.

—Y de postre, una macedonia de frutas que ha preparado la abuela —dice la señora Cela.

—¡Bien! —contestan los tres a la vez. Ya conocen la macedonia de la abuela y está rica, rica.

—Bueno, y que habéis hecho hoy —pregunta la abuela mientras sirve el postre—. La comida es un buen momento para hablar.

Y los tres empiezan a contar lo que han hecho durante la mañana y lo bien que lo han pasado cocinando los huevos.

La verdad es que la hora de la comida es un momento muy agradable.



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

La importancia de comer en familia para adquirir hábitos de vida saludables.

Los alimentos pueden elaborarse de distintas formas según la receta que se utiliza

Hay que guardar unas normas de comportamiento en la mesa.

TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Qué va a preparar Ela con su mamá?

¿Por qué reprende a Cosme la señora Cela?

¿Qué ha puesto Cosme encima de su huevo?

¿Qué se ha imaginado Cosme?

¿Qué van a comer de postre?

Hablemos de ti

¿Comes en tu casa o en el colegio?

¿Ayudas a preparar la comida en casa?

¿Te lavas siempre las manos antes de comer?

¿Hablas con tu familia durante la comida o la cena?

¿Ves la televisión mientras comes o cenas?

¿Te limpias bien la boca antes y después de beber?

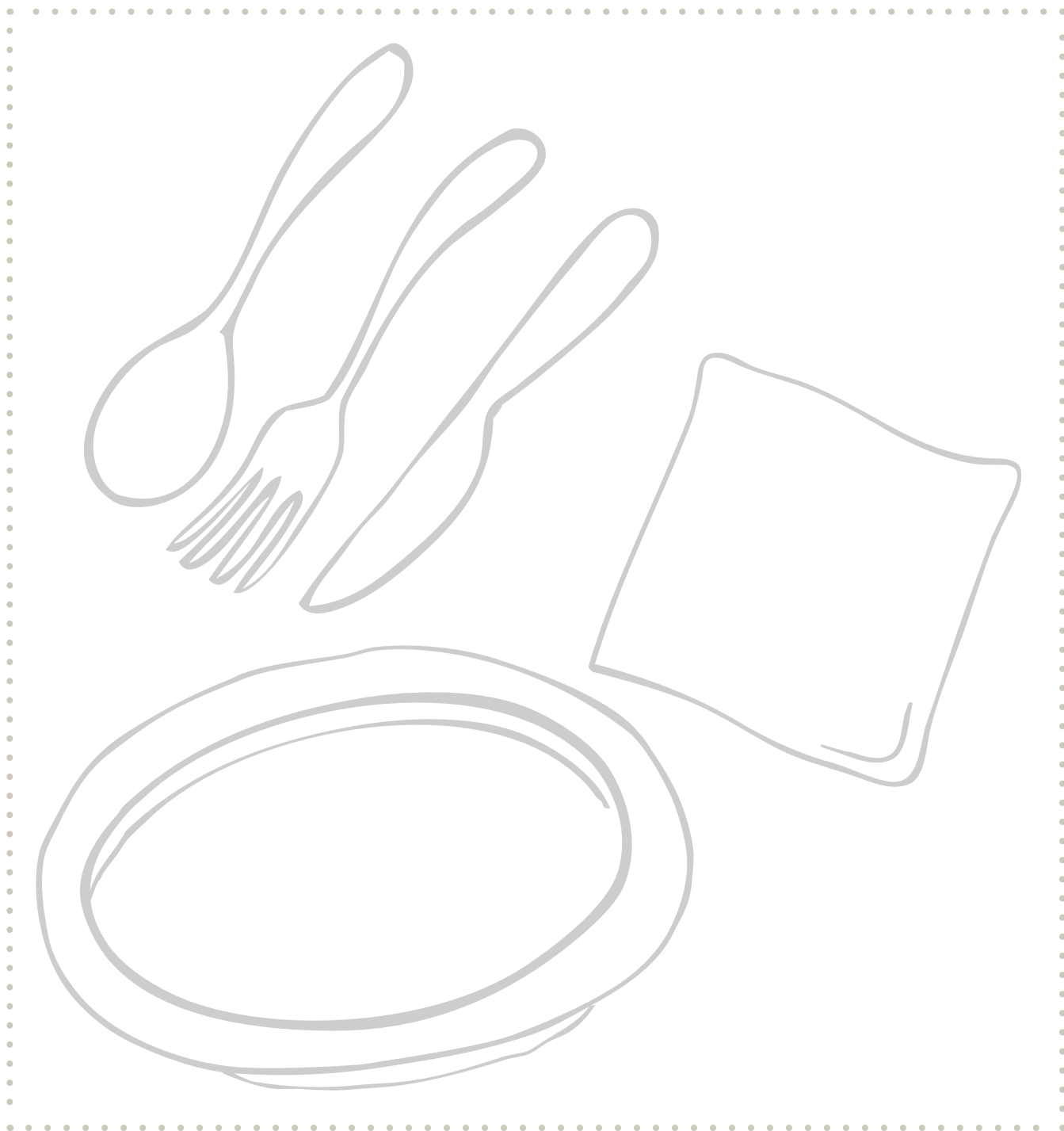
Vamos a cantar

El sol es una raja de limón
La luna un plátano es
Las estrellitas de mi sopa
También son para comer.
El brócoli es un arbolito
Mi barca una raja de melón
Donde navego y navego
Usando mi imaginación.

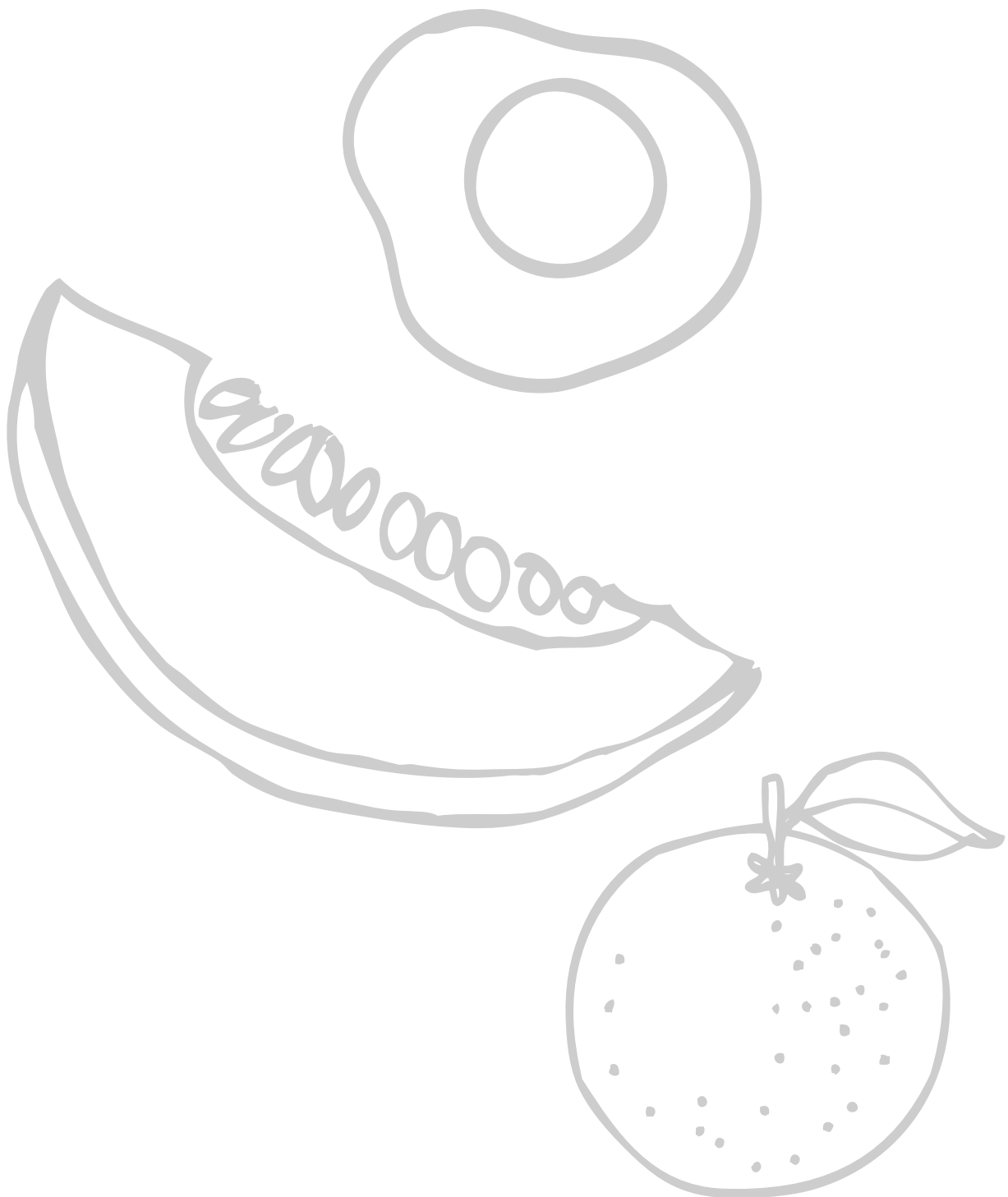


PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO



ACTIVIDAD 2: PINTO Y RECORTO



SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: COMER BIEN, COMER MAL

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Adquieran buenos hábitos en la mesa y se conciencien de la importancia de comer con la familia.



Dinámica del juego

Hacer que los niños identifiquen buenos y malos hábitos en la mesa. Para ello:

El docente...

1. Colocará algunas mesas de la clase como si fueran una mesa familiar. En ella se sentarán varios niños, representando al padre, la madre, el abuelito, la abuelita, el hermano y la hermana. Harán de actores.
2. Dará una serie de indicaciones a cada uno de los estudiantes que están sentados en la mesa sin que los demás sepan qué les ha dicho. Estas órdenes serán, por ejemplo, que coma muy deprisa, que se limpie la cara con la manga en vez de con la servilleta, que coma la comida con las manos, o también que utilice el tenedor bien, que se limpie con la servilleta correctamente, etc.
3. Pedirá al niño o la niña que haga lo que le ha indicado y, después, preguntará al resto de la clase que está observando la acción si lo ha hecho bien o lo ha hecho mal y por qué. Cuando el alumno lo haga bien, el profesor pedirá que todos juntos digan: "Bien, bien, bien, has comido bien". Cuando el alumno haya hecho alguna acción incorrecta, el resto de compañeros dirá: Mal, mal, mal, has comido fatal.



Materiales necesarios

Ninguno

Duración estimada: 15 minutos



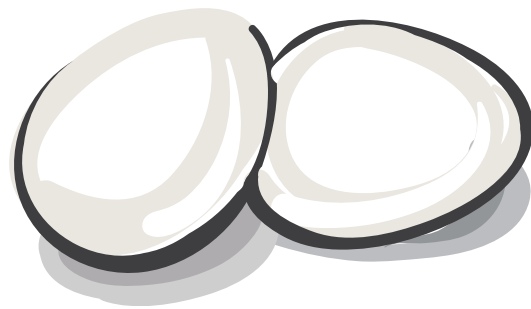
ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Preparar huevos rellenos de atún

Se necesita:

Huevos cocidos
Latas de atún
Mayonesa



Receta:

1. Cocer los huevos (es mejor que se lleven cocidos ya a la clase).
2. Cortar los huevos en dos partes.
3. Quitar la yema de los huevos y colocarla en un bol (reservar algunas yemas para luego espolvorear por encima).
4. Mezclar la yema con el atún y la mayonesa hasta hacer una pasta.
5. Rellenar los huevos con la pasta.
6. Espolvorear por encima del huevo las yemas que se han reservado.

Material:

Cuchillos para cortar los huevos
Un bol
Platos
Cucharitas de plástico
Servilletas de papel



2. Comer los huevos

3. Responder a las siguientes preguntas:

- ¿Os ha gustado preparar esta receta?
- ¿Os gustan los huevos con atún y mayonesa?
- ¿Qué sabor tienen: dulce, salado, amargo o ácido?
- ¿A qué huelen?
- ¿Son suaves, ásperos, rugosos...?



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!

¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo
Unidad 6. Video 6.01.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)

EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

Tortilla de patata con calabacín y cebolla

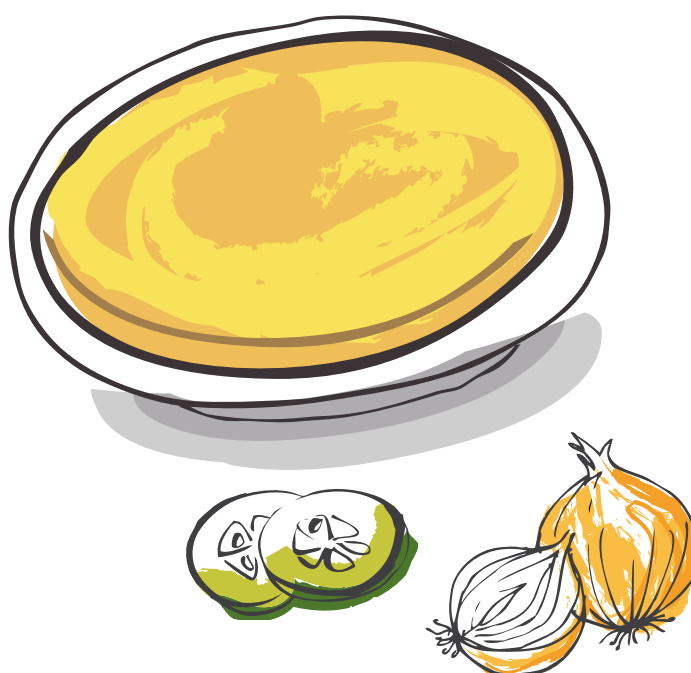
Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?.....



EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



COMER CON LOS CINCO SENTIDOS

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

Comer con los cinco sentidos

Al acercarse a la buena mesa, aunque se realice bajo la forma de un juego, nunca hay que olvidar que la comida debe ser no solo satisfactoria, sino también saludable. La salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino también encontrarse bien tanto física como mentalmente: que se pueda gritar a los cuatro vientos “hoy me siento realmente bien”. Para conseguirlo también es muy importante prevenir las enfermedades, algo en lo que se ha avanzado muchísimo en los últimos tiempos, como ha ocurrido con los problemas de corazón, la diabetes, la obesidad y la hipertensión.



Lo básico es comer bien, de forma equilibrada, y esto no tiene por qué ser aburrido, sino todo lo contrario. Si se acompaña de ejercicio físico y de juego la combinación es magnífica. La higiene corporal diaria, el descanso y el sueño son otros hábitos saludables a todas las edades. Hay que dormir siempre las horas que se necesitan.

Alimentarse puede ser, por lo tanto, una actividad tremendamente divertida, porque pone en juego los cinco sentidos:

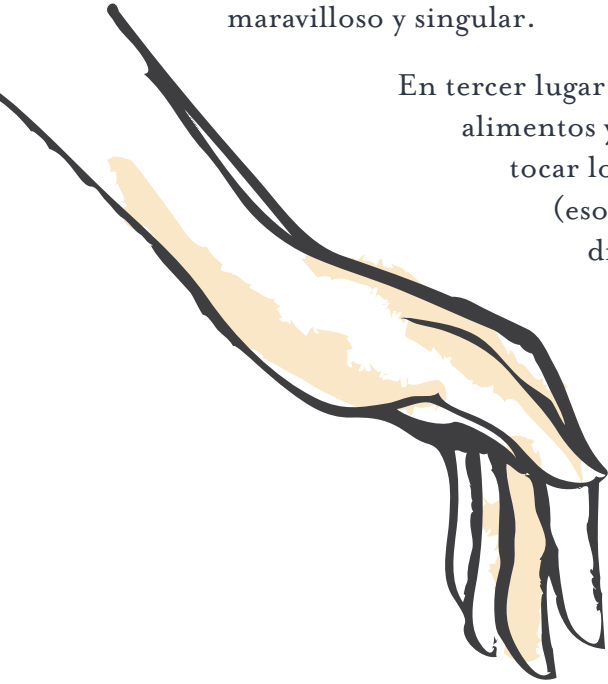
Vista: Lo primero que hay que hacer, al sentarse a la mesa, es mirar lo que uno come. A través de la vista conseguiremos saber lo que estamos comiendo y recibir una primera impresión para saber si nos gusta o no. ¡Qué bonitos son algunos alimentos! ¡Qué diversidad de colores muestran, por ejemplo, las verduras y hortalizas, con el rojo de los tomates, el naranja de las zanahorias o el verde de las judías!



Luego llega el turno del **olfato**: ¿Huele bien, regular o mal? ¿Cuál es tu impresión?

Hay que acercarse al producto con delicadeza para descubrir la diversidad de los aromas. Un ejercicio estupendo es visitar los mercados y descubrir la variedad que ofrecen. Oler la fruta, por ejemplo, puede desvelarnos un mundo maravilloso y singular.

En tercer lugar, el **tacto**, que nos ayuda a conocer la textura de los alimentos y su temperatura. Por eso no hay que tener miedo a tocar los productos para comprobar sus formas y su textura (eso sí, siempre con cuidado). Puede ser un ejercicio muy divertido ir al puesto de frutas y hortalizas, comprar algunos tipos variados de ellas e intentar descubrir las diferentes variedades solo por el tacto, porque todas ellas tienen formas de lo más sugerente y diferenciadas.



Junto con los tres sentidos anteriores, llega la hora del **gusto**. La impresión favorable o desfavorable en las papilas gustativas determinará que tengamos preferencia por unos determinados tipos de alimentos o unas determinadas recetas. El gusto es el sentido más singular: lo que gusta a unas personas no tiene por qué gustar a otras, pero no hay que olvidar que hay que probar de todo y alimentarse de forma variada y equilibrada. Se desarrolla con el paso del tiempo pero también hay que "cultivarlo", probando muchas cosas y comparando. Es recomendable ser muy curiosos con la comida, porque descubrir los matices escondidos en los alimentos es una fuente de grandes placeres a cualquier edad.

Y finalmente, el **oído** también tiene su importancia. No es que nos ayude a completar la aportación de una receta pero sí que nos permite hablar de la comida, un ejercicio que nos hará cada vez más cultos en materia alimentaria. Pero no olvidemos tampoco que los alimentos también se oyen de manera diferente: las patatas fritas o galletas son crujientes, pero de una forma muy distinta. Hay otros productos que pueden estallar en nuestra boca y que solo el sentido del oído nos permite disfrutar de ese curioso espectáculo que se produce dentro de nosotros.



Los cuatro sabores básicos

Además de los cinco sentidos hay cuatro sabores básicos o primarios. Todos ellos están localizados en determinadas zonas de la lengua, las llamadas papilas gustativas, cada una de las cuales ocupa un lugar y contiene múltiples botones gustativos. ¿Qué quiere decir esto? Que en toda la superficie de la lengua se detectan todos los sabores, pero con pequeñas diferencias. Es muy divertido y educativo descubrir dónde están situadas cada una de ellas.

Así, el dulce se localiza en la punta; el amargo, en la parte de atrás de la lengua; el salado, en las paredes exteriores; y el ácido, en las paredes interiores. A partir de estos cuatro sabores básicos y esenciales, aparecen todas las combinaciones del sabor y del gusto de los alimentos, presentes en recetas imaginables.

Con la combinación de todos los sabores básicos y todos los sentidos, la comida se convierte en un verdadero placer, que se traslada al cerebro y genera una sensación de satisfacción. ¿No es cierto que cuando se come bien se tiene una sensación realmente placentera y agradable? Cuando una buena alimentación se combina con ejercicio, juego y risas se tiene una vida larga, alegre y saludable.



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

ESTO HUELE A PODRIDO



Cosme habla con su amigo Martín. Es cocinero y sale en la tele. Aunque cada uno vive en un lugar distinto, los dos tienen ordenador y pueden verse a través de Internet.

-Hola, Martín. ¿Cómo estás? He recogido algunas recetas para mi libro y tengo muchas ganas de que las veas para que me enseñes a cocinarlas.

-Muy bien, Cosme. Ahora estoy preparando un plato muy rico que estoy seguro que te encantaría.

-Enséñamelo. ¿Qué es?

-Pues mira, tiene carne, queso, patatas, especias, sal...

-¿Qué es eso que parece que está podrido? ¡Puaf, tiene bichos!

-Es queso de Cabrales. Durante su elaboración desarrolla un hongo que hace que sea de color azul y parezca que está pocho. Pero no te fíes de la vista ni del olfato, está riquísimo. Te voy a mandar un poco para que lo pruebes.

A Cosme ese queso le da un poco de asco, pero no quiere decepcionar a su amigo.

-Sí claro —dice Cosme, preocupado por tener que probar ese queso raro. No le apetece nada.

Cosme habla con sus amigos Tito y Ela. Les cuenta la conversación que ha tenido con Martín. Ela y Tito se miran muy sorprendidos.

-¿Por qué quiere que pruebes una cosa tan horrible? —dice Ela.

-No sé. Ha dicho que está muy bueno.

-Mi madre me ha dicho que hay que probar de todo —dice Tito.

El cartero ha avisado a Cosme de que puede ir a recoger un paquete que han dejado para él.

Cuando Cosme abre el paquete en su casa un horrible olor sale de él. Los tres amigos se echan para atrás.



-¡Qué asco! Huele a calcetín sudado —dice Cosme.

-No, huele a pies —dice Ela.

-No, huele a hierba podrida —dice Tito.

-Yo no pruebo eso —dice Cosme.

-Yo tampoco —dice Ela.

-Y yo menos —dice Tito.

De pronto, una voz por detrás exclama:

“Vaya olorcillo a queso de Cabrales”.

Es el señor On, el papá de Cosme que viene de comprar pan con dos amigos suyos.

-Vaya, vaya. ¿Quién te ha enviado esta maravilla? —pregunta el señor On mientras se le hace la boca agua.

Cosme no puede creérselo. ¿Aquello que huele tan mal y parece podrido resulta que es “una maravilla”?

-Me dejas probar —dice el señor On—. Y allí mismo unta un poco de queso en un trozo de pan y se lo lleva directamente a la boca. Después, le da un poco a sus dos amigos que le miran emocionados y no paran de decir: “Buenísimo, está buenísimo”.

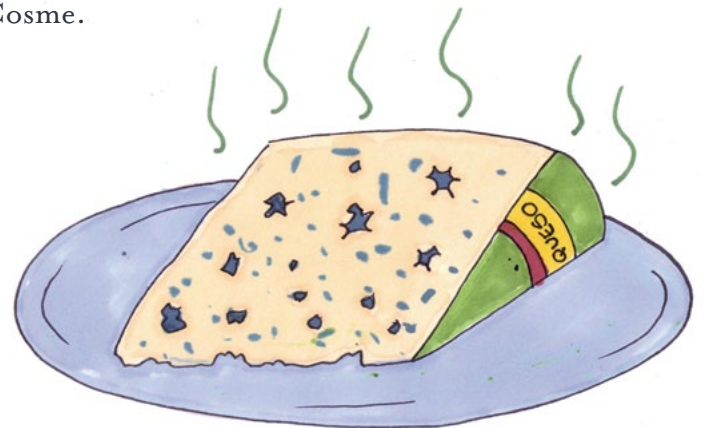
Cosme y sus amigos ven como el queso desaparece poco a poco. Cuando apenas queda un poquito deciden probarlo. “¡Está riquísimo!”, dicen al mismo tiempo. Pero es demasiado tarde. El señor On acaba de llevarse a la boca el último trozo que quedaba.

-Somos tontos —dice Cosme—. Teníamos que haber probado el queso antes.

-Sí, la próxima vez, además de olerlo y mirarlo tenemos que probarlo.

-Vaya —dice Tito algo cabizbajo—, ya me lo decía mi mamá: “Hay que probar de todo para saber si te gusta o no”.

Cosme, Tito y Ela miran con envidia al señor On y sus amigos que se han comido el queso y ríen felices.



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

Además de observarlos y olerlos, hay que probar los alimentos para saber si nos gustan o no y no rechazarlos por su aspecto u olor.

TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Cómo se llama el nuevo amigo de Cosme?

¿Qué oficio tiene Martín?

¿Qué le va a enviar por correo Martín a Cosme?

¿Por qué Cosme no quiere probar el queso?

¿Estaba rico el queso?

¿Quién se lo ha comido?

Hablemos de ti

¿Qué alimentos huelen mal?

¿Qué alimentos huelen bien?

¿Pruebas todos los alimentos que te sirven en la mesa aunque no te guste su aspecto u olor?

¿Qué alimentos no te gustan?

¿Qué alimentos te gustan más?

Vamos a cantar

Veo la comida

Olfateo su olor

Toco su textura

Pruebo su sabor

¡Mira qué bonita!

Es toda color

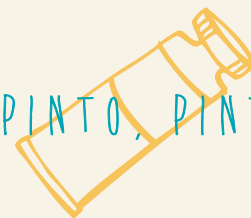
¡Mira como huele!

Me encanta su olor

¡Mira cómo sabe!

Me la como yo





PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO





ACTIVIDAD 2:
DIBUJO PRODUCTOS QUE ME GUSTAN POR SU COLOR

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing products liked for their color.

SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: VAMOS A COMER BIEN

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

Queremos conseguir...

Que los niños y niñas de la clase...

Identifiquen cuatros sabores básicos: dulce, amargo, salado y ácido.
Disfruten con el sabor de la comida.

.....

Dinámica del juego

El profesorado...

Llevará a la clase productos con distintos sabores: plátanos (dulce); limones (ácido); aceitunas (salado); pepinos (amargo), cortados en rodajas, excepto las aceitunas que se mantendrán enteras, colocándolos en cuatro platos o fuentes distintas.

Pedirá a los escolares que cojan un plato y un tenedor de plástico y escojan una rodajita de cada fuente.

Una vez que cada uno tenga su plato, el profesor les pedirá que elijan el alimento que tiene sabor dulce. El profesor observará a los niños para ver cuál escogen, ayudando a aquellos que no lo hayan diferenciado bien. Después, todos comerán una rajita de plátano.

Lo mismo se hará con el resto de productos.

.....

Materiales necesarios

Plátano, limones, aceitunas, pepinos
4 fuentes
Platos de plástico
Cubiertos de plástico
Servilletas de papel

Duración estimada: 15 minutos



ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Preparar una ensalada con patatas cocidas, tomate y zanahoria

Se necesita:

Patatas cocidas
Tomate crudo
Zanahorias
Aceite
Vinagre o limón
Sal

Receta:

1. Cocer las patatas (es mejor que se lleven cocidas ya a la clase).
2. Cortar las patatas en trocitos (tipo dado).
3. Cortar el tomate en trocitos.
4. Cortar la zanahoria en rodajas muy finitas.
5. Echar por encima aceite, vinagre o limón y sal.
6. Removerlo todo.

Material:

Cuchillos de plástico para cortar los ingredientes
Un bol
Platos de plástico
Tenedores de plástico
Servilletas de papel



2. Comer la ensalada

Actividad 3. Responder a las siguientes preguntas

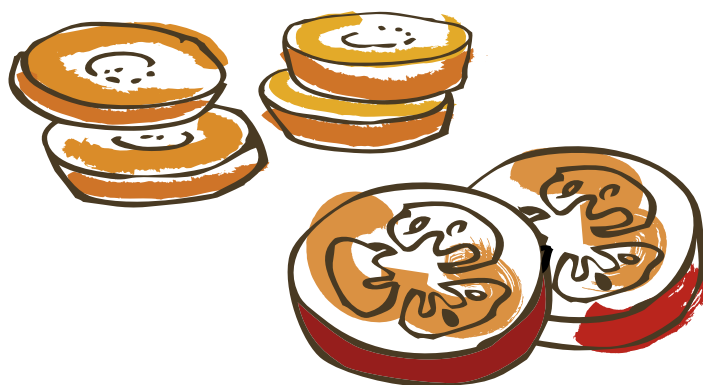
¿Os ha gustado preparar esta receta?

¿Os gusta la ensalada?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿A qué huele?

¿Es suave, áspera, rugosa...?



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!

¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo

Unidad 7. Video 1.11.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)

EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

Colines

Es un producto que cruje cuando se mastica. No hay muchos alimentos que lo hagan. Por tanto, es importante hacer hincapié en el sentido del oído.

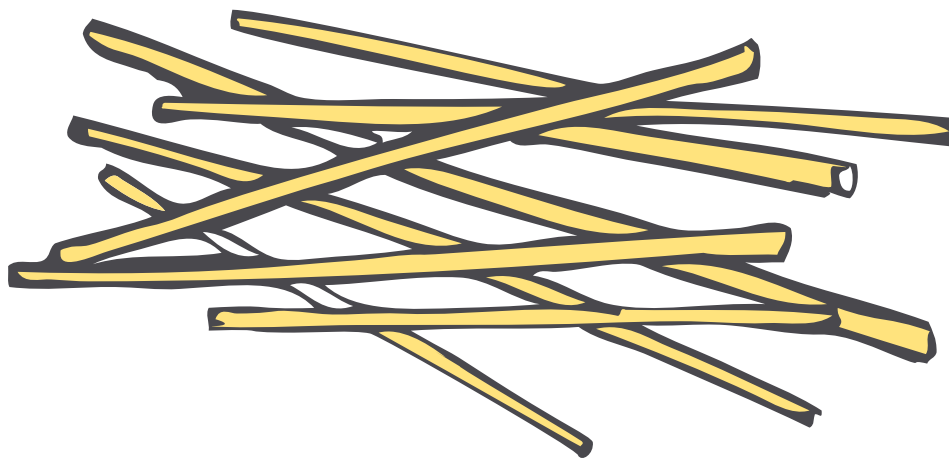
Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tienen: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?





EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



LA COMIDA NO SE TIRA

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

El buen aprovechamiento de los alimentos

La Organización de las Naciones Unidas afirma que 1.300 millones de toneladas de alimentos se desperdician anualmente. Esto supone un tercio de lo que se produce. Para hacernos una idea, si dividiéramos un queso en tres partes, una de ellas se tiraría a la basura sin ser utilizada o consumida.

El **desperdicio alimentario** se puede definir como el conjunto de alimentos y bebidas que son aptos para nosotros pero finalmente se tiran a la basura sin ser consumidos.

Consideramos desperdicio alimentario: los alimentos que sí se pueden consumir pero que por algún motivo se tiran a la basura. Por ejemplo, la mitad de un plátano que no se termina de comer, la zanahoria que se desecha porque tiene un color más apagado que el resto debido a que lleva algo más de tiempo en el frigorífico o el yogur que ha caducado porque se ha sobrepasado su fecha de consumo.

No consideramos desperdicio alimentario: las partes que no comemos del alimento, como los huesos del pollo, las espinas del pescado, la monda de la naranja o la cáscara del huevo.

Los alimentos pasan por diferentes etapas hasta llegar a la nevera o la despensa de una casa: se han recogido en el campo, han pasado por fábricas donde se han transformado y han sido almacenados en los supermercados para su venta. A lo largo de este proceso se ha tirado una parte que podría haber sido consumida.



¿Por qué no hay que desperdiciar alimentos?

1. Porque podrían alimentar a millones de personas que en el día a día no tienen qué comer.



2. Porque supone un problema para el medio ambiente ya que el alimento ha pasado por un largo proceso hasta llegar al supermercado.
3. Porque los alimentos cuestan dinero y tirarlos supone un coste innecesario.

¿Qué pueden hacer los alumnos para ser unos consumidores “responsables”?

1. Probar todo tipo de alimentos, no tirarlos porque crean que no les van a gustar.
2. Pedir solo la ración de alimento que se vayan a comer para evitar que parte acabe en la basura.

¿Cómo pueden influir en su familia?

Pidiéndoles a sus familiares que...

- Utilicen las sobras de comida en otras recetas. Por ejemplo, si ha sobrado una pechuga de pollo en la comida se pueden preparar con ella unas croquetas de pollo.
- Vayan a la compra “con cabeza”: sin prisa, sin hambre, eligiendo la cantidad adecuada, sabiendo con antelación los alimentos que se pueden congelar y consultando el etiquetado para conocer la fecha de caducidad.
- Guarden muy bien cada alimento para que no se estropee fácilmente. Hay alimentos que se tienen que guardar en la nevera, como son la carne, el pescado, las verduras; otros pueden almacenarse en la despensa, como son las pastas, los arroces y los productos secos.
- Compren productos que de verdad sean necesarios; nada que luego se vaya a tirar porque se ha puesto malo o porque su aspecto haya cambiado tras varios días en la nevera.
- Coman primero aquellos alimentos que estén a punto de caducar o empiecen a estropearse y dejen para otro día los que se iban a comer solo por gusto.
- Soliciten al camarero, cuando coman fuera, que la parte de la comida que no se ha consumido la guarde en un recipiente para poder tomarla después en casa.

Nuestro principal objetivo debe ser **tirar la menor cantidad posible de alimentos**.



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

SALVANDO LA COMIDA

Ela y Tito están en el parque.

-Este bocadillo no me gusta nada —dice Tito tirándolo a la papelera.

Ela no puede creer lo que ha visto.

-¿Qué haces? —le dice subiendo la voz.

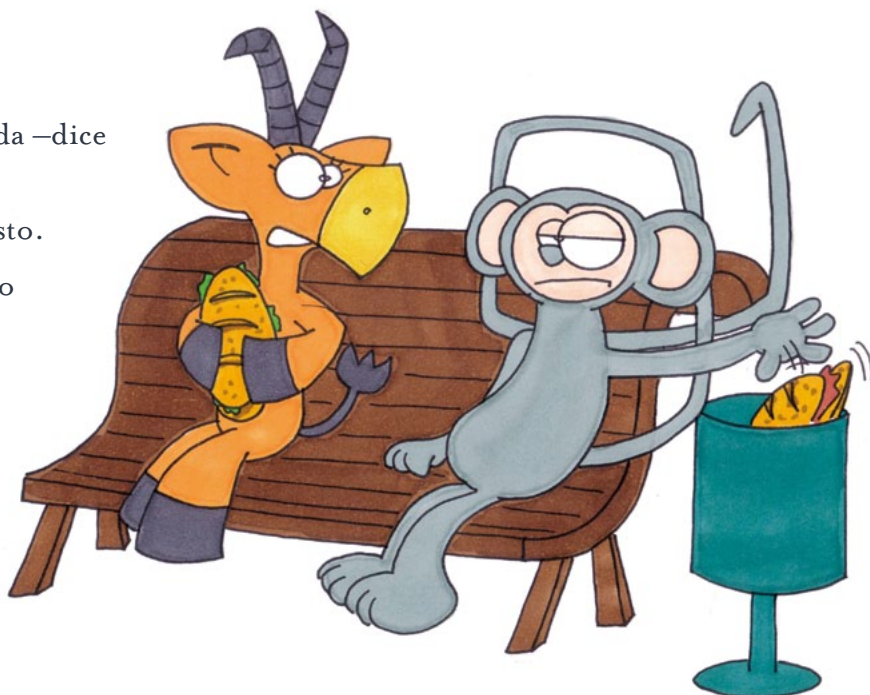
-Nada —responde Tito algo sorprendido por la actitud de Ela.

-¡Cómo que nada, cómo que nada! —replica Ela visiblemente alterada.

Tito no sabe por qué Ela se ha puesto así.

-¿Qué pasa? ¿Por qué te pones así? ¿Ocurre algo? Yo solo he tirado el bocadillo porque no me gustaba.

Ela mira a Tito más calmada. Se da cuenta de que no lo ha hecho con mala intención.



-Tito, no se puede tirar la comida. Si no te gusta algo se lo debes decir a tus padres para que te pongan otra cosa, pero la comida no se debe tirar. Se necesita mucho trabajo para elaborarla y además le cuesta mucho dinero a tu familia.

-¡Muy bien, señorita! ¡Así se habla! —dice el señor Topo que está sentado en el banco de al lado—. Tu amiga tiene razón —le dice ahora a Tito—. Yo soy agricultor y sé el trabajo que supone cultivar tomates, lechugas y patatas.

¡Hay que respetar a la naturaleza!

Tito mira al señor Topo con cierto recelo.

-Pues, eso. Hay que comerlo todo, sin tirar nada. Excepto aquello que no se puede comer, como, por ejemplo, las espigas del pescado o los huesos del pollo.



Tito asiente con la cabeza. Está avergonzado. Menos mal que Cosme aparece en ese momento. Piensa que es su salvación pero no es así.

-¿A qué no sabes lo que ha hecho Tito? —le pregunta Ela a Cosme.

Cosme dice no con la cabeza.

-Pues ha tirado su bocadillo a la papelera.

-¿Quéeee? ¡Qué has tirado tu bocadillo a la papelera! —dice Cosme—. ¿Cómo se te ha ocurrido?

Está claro que no es el día de Tito.

-Pues, no sé. Lo tiré y ya está.

-¿Cómo que lo tiraste y ya está? ¿No te das cuenta que para elaborar los alimentos hace falta mucho trabajo y...?

-Ya sé, ya sé y además cuesta mucho dinero —replica Tito algo mosqueado—. No lo volveré a hacer más, de verdad.

Tito ha decidido volver a su casa. En la cocina está su madre preparando la cena.

-Tito, por favor, saca una zanahoria del frigorífico que tengo que echarla en el guiso.

Tito, obediente, le da un zanahoria que, la verdad, está un poco oscura y arrugada, pero no está pocha, simplemente no tiene buena pinta. Su madre la observa y dice:

-Está algo mustia ¿no? Tírala a la basura y dame otra.

-¡Cómo que a la basura, cómo que a la basura! ¿No te das cuenta del trabajo que supone cultivar una zanahoria? Además, el dinero no se puede tirar así como así.

La mamá de Tito le mira sorprendida y solo acierta a decir:

-Tienes razón, tienes razón. Dámela, anda.

Y Tito se va a su cuarto orgulloso.



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

- No se deben tirar los alimentos a la basura.
- Tirarlos es un desperdicio de trabajo, recursos naturales y dinero.



TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Qué ha hecho Tito?

¿Por qué se ha enfadado Ela?

¿Por qué no hay que tirar los alimentos?

¿Cosme tira los alimentos?

¿Qué quería hacer la mamá de Tito?

¿Qué le ha dicho Tito a su mamá?

Hablemos de ti

¿Te comes todo lo que te dan?

¿Has tirado alguna vez tu bocadillo a la basura?

¿Sabes si tu familia aprovecha bien los alimentos?

¿Sabes por qué no se debe tirar la comida?

Vamos a cantar

Ela se come todo

Nada quiere tirar

La comida, dice, es importante

Y no se puede desaprovechar

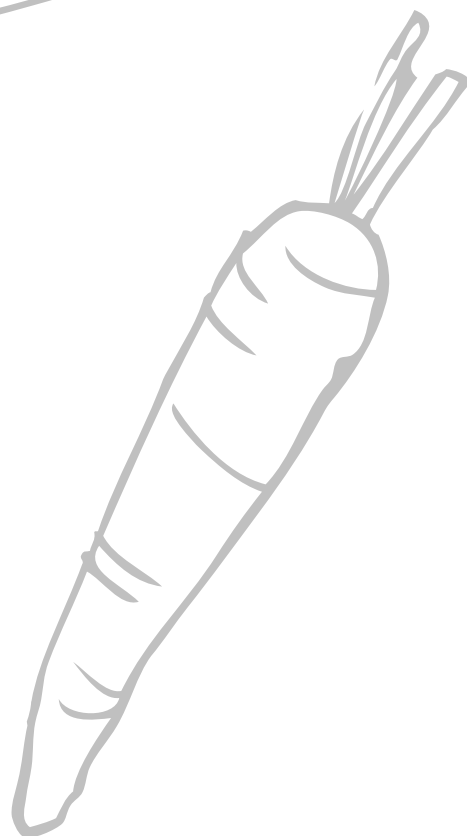
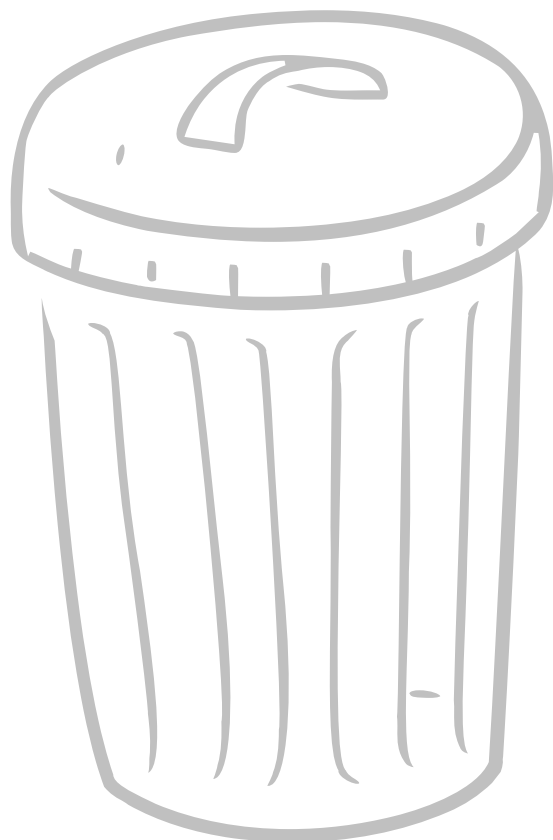
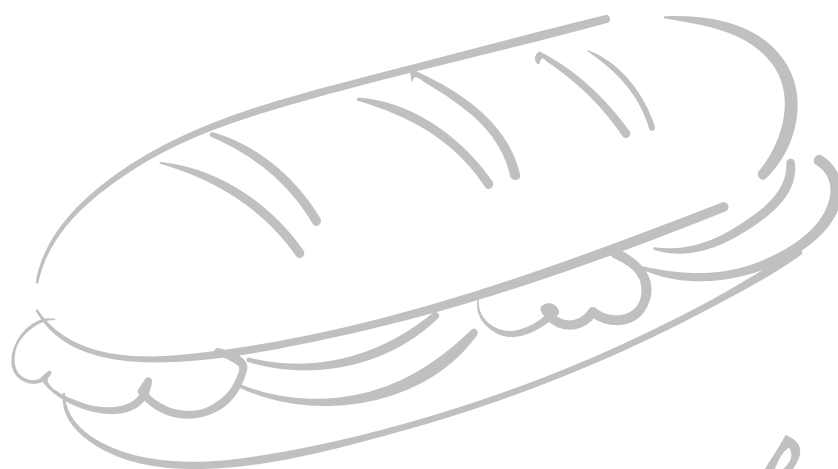
Si hay algo que no te gusta

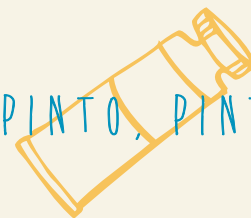
Pues lo dices y ya está.



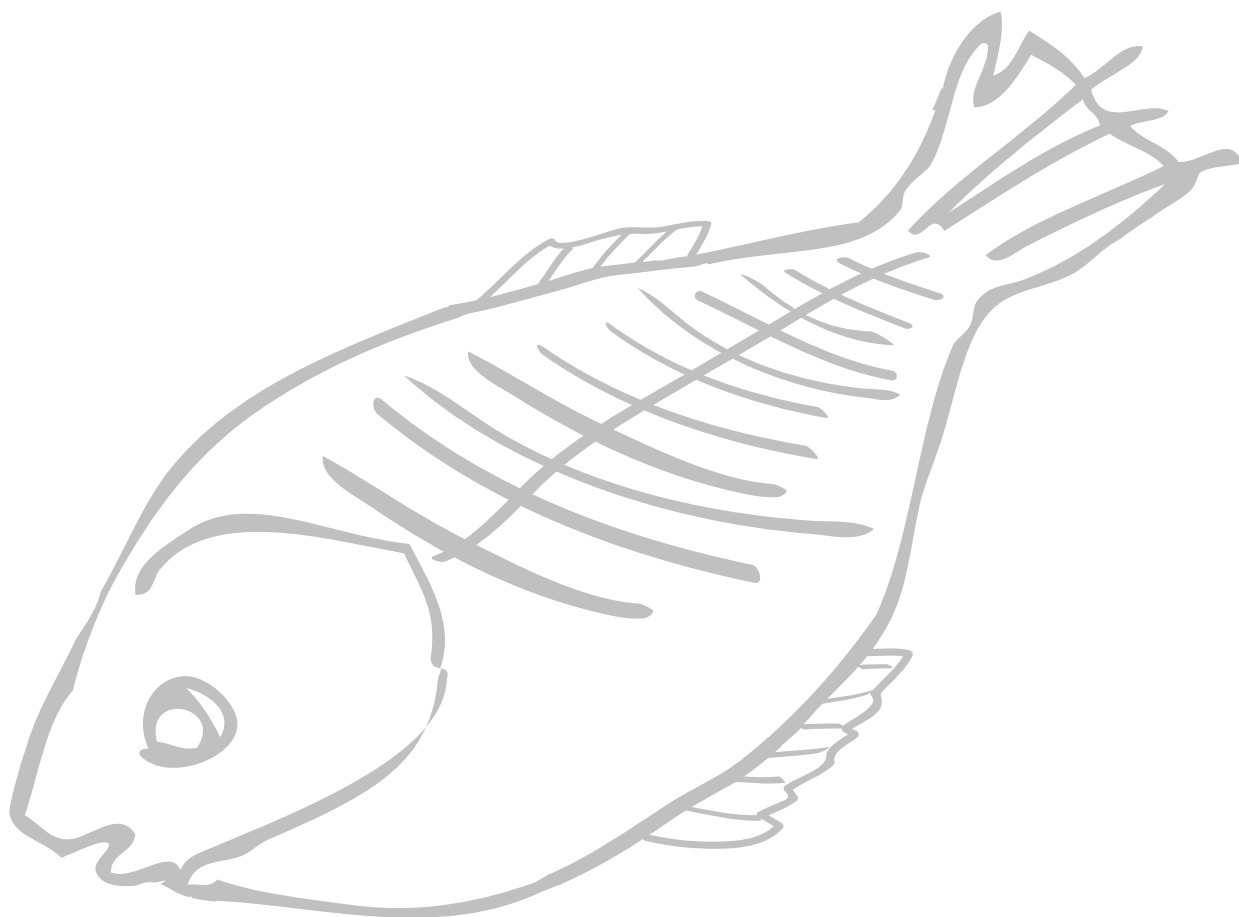
PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO Y RECORTO





ACTIVIDAD 2: PINTO EN AZUL LAS PARTES DEL PESCADO
QUE SON DESPERDICIO PORQUE NO SE PUEDEN COMER



SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: ¡ESTO NO SE PUEDE TIRAR!

Queremos conseguir que...

Identifiquen qué es un desperdicio de lo que no lo es.

.....



Dinámica del juego

El profesorado escogerá una serie de fotos de alimentos cocinados y no cocinados que sean aptos para el consumo y de partes de esos alimentos que no puedan comerse y, por tanto, sean desperdicios: mondas de fruta, cabezas de pescado, espinas, cáscara de huevos, alimentos estropeados...

La actividad consistirá en proyectar fotos en el aula y preguntar al alumnado si se trata de un desperdicio o no. Cada niño o niña tendrá varias fichas en las que pondrá "Desperdicio" y "No desperdicio". Estas fichas serán de colores distintos para ser fácilmente identificadas.

A la pregunta "¿Es un desperdicio?", el alumno al que se le haya preguntado tendrá que colocar una de sus fichas en uno de los cubos que el educador habrá colocado en la clase con carteles identificados con "Se tira" y "No se tira".

Se recomienda utilizar una pantalla grande para que los alimentos que se proyecten se vean con claridad.

.....

Materiales necesarios

Fotos de alimentos

Pizarra digital, ordenador, proyector, etc.

Fichas de papel en las que pondrá "Desperdicio" y "No desperdicio"

Dos papeleras

Duración estimada: 15 minutos



ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Decorar gelatina de fresa con plátano y frutos secos (piñones, pasas, pistachos...)

Con esta actividad se pretende que entiendan la importancia de una buena presentación de los platos.

A cada alumno se le proporcionará un vasito de gelatina de fresa, unas rodajas de plátano y frutos secos. Se dejará que lo decore como quiera.

Se necesita:

Gelatina de fresa (se comprará ya hecha)

Plátanos

Frutos secos (piñones, pasas, pistachos...)



2. Comer la gelatina que hayan preparado

3. Responder a las siguientes preguntas

¿Os ha gustado preparar esta receta?

¿Os gusta la gelatina?

¿Qué sabor tiene: dulce, salada, amarga o ácida?

¿A qué huele?

¿Es suave, áspera, rugosa...?



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo

Unidad 8. Video 2.01.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)

EN MI CASA...
HOY PRUEBO

EN MI CASA... HOY PRUEBO

Ficha para los tutores del alumno.

Judías verdes con zanahoria

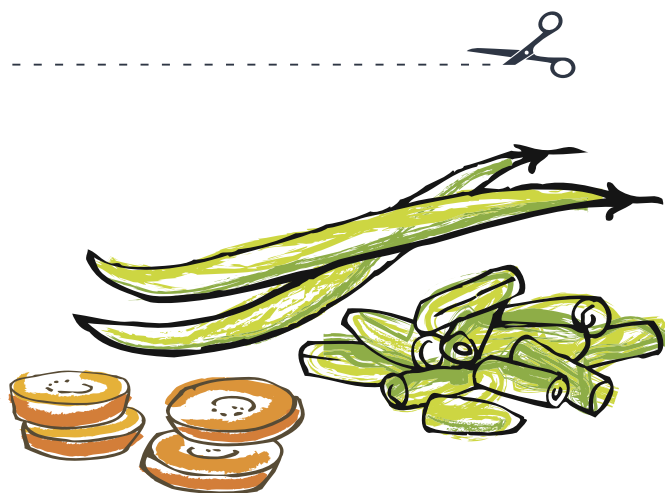
Preguntas

¿Te han gustado?

¿Qué sabor tienen: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tienen?

¿A qué huelen?





EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



TÉCNICAS PARA COCINAR

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

Conservación de alimentos

Una vez comprados los alimentos y antes de saborearlos en el plato casi siempre es necesario prepararlos o conservarlos.

Conservar los alimentos es lograr mantenerlos durante algún tiempo en condiciones que nos permitan consumirlos en cualquier momento sin que causen daño a nuestra salud y mantengan su calidad, sus nutrientes y sus propiedades organolépticas (sabor, olor, color y textura).

La principal causa por la que se estropean los alimentos es por el ataque de diferentes "bichitos" (microorganismos u organismos de tamaño microscópico) como son las bacterias, las levaduras y los mohos. Para evitar la alteración de los alimentos, se pueden conservar por distintos procesos o técnicas:

- **Frío:** refrigeración en nevera ($0-5^{\circ}\text{C}$) y congelación en congelador (-18°C).

Alimentos frescos como las carnes, pescados, verduras, lácteos, huevos, etcétera se deben conservar en frío.

- **Escabeche:** para carnes de caza o de pesca del río. Consiste en introducir el alimento en un preparado cocinado a base de vinagre, aceite, sal y especias.

- **Salazón:** consiste en la penetración de sal dentro de alimento, como en el bacalao o el jamón serrano.

- **Deshidratación:** se elimina el agua del alimento, como en el caso de algunas frutas (albaricoques, higos, pasas, etc.).



Procesado de alimentos. Técnicas culinarias

Algunas técnicas culinarias o de cocinado que permiten hacer más apetecibles los alimentos son:

- **Fritura:** se calienta el aceite hasta que hierva y se introduce en él un alimento. La fritura en baño de aceite bien realizada es típica de la Dieta Mediterránea. Por ejemplo, el pescado frito, las patatas fritas, los churros y porras, etc.



- **Salteado:** cocinar con un poco de aceite caliente (preferiblemente oliva) el alimento principal junto a otros ingredientes a fuego vivo para que se doren rápidamente. Por ejemplo, ternera salteada con verduras.

- **Gratinado:** combinar alimentos crudos o cocinados (generalmente hortalizas o pastas) con un líquido como nata, leche, salsa besamel o salsa de tomate, en una fuente plana que se hornea hasta que el plato está hecho. Se suele espolvorear con queso o pan rallado para que en la superficie se forme una capa crujiente sabrosa.

- **Plancha:** cocinar el alimento directamente sobre una plancha o placa de metal que va sobre el fuego. Esta técnica no requiere incorporar apenas grasa o aceite. Por ejemplo, se utiliza para cocinar carnes, pescados o verduras.

- **Asado:** se transfiere calor (más o menos intenso) a un alimento que se ha metido en un horno o asador. Por ejemplo, piezas tiernas de carne y aves (pollo asado).



- **Cocción al vapor:** se calienta agua hasta que hierva, después se pone el alimento sobre el recipiente (no dentro del agua) y se cuece con el vapor que desprende el agua. Por ejemplo, pescados, mariscos y hortalizas.

- **Microondas:** calienta el alimento mediante un campo electromagnético que, por rozamiento entre las moléculas, produce calor. Por ejemplo, patatas al microondas.

Lo mejor para una buena alimentación es la variedad, por ello se debe utilizar el mayor número de alimentos y cocinarlos con diferentes técnicas culinarias, predominando las que incorporan menos cantidad de grasa al alimento.

¿Cómo pueden ser los escolares buenos manipuladores de alimentos?

Para ser buenos manipuladores de alimentos basta con seguir unas sencillas normas de higiene y conservación y tener un poco de cuidado para evitar que se contaminen y puedan producir enfermedades al consumirlos. También con ello se evita el desperdicio de alimentos al impedir su deterioro con el tiempo.

Algunos consejos son:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar alimentos, comer, utilizar el servicio o tocar animales.
- No probar la comida con las manos, utilizar siempre cubiertos.
- No toser ni estornudar sobre los alimentos, ni tocarse la nariz.
- Ayudar en casa a guardar los alimentos que no se han comido en un recipiente limpio, distinto a donde se cocinaron o sirvieron y también diferente para cada tipo de alimento (carne, pescados, legumbres...).



VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

EL EXTRAÑO CASO DEL POLLO ASADO

-Mira, Ela, ya tengo un montón de recetas en el libro de cocina que estamos haciendo –comenta Cosme.

-Es verdad –dice Ela mirando sorprendida la cantidad de recetas que ha escrito su amigo.

-Las he clasificado según la técnica que hay que utilizar para elaborar la comida. Aquí he puesto los asados, aquí los que se hacen fritos, aquí los que se cuecen, aquí los que se ponen en el microondas...



Ela mira a su amigo con admiración.

Cosme está aprendiendo mucho porque a su papá le gusta mucha cocinar y le ha explicado que algunos alimentos se cocinan metiéndolos en el horno o el microondas a mucha temperatura, otros cociéndolos con el vapor de agua, otros salteándolos en aceite y otros de muchas formas más.

-Pero, ¿tú has cocinado algún plato alguna vez solo? –pregunta Tito, incorporándose al grupo.

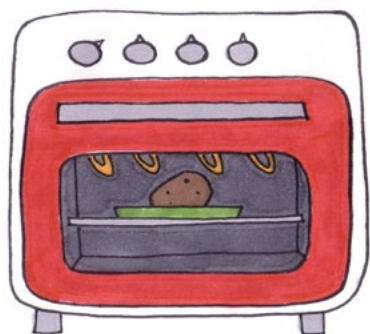
-Solo no, siempre con mi papá o mi mamá porque dicen que puede ser peligroso. Hoy mi papá me va a enseñar a hacer pollo asado –dice Cosme.

-¿Pollo asado? ¿Tú papá te deja utilizar el horno? –pregunta Ela.

-No, claro que no, me puedo quemar –dice Cosme—. Me va a decir cómo se prepara y luego él se encarga de meterlo al horno. Luego me va a dejar de vigilante.

-¿Qué es eso de vigilante? –pregunta Tito. Él nunca ha sido vigilante de nada.

-Pues que cuando lo meta en el horno yo tendré que mirar por el cristal a ver si se va haciendo o no, y avisar cuando ya esté hecho. Es mucha responsabilidad.





—Yo también quiero ser vigilante —dice Tito.

El papá de Cosme, el señor On, se ha puesto un gorro de cocinero para preparar el pollo. Es un león muy divertido y le gusta gastar bromas.

—Así que voy a tener tres vigilantes para mi pollo. Eso está muy bien. Seguro que con tanta vigilancia va a saber mucho mejor —dice el señor On.

Los tres amigos han seguido atentamente sus explicaciones sobre cómo se prepara un pollo asado, aunque les ha dicho que también puede hacerse frito o cocido. Hay muchas formas de cocinarlo.

—Ahora, a vigilarlo bien —dice el señor On metiendo el pollo en el interior del horno. Yo me tengo que marchar un momento, pero no tardaré.

Vigilar un pollo no es tan divertido como parecía al principio. Ela, Cosme y Tito miran dentro del horno, y allí está el pollo haciéndose poco a poco, dorándose poco a poco, poco a poco, muy poco a poco. Tan poco a poco que a los tres amigos les entra mucho, mucho sueño y se quedan dormidos.

Al regresar el señor On se los encuentra allí dormidos y decide gastarles una broma. Espera a que el pollo esté asado para sacarlo y en su lugar introduce una patata.

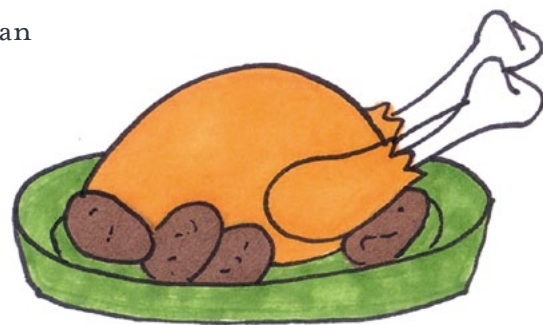
Cuando los amigos se despiertan no entienden qué ha pasado. El pollo se ha convertido en una patata. ¡Cómo ha podido ocurrir! Y salen corriendo en busca del señor On para explicarle el extraño suceso.

—¡Vaya unos vigilantes! —dice el señor On—. Es muy normal que los pollos se conviertan en patatas si no se les vigila bien.

Los tres amigos se miran extrañados y compungidos. ¡Han fallado como vigilantes de pollos!

Pero el señor On no se puede aguantar la risa y les cuenta la verdad, que ha sido él quien ha cambiado el pollo por la patata.

Cosme, Ela y Tito respiran aliviados y se sientan a la mesa a comer el magnífico pollo asado preparado por el señor On.



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

- Hay muchas formas de cocinar un alimento: frito, cocido, asado al horno o con el microondas.
- La técnica del asado consiste en introducir un alimento en el horno caliente hasta que se cocina.



TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Cómo está ordenando las recetas Cosme?

¿Qué va a preparar Cosme con su padre?

¿Por qué se quedan dormidos?

¿Qué les ha gastado el papá de Cosme a los tres amigos?

Hablemos de ti

¿Has visto a algún miembro de tu familia asar un pollo u otro producto?

¿Has visto cocinar alguna vez patatas fritas?

¿Has vigilado alguna vez un asado?

¿Te gusta el pollo asado?

Vamos a cantar

A este pollo

Pío, pío, pío,

Hay que cocinar

Le puedo cocer, freír o asar.

A este pollo

Pío, pío, pío

Hay que acompañar

con salsa, patatas o verduras del lugar.

A este pollo

Pío, pío, pío

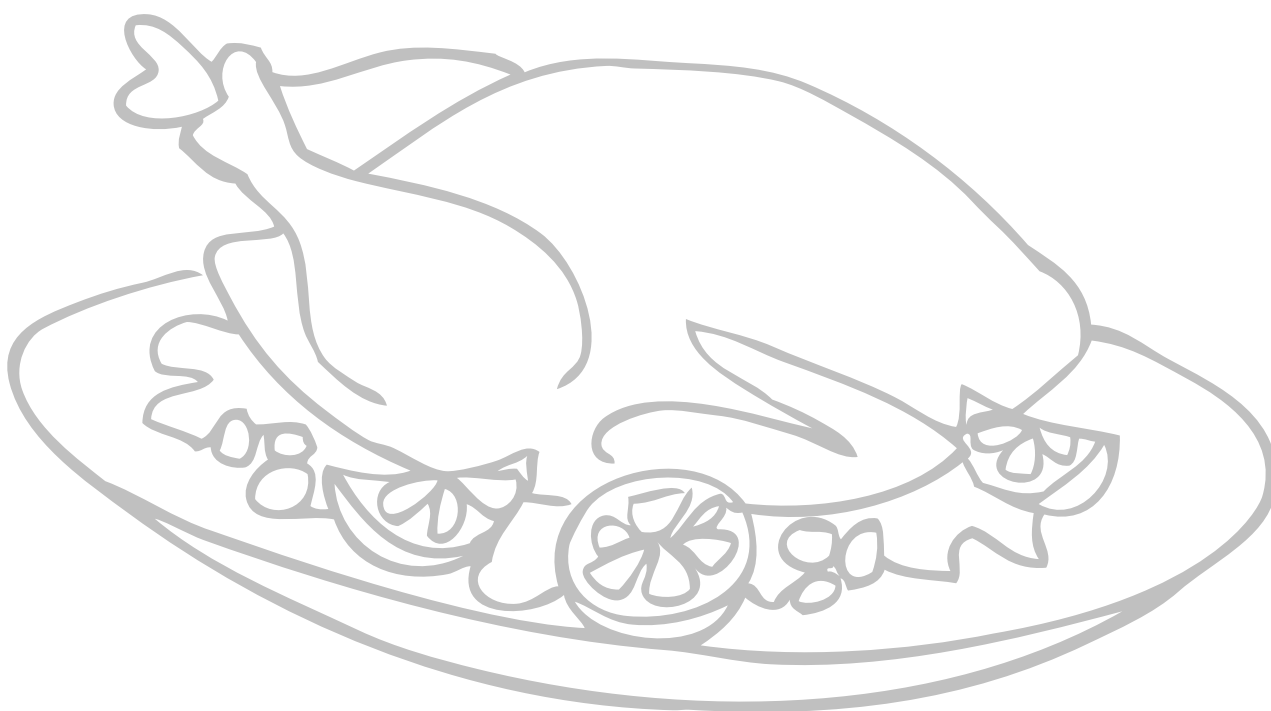
Me lo tengo que zampar.





PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO UN POLLO ASADO





ACTIVIDAD 2: RECORTO





SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: ASADO, SALTEADO, PLANCHA, FRITO, COCIDO...

Queremos conseguir...

Que los alumnos reconozcan cómo se ha cocinado su comida favorita y diferencien los tipos de elaboración.



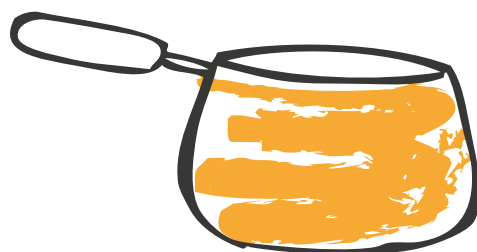
Dinámica del juego

1. El profesor previamente habrá explicado de forma sencilla en qué consiste la fritura, el salteado, el gratinado, la plancha, el asado, la cocción y la elaboración en microondas, poniendo ejemplos de cada uno.
2. Cuatro alumnos harán las veces de horno, microondas, sartén y cazuela. Cada uno de ellos estará identificado con un dibujo que lo representa, y que puede estar sujeto en el gorro de cocinero que se ha elaborado para cada niño. El resto de los alumnos se sentarán haciendo un corro en la clase.
3. El profesor preguntará a cada estudiante cuál es su plato favorito. Dependiendo de lo que conteste, el profesor le indicará que la comida que le gusta ha sido frita, salteada, gratinada, a la plancha, asada, cocida o cocinada en el microondas, y le dirá que se coloque detrás del alumno que represente ese tipo de elaboración.
4. Todos los niños irán diciendo lo que les gusta, de manera que crecerán las colas. Al final, se verá qué tipo de alimentación están realizando los alumnos de esa clase y estos habrán identificado cómo se ha cocinado su comida favorita.

Materiales necesarios

Ninguno

Duración estimada: 15 minutos





ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

1. Asar patatas en el microondas

Previamente, las patatas habrán sido lavadas y pinchadas con un tenedor para hacerlas agujeritos pequeños. Después, los niños las meterán en el microondas y esperarán hasta que estén asadas.

El profesor abrirá de vez en cuando el microondas para saber si ya están hechas y blanditas.

Cuando lo estén, se partirán por la mitad y se dará una mitad a cada alumno.

El alumnado deberá:

1. Cubrir su mitad de la patata con queso fresco o de untar.
2. Añadir un poquito de aceite de oliva virgen extra por encima.
3. Comer su mitad con una cucharilla.

Se necesita:

Microondas

Patatas para asar

Queso fresco o de untar

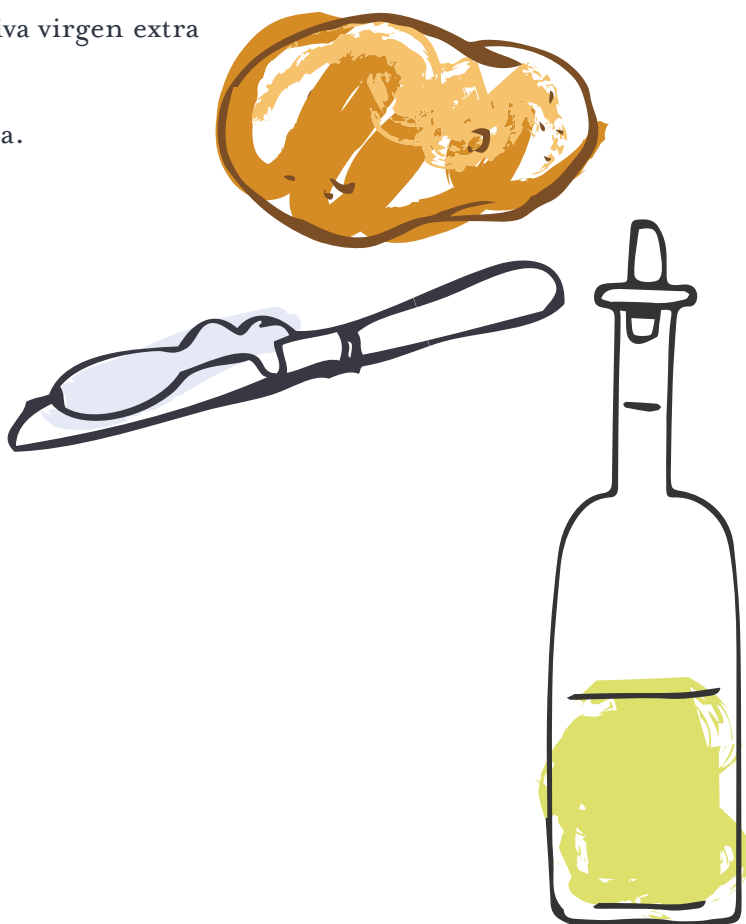
Aceite de oliva virgen extra

Tenedor

Cuchillo de plástico

Cucharillas de plástico

Servilletas



2. Comer la patata

3. Responder a las siguientes preguntas

¿Os gustan las patatas asadas?

¿Qué sabor tienen: dulces, saladas, amargas o ácidas?

¿A qué huelen?

¿Son suaves, ásperas, rugosas...?



¡APRENDE CON NUTRIÑECO!

¡APRENDE CON NUTRIÑECO!



Proyectar el vídeo

Unidad 9. Video 2.08.wmv

(El docente lo encontrará en el USB del Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil - PANGEI)



EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

Brócoli gratinado al horno



Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?



UNIDAD 10

EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía
para Educación Infantil (PANGEI)



LOS ALIMENTOS TIENEN ETIQUETA

HAY QUE SABER

Este material está dirigido al profesor y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

Etiquetado de alimentos

El etiquetado de alimentos envasados es el principal medio de comunicación entre las personas que los elaboran y los consumidores, aportando mucha información relevante sobre los alimentos para ayudarles a elegir bien los productos que tienen que comprar.

Los alimentos envasados y las bebidas que se encuentran en los supermercados y grandes superficies tienen que llevar una etiqueta con cierta información: nombre, lista de ingredientes y cantidades, información nutricional, fecha de duración mínima o fecha de caducidad, datos de la empresa que lo fabrica, etc. Además, la letra de las etiquetas debe tener un tamaño suficientemente grande para poder leerse sin ninguna dificultad.

La etiqueta también debe incluir la presencia de ingredientes o sustancias que causan alergias e intolerancias. Se señalarán en la lista de ingredientes, diferenciándose del resto con otro color, subrayado, negrita, etc. Estas sustancias o ingredientes son: gluten, apio, pescado, sulfitos, crustáceos, lácteos, huevos, mostaza, mariscos, frutos secos, soja, cacahuete, sésamo y altramuces.

La información nutricional obligatoria que debe aparecer en las etiquetas es la siguiente: valor energético, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. También se pueden incluir valores de vitaminas y minerales, fibra, etc.



¿Qué ocurre con los alimentos sin envasar?

Los alimentos sin envasar son aquellos que se presentan sin envasar o se suministran por establecimientos que sirven comidas (bares, restaurantes, comedores...), los que se venden al peso o a granel (legumbres, hortalizas, verduras...), los productos que se envasan a petición del consumidor (fiambres, pescados, carnes...) o que se envasan por los titulares del comercio al por menor para su venta inmediata en el establecimiento (carnicerías, restaurantes, bares, etc.). En esta clasificación también se incluyen los alimentos que se toman en el comedor del colegio, en una residencia de ancianos o en la cafetería de la Universidad.

En los bares, restaurantes o tiendas la información sobre las sustancias que pueden causar alergias e intolerancias debe indicarse de cualquiera de estas formas:

- En el propio menú o carta.
- En una pizarra o cartel cerca del alimento.
- En carteles que indiquen dónde está esa información.
- De palabra antes de terminar la venta.
- En documentos en papel o en formato electrónico que puedan ser de fácil acceso tanto para el cliente como para el personal del establecimiento.

La próxima vez que vayas a un restaurante o bar... ¡fíjate si está esa información!



El etiquetado de alimentos proporciona de forma clara una información completa y útil a los consumidores, ayudándoles a escoger y decidir entre los alimentos y bebidas más adecuados a sus necesidades, preferencias y estilos de vida y a tener una alimentación saludable, variada y equilibrada.

VAMOS A CONTAR UN CUENTO...

LA LATA DEL SUPERMERCADO



La mamá de Tito, la señora Moni, tiene que hacer la compra en el supermercado, y Tito, Cosme y Ela han insistido en acompañarla.

—De acuerdo —dice la señora Moni—, os vendrá bien saber cómo se hace la compra, pero me tenéis que prometer que os vais a portar bien y que no vais a correr de acá para allá.

Los tres amigos asienten con la cabeza al mismo tiempo.

—¿Qué vamos a comprar, mamá? —pregunta Tito.

—Pues leche, huevos, latas de conserva... y varias cosas más. Si queréis ayudarme, podéis buscar algunos de los productos que yo os diga y los metéis en el carro. ¿Os parece bien?

A los tres les parece bien, así que la señora Moni les ha pedido que busquen una lata de caballa.

—¡Aquí está, aquí está! —grita Ela a sus amigos.

Los tres se miran perplejos. Hay muchas latas de caballa. ¿Cuál deben coger?

—Aquí pone "Caballa Lamorena" y ahí "Caballa cola azul" y allí... puff... ¿Qué hacemos?

—Se me olvidó. Tenéis que coger "Caballa Lamorena", pero mirad bien que sea en escabeche y pese 156 gramos. Tenéis que mirar la etiqueta —explica la mamá de Tito.

Tito va de nuevo a la sección de latas. Y se fija bien en la etiqueta. Ahí está: Caballa Lamorena; en escabeche; 156 gramos. Y hay un montón de datos más: su valor energético, la empresa que la fabrica, la fecha de caducidad... Hay mucha información. Nunca se había parado a ver cuántas cosas se ponen en una lata.

—Mamá, ¿por qué ponen tantas cosas en una lata? En la verdura que papá vende en el mercado no aparece nada de esto.



-Claro, porque los alimentos que papá vende son frescos. Aunque también se da información. ¿Nunca te has fijado en el cartel que papá ha puesto sobre los alimentos que pueden causar alergias?

Tito nunca se ha fijado en ello.

-A ver, hijo, dame la lata —dice la señora Moni.

De pronto, los tres amigos se miran y empiezan a reír. La señora Moni acaba de decir que quiere que le den la lata. Pues se la van a dar. Así que los tres empiezan a decir:

"Yo sé, yo sé, yo sé la manera, de dar, de dar la lata a cualquiera."

"Yo sé, yo sé, yo sé la manera, de dar, de dar la lata a cualquiera."

"Yo sé, yo sé, yo sé la manera, de dar, de dar la lata a cualquiera."

-Parad ya, venga, que me estáis volviendo loca —dice la mamá de Tito, riéndose.

"Yo sé, yo sé, yo sé la manera, de dar, de dar la lata a cualquiera."

"Yo sé, yo sé, yo sé la manera, de dar, de dar la lata a cualquiera."

-¿Qué sucede? —dice el señor Chimpa cuando les ve llegar a casa todo alborotados.

-Nada —dice la señora Moni—. ¿Por qué no le pides a tu hijo que te dé esa lata?

Ah, vale —contesta el señor Chimpa—. Tito, dame la lata.

En ese momento Tito, Ela y Cosme se vuelven a mirar y deciden cambiar de víctima. Ahora ha sido el señor Chimpa el que pide que le den la lata. Así que se la van a dar bien.

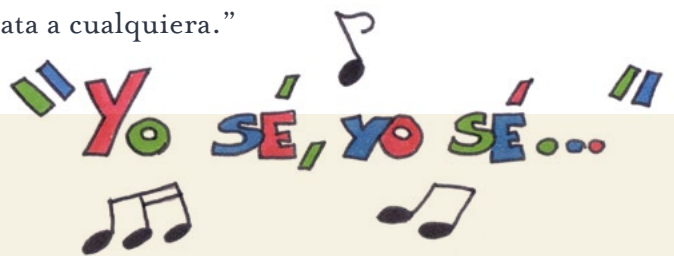
"Yo sé, yo sé, yo sé la manera, de dar, de dar la lata a cualquiera."

"Yo sé, yo sé, yo sé la manera, de dar, de dar la lata a cualquiera."

El señor Chimpa mira a su mujer y riéndose dice: "Esta no te la perdono".

La señora Moni se aleja divertida y relajada mientras escucha a los tres amigos cantarle a su marido:

"Yo sé, yo sé, yo sé la manera, de dar, de dar la lata a cualquiera."



Cosme, Ela y Tito han aprendido que:

En las etiquetas de los productos envasados hay información útil para ayudar a las personas a tomar decisiones sobre los alimentos que compren para conseguir una alimentación saludable.



TÚ ME CUENTAS Y CANTAMOS

Hablemos del cuento

¿Dónde van Tito, Ela y Cosme?

¿Qué les pide la señora Moni que compren?

¿Qué pone en la etiqueta de la lata?

¿Por qué le dan la lata a la señora Moni?

Hablemos de ti

¿Te gusta ir a los supermercados?

¿Ayudas a comprar a tu familia?

¿Te has fijado en la cantidad de cosas que pone en una lata?

Vamos a cantar

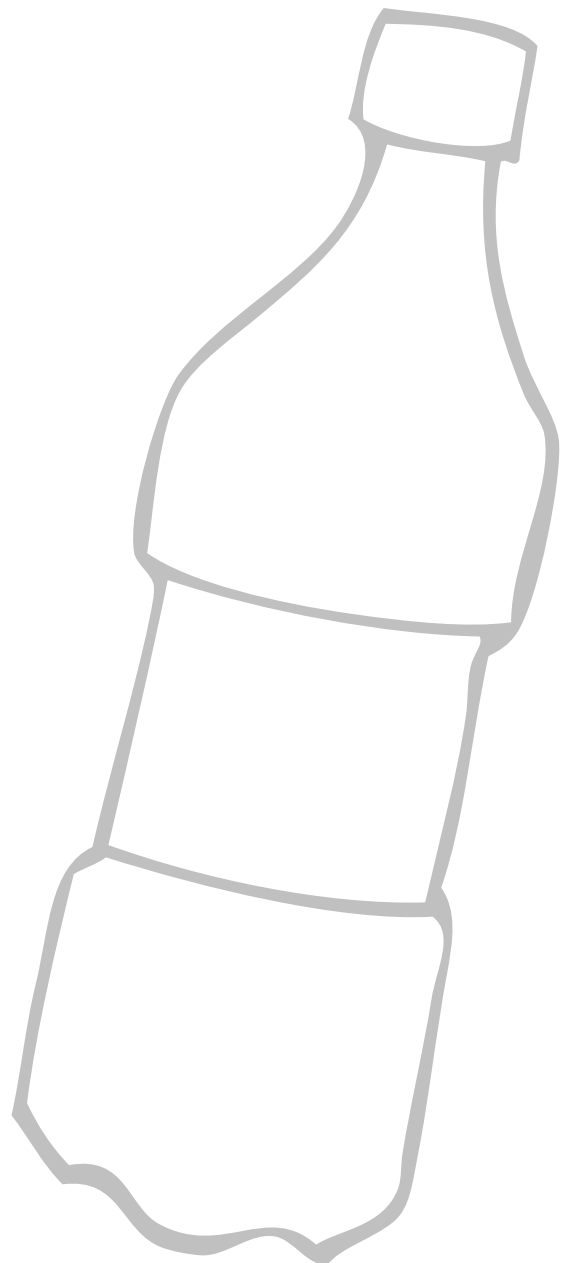
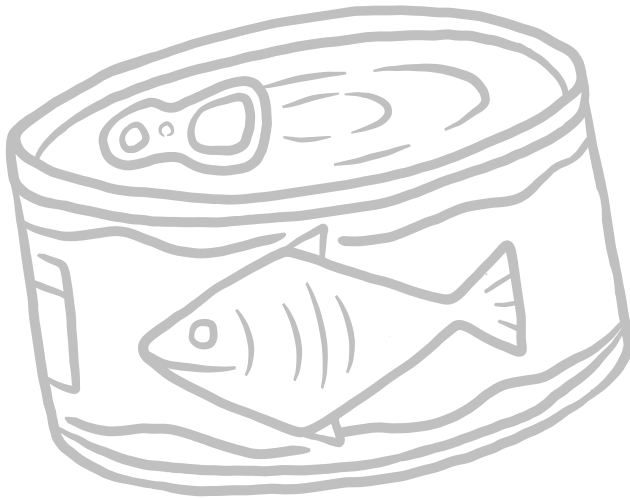
La señora Moni
al supermercado va.
Tito, Ela y Cosme
la acompañarán.
Miran la etiqueta
para investigar
qué es lo que contiene
y poder comprar





PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 1: COLOREO



LOS ALIMENTOS
TIENEN ETIQUETA



UNIDAD 10



PINTO, PINTO

ACTIVIDAD 2:
DIBUJO UNA PERSONA COMPRANDO EN UN SUPERMERCADO

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing a person shopping in a supermarket.



SOMOS COCINILLAS

ACTIVIDAD 1. JUEGO: CREAMOS UNA ETIQUETA

Queremos conseguir...

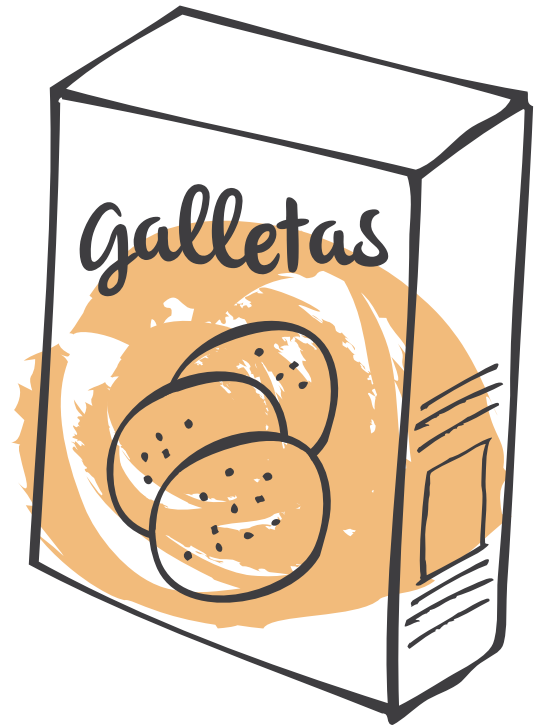
Que los niños y niñas de la clase...

Conozcan la información que pueden encontrarse en una etiqueta

Dinámica del juego

El docente:

1. Llevará a la clase una lata de conservas y una caja de galletas y les explicará a los alumnos dónde se encuentra la información sobre esos productos:
 - Nombre del producto
 - Peso del producto
 - Listado de ingredientes
 - Información nutricional
2. Dividirá la clase en grupos de 4 alumnos.
3. Repartirá a cada grupo una caja en blanco, hecha de cartulina, y 4 fichas con la información del etiquetado (una ficha a cada alumno): nombre, ingredientes, etc.
4. Preguntará a los niños en qué parte de la caja creen que debe colocarse esa información. Según vayan contestando, cada miembro del grupo pegará en la caja la información de la etiqueta que corresponda, y así sucesivamente hasta completar el envase con las 4 fichas.
5. Por último, se les pedirá que pinten la caja del producto.



Materiales necesarios

Envases de galletas y conserva
Cajas de cartulina según número de alumnos
Fichas con las distintas partes del etiquetado
Pegamento de barra

Duración estimada: 15 minutos



ACTIVIDAD 2. CON LA COMIDA SE JUEGA

IMPORTANTE: Esta actividad no podrá realizarse en el caso de que algún escolar sea alérgico al producto que se va a manipular.

Galletas tipo María

El alumnado las tocará, olerá, describirá y probará.

Responderá a las siguientes preguntas:

¿Qué forma tienen?

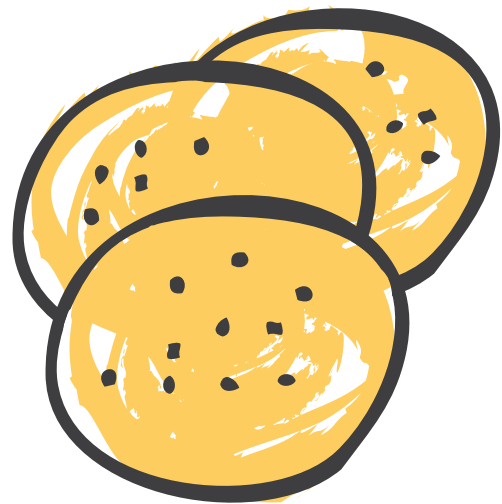
¿A qué huelen?

¿Qué color tienen?

¿Son suaves, ásperas, rugosas...?

¿Qué sabor tienen: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Te han gustado?





EN MI CASA... HOY PRUEBO



Ficha para los tutores del alumno.

Caballa en lata

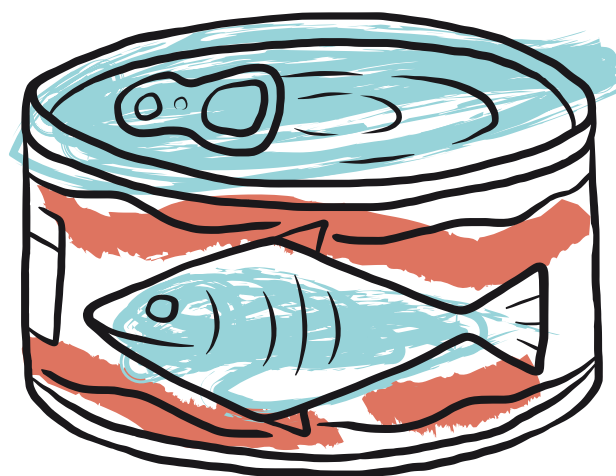
Preguntas

¿Te ha gustado?

¿Qué sabor tiene: dulce, salado, amargo o ácido?

¿Qué color tiene?

¿A qué huele?





El Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía en Educación Infantil es un conjunto de recursos didácticos que promueve la promoción de hábitos saludables y alimentación equilibrada, así como fomenta una educación en cultura gastronómica en la etapa de Educación Infantil. Constituye un material innovador, renovado y adaptado al nuevo marco legal, con un enfoque gastronómico, que revaloriza la cultura alimenticia nacional y autonómica.

La gastronomía y los hábitos saludables constituyen un conjunto de experiencias que permiten comer bien y placenteramente. Por ello, la divulgación de la cultura gastronómica es decisiva, y más en un país como España, que puede presumir de una variedad de alimentos extraordinaria que convierten a nuestra cocina en una de las más apetitosas y sanas del mundo. La gastronomía mediterránea forma parte de nuestra identidad y es un elemento esencial de patrimonio cultural europeo.

La educación del gusto, basada en el despertar y formación de nuestros sentidos, en la degustación como experiencia formativa y de conocimiento. Alimentarse es una necesidad pero también un placer del que se debe disfrutar con los cinco sentidos. El conjunto de sensaciones, estímulos y percepciones que captamos cuando tomamos un alimento son determinantes para introducirlo o no en nuestra alimentación. Enseñar a los niños a comer bien y a disfrutar con ello es un objetivo prioritario con visión de futuro. Serán ellos quienes cuando crezcan enseñen a sus hijos a alimentarse correctamente, a apreciar los sabores, texturas y olores de la comida. En definitiva, la educación pone las bases para construir un país de individuos saludables y con calidad de vida.