

# 1 Para aplicar lo aprendido

1 Observa la nevera y escribe **tres ejemplos de cada uno de los tipos de alimentos** que figuran en la tabla.



Tipos de alimentos	Ejemplos de alimentos que contiene la nevera		
<b>Frutas</b>			
<b>Verduras</b>			
<b>Ricos en grasas</b>			
<b>Ricos en proteínas</b>			



Contenido

Tipos de alimentos

Dieta saludable

Actividades

Refuerzo: 1 y 2

Interdisciplinar  
con Plástica: 2

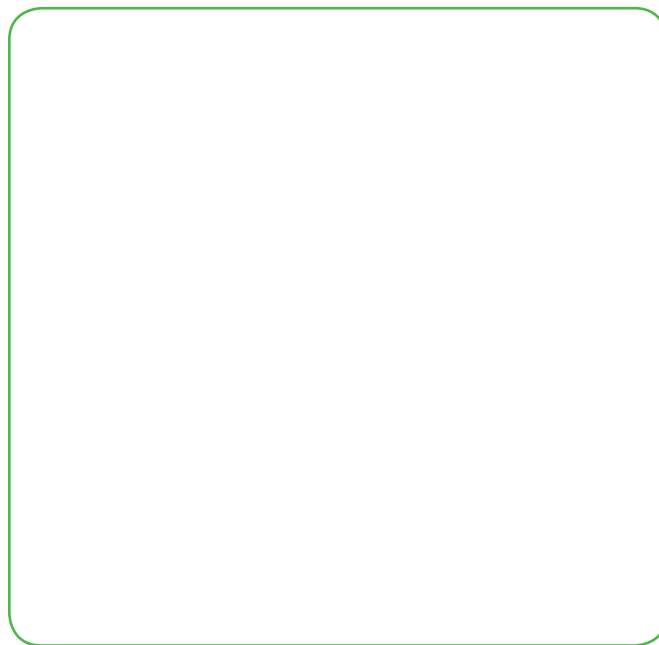
**2** Invéntate una **cena saludable**. Escribe el menú y dibuja uno de los platos.

**Menú cena**

**Primer plato**

**Segundo plato**

**Postre**



Nombre: \_\_\_\_\_

# 2

## Para aprender a aprender

1 Busca en la cocina o en la despensa de tu casa **un ejemplo de cada uno de estos tipos de alimentos** y completa la tabla.

<b>Tipos de alimentos</b>	<b>Nombre</b>	<b>Se guarda en...</b>
<b>Verdura</b>		
<b>Fruta</b>		
<b>Dulce</b>		
<b>Hecho con cereales</b>		
<b>Carne o pescado</b>		



Contenidos

Tipos de alimentos

Conservación  
de los alimentos

Actividades

Refuerzo: 1 y 2

**2** Rodea con un **círculo rojo** los productos y alimentos que deben guardarse en la nevera y con un **círculo azul** los que pueden colocarse en un armario o despensa.



Nombre: \_\_\_\_\_

# 3

## Para comprender lo leído

**1** ¿Por qué se separaron Hansel y Gretel de sus compañeros?

---

---

**2** ¿Qué tipo de animal es la mascota de la bruja del bosque?

---

**3** ¿Qué es la bruja en realidad?

---

---



PIZCA DE SAL

Contenido

Dieta saludable

Actividades

Refuerzo: 1 a 7

**4** ¿Por qué no pueden irse Hansel y Gretel de la casita de verdurita?

---

**5** ¿En qué se transforma la escoba de la bruja al final del cuento?

---

**6** ¿Cuánto tiempo pasan Hansel y Gretel en la casita de verdurita?

---

**7** Mientras ellos están en la casita de verdurita, ¿cuánto tiempo ha pasado para sus padres?

---

Nombre: \_\_\_\_\_

# 4

## Para investigar

1 Pide a un adulto que prepare en casa unos **macarrones**. Observa atentamente todos los preparativos y contesta luego a las siguientes preguntas:

a) ¿Cómo son antes de prepararlos, **duros** o **blandos**?

b) ¿Cómo se cocinan?

c) ¿Cuánto tiempo deben hervir?



### Contenido

Conservación  
de los alimentos

### Actividades

Ampliación: 1 y 2

Extraescolares: 1 y 2

**2** ¿Por qué los macarrones se han vuelto blandos al cocinarlos?  
Subraya la respuesta correcta.

**Los macarrones se han vuelto blandos:**

- a) Porque los hemos **puesto a calentar.**
- b) Porque los hemos **metido en agua fría.**
- c) Porque los hemos **metido en agua hirviendo.**



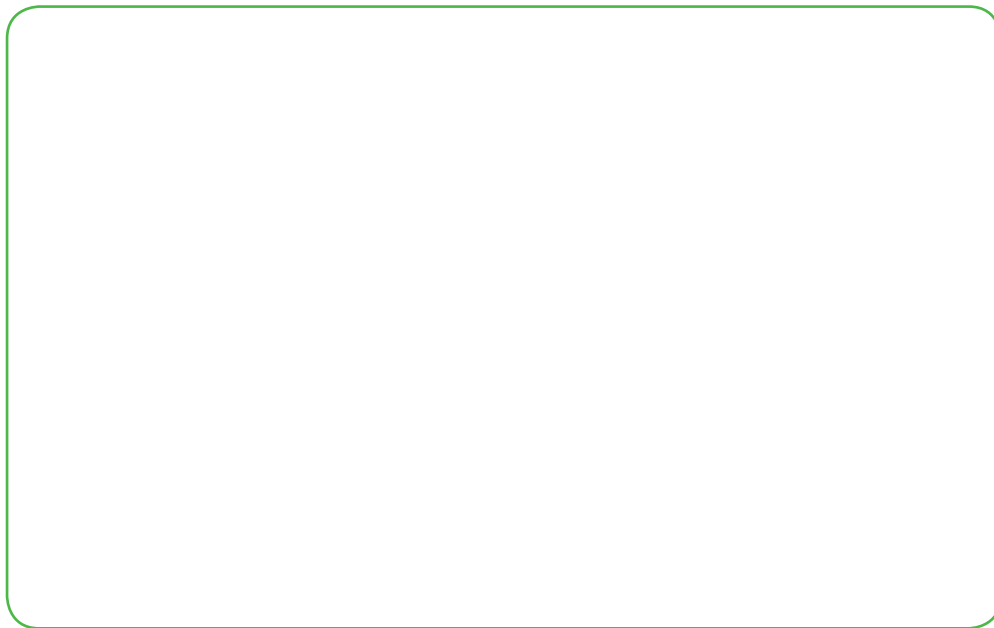
Nombre: \_\_\_\_\_



5

## Para estimular la creatividad

1 Dibuja en el recuadro tu propia casita de verdurita.



### Contenido

Dieta saludable

### Actividades

Complementaria: 1

Extraescolar: 2

Interdisciplinares  
con Plástica: 1 y 2

**2** Pide ayuda a un adulto para realizar en casa esta **divertida receta**.

### Bosque de brócoli

#### Ingredientes (para dos personas):

- 2 zanahorias peladas • 2 tazas de ramilletes de brócoli cocido
- 2 tomates cherry • 1 taza de yogur natural • 2 cucharaditas de miel • 2 cucharaditas de mostaza • perejil

#### Preparación

- **Para la salsa:** en un bol, mezcla el **yogur, la mostaza y la miel**.
- **Colocación en el plato:** coloca **dos palitos de zanahoria** y pon encima **la mitad del brócoli** formando la copa de los dos árboles. Coloca **medio tomate cherry** en la parte de arriba formando un sol. Forma una pradera bajo los árboles con **la salsa** y luego espolvorea **perejil** por encima.

Nombre: \_\_\_\_\_

# 6

## Para expresarse oralmente

- 1 Lee con atención este texto y coméntalo luego con tus compañeros.

**En Inglaterra y otros lugares es costumbre tomar un desayuno muy abundante. Este desayuno puede llevar, además de bebidas calientes, zumos, salchichas, huevos fritos, bacón, tostadas con mantequilla y mermelada e incluso alubias con tomate. En cambio, la comida de mediodía es muy ligera: una ensalada o un bocadillo.**



Contenido

Hábitos saludables

Actividades

Ampliación : 1, 2 y 3

Para realizar  
en equipo: 1, 2 y 3

**2** Muchos expertos en alimentación dicen que el **desayuno** es la **comida más importante del día**. ¿Por qué crees que lo dicen? Coméntalo con tus compañeros.

---

---

**3** ¿En qué consiste tu desayuno? ¿**Desayunas bien** o crees que deberías **cambiar** algo en tu **desayuno**? Coméntalo con tus compañeros.

---

---

---

Nombre: \_\_\_\_\_

# 7

## Para pensar y relacionar

**1** ¿Por qué **la carne se guarda en el frigorífico?** Rodea con un **círculo rojo** la respuesta correcta.

**La carne se guarda en el frigorífico:**

- a) Porque así está más fría.
- b) Porque es la costumbre guardarla allí.
- c) Porque así no se estropea nunca.
- d) Porque así tarda más en estropearse.



Contenidos

Conservación  
de los alimentos

Hábitos saludables

Actividades

Ampliación: 1 y 2

**2** Indica si estas frases son **verdaderas** (V) o **falsas** (F):

**V F**

Los huevos crudos alimentan más que los cocidos.

La lechuga tiene muchas vitaminas.

Comer huevos crudos puede causar enfermedades.

La leche recién ordeñada es más sana que la que se compra envasada en las tiendas.

Nombre: \_\_\_\_\_

# 8

## Para expresarse por escrito

1 Escribe una frase que contenga las palabras:

a) **Dulce / Salado**

---

---

b) **Ácido / Crudo**

---

---

c) **Hervir / Amargo**

---

---



Contenido

Tipos de alimentos

Actividades

Refuerzo: 1

Ampliación: 2

Interdisciplinares  
con Lengua: 1 y 2

**2** Cuenta en unas líneas cuál es tu plato de comida favorito, cuándo lo comiste por última vez, dónde, quién lo preparó...

**Mi plato favorito**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_



# 9

## Para comprender lo leído

1 Une con flechas cada verdura con su color.

Berenjena

Rojo

Zanahoria

Verde

Calabacín

Naranja

Coliflor

Morado

Tomate

Blanco



Contenido

Tipos de alimentos

Actividades

Refuerzo: 1 y 2

2 De los distintos **tipos de alimentos** que aparecen abajo escribe los que son «**verduras**», «**frutas**» y «**alimentos ricos en cereales**» en su casilla correspondiente.

Dátil

lechuga

macarrones

puerro

galleta

pomelo

tostada

kiwi

remolacha

Verduras	Fruta	Alimentos ricos en cereales

Nombre: \_\_\_\_\_

## Para aplicar lo aprendido

1 Completa el texto utilizando las siguientes frases:

- a) extendo la pasta sobre el cepillo
- b) me enjuago la boca con agua
- c) mojo el cepillo de dientes
- d) me cepillo bien los dientes

Para lavarme los dientes, primero

. Luego

. Después,

durante tres minutos. Y,

para terminar, .



Contenido




Hábitos saludables

Actividades

Complementarias:

1 y 2

**2** Anota en las casillas de los días de la semana durante **cuántos minutos te has cepillado los dientes** después de cada comida.

Después de:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 el desayuno					
 la comida					
 la cena					

Nombre: \_\_\_\_\_



Ana Alonso

**La casita de verdurita**

Ilustraciones de Mónica Gutiérrez Serna



---

---

---

---