

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS DE LA NATURALEZA, CIENCIAS SOCIALES, MATEMÁTICAS

EDAD: 5º (10-11 años)

A través de las distintas actividades trabajaremos los grupos de alimentos y los beneficios que tienen para nuestro organismo, además comprenderemos el concepto de ración y hablaremos de la importancia de una alimentación adecuada para nuestra salud.

La primera parte de la propuesta didáctica que se llevará a cabo de forma individual, busca que el alumnado aprenda los beneficios de una dieta equilibrada y variada. A través del trabajo por rincones se les planteará que conozcan un poco más los distintos grupos de alimentos y empleen distintos instrumentos de medida para calcular cuánto es una ración de cada uno de ellos.

La segunda parte, que realizarán trabajando en grupo, tiene como finalidad que conozcan distintas recetas de cocina y finalmente graben una vídeo receta de una de ellas para compartirlas con el resto del grupo.

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente

Trabajo individual:

La pirámide de los alimentos

Rincones de trabajo: Rincón1: Los cereales. Rincón 2: Las legumbres. Rincón3: verduras y hortalizas. Rincón 4: Frutas. Rincón 5: Frutos secos. Rincón 6: Lácteos. Rincón 7: Carnes, huevos y pescados.

Tener unos hábitos y estilo de vida saludables influye directamente en nuestra calidad de vida y con probabilidad también en los años que vamos a vivir. Es decir, alimentarnos de forma variada y equilibrada, hacer ejercicio, descansar adecuadamente y tener una buena higiene personal y postural nos ayuda a protegernos de enfermedades y a crecer sanos y felices.

En el siguiente enlace podéis consultar la esperanza de vida en distintos países según el sexo y el año de nacimiento.

Calcula cuál es tu esperanza de vida según el país del que provienes <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44124466> (Fuente: British Broadcasting Corporation)

1

La pirámide de los alimentos.

Uno de los aspectos a tener en cuenta para crecer sanos y fuertes es tener una buena alimentación. ¿Pero esto que quiere decir? Pues que resulta fundamental comer variado y de forma equilibrada puesto que nuestro cuerpo necesita alimentos para obtener la energía y nutrientes suficientes para encontrarse bien.

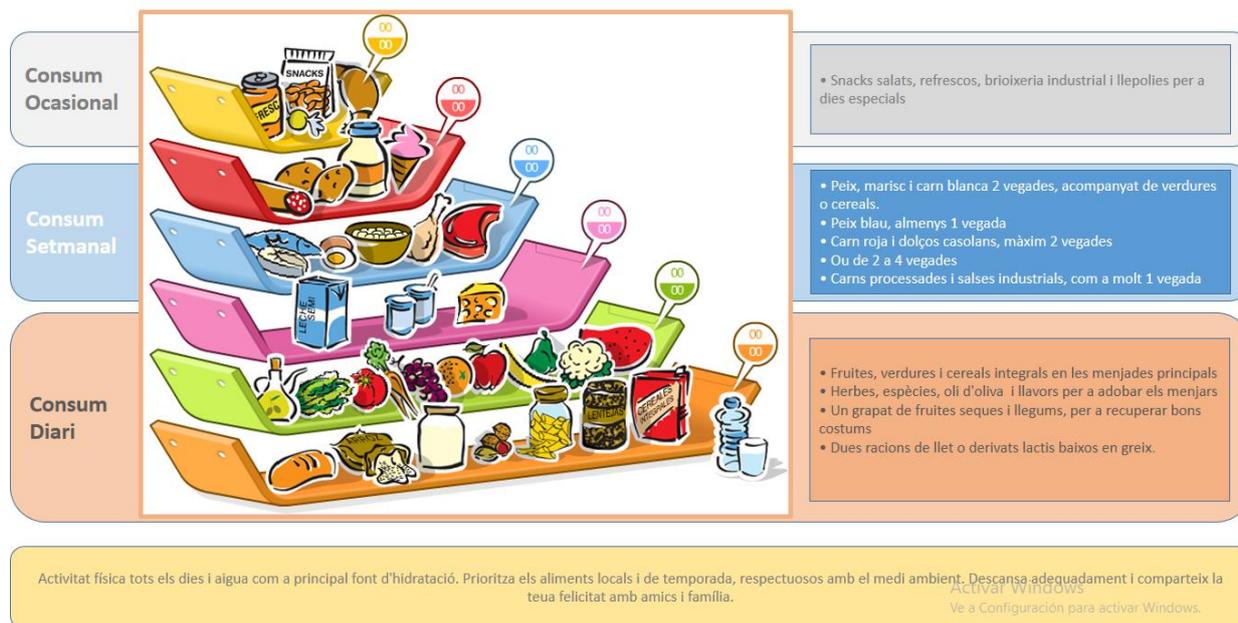
Para ayudarnos a saber cómo alimentarnos de forma equilibrada nos ayudamos de “la pirámide de los alimentos”, ¿la conoces?

La pirámide de los alimentos nos ayuda a saber qué tipos de alimentos debemos consumir con más frecuencia y cuales debemos hacerlo de forma ocasional, y también nos muestra la variedad de alimentos que necesita nuestro cuerpo.

En esta actividad les proponemos que completen la pirámide y a continuación te dejamos la solución de la actividad:

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente



©Consum 2016. Tots els drets reservats

teamconsum.es

[Enlace a Pirámide](#)

En las actividades que os planteamos a continuación os proponemos que investiguéis algunos de los alimentos que aparecen en la pirámide, y lo haremos a través de los “rincones de trabajo”

El trabajo en cada rincón se plantea de forma individual y autónoma, es decir, el alumnado estará dividido en 6 espacios de trabajo y en cada uno de ellos deberá completar una ficha con ayuda del material del que disponen. En cada rincón, todos los alumnos y alumnas que pasen deberán utilizar el mismo material de trabajo, a excepción de la ficha que será individual. Os proponemos que dediquéis aproximadamente 10 minutos a cada rincón de trabajo. Después de ese tiempo el alumnado deberá cambiar de rincón de forma rotatoria para pasar por todos ellos y completar la ficha de cada uno.

ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES:

- Anticípales la manera de funcionar: tiempo del que disponen, organización, material... Puedes presentar brevemente los materiales y rincones que hay, poner un temporizador y avisarles cuando queden un par de minutos para cambiar de rincón.
- Recuérdales algunas normas que os ayudarán a que la dinámica tenga éxito. Por ejemplo, que deben respetar el material para que otros compañeros puedan utilizarlo posteriormente, que debe quedar todo recogido antes de cambiar de rincón, que es importante mantener un tono de voz adecuado...
- Posiblemente tendrás alumnos más rápidos y otros que requerirán de algo más de tiempo, es interesante que les invites a ayudarse entre ellos y compartir sus dudas.

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en [Teamconsum](#)

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente

- Deben aprovechar el tiempo en cada rincón de trabajo, pero si no les da tiempo a acabar no deben preocuparse, se puede buscar tiempo al final de la dinámica o bien completarlo entre todos en la puesta en común.

MATERIALES NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD:

Una opción interesante para implicar al alumnado en las actividades puede ser invitarles a que aporten algunos de los materiales de sus casas. Seguro que muchos de ellos pueden traer al aula algunos de los alimentos que vais a necesitar y tienen balanzas u otros instrumentos de medición que puedan dejar en clase temporalmente.

RINCÓN 1: LOS CEREALES. MATERIALES: Balanza. Información sobre los cereales (material docente). Ficha individual para completar (material alumno). ALIMENTOS: Pasta, arroz, pan, cereales de desayuno. INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN CASEROS: cuchara, vaso, taza de café...

RINCÓN 2: LAS LEGUMBRES. MATERIALES: Balanza. Información sobre las legumbres (material docente). Ficha individual para completar (material alumno). ALIMENTOS: Lentejas. Garbanzos, alubias. INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN CASEROS: cuchara, vaso, taza de café...

RINCÓN 3: VERDURAS Y HORTALIZAS. MATERIALES: Balanza. Información sobre verduras y hortalizas y tabla de hortalizas de temporada (material docente). Ficha individual para completar (material alumno). ALIMENTOS: Patatas, tomate, pepino, pimiento, brócoli, espárragos verdes (intenta escoger verduras y hortalizas de temporada)... INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN CASEROS: cuchara, vaso, taza de café, plato hondo...

RINCÓN 4: FRUTAS. MATERIALES: Balanza. Información sobre las frutas y calendario de frutas de temporada (material docente). Ficha individual para completar (material alumno). ALIMENTOS: Frutas de temporada de distintos tamaños Plátano, fresa, manzana, naranja, nísperos (intenta escoger frutas de temporada) ... INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN CASEROS: cuchara, vaso, taza de café, pelota de tenis...

RINCÓN 5: FRUTOS SECOS. MATERIALES: Balanza. Información sobre los frutos secos (material docente). Ficha individual para completar (material alumno). ALIMENTOS: Frutos secos sin cáscara: Almendras, nueces, avellanas, pistachos... INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN MUY CASEROS: Las manos del alumnado

RINCÓN 6: LACTEOS. MATERIALES: Vasos o jarras de medición. Información sobre los lácteos (material docente). Ficha individual para completar (material alumno). ALIMENTOS: Leche, vasos de yogur vacíos, quesitos. INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN CASEROS: cuchara, vaso, taza de café...

RINCÓN 7: CARNES, HUEVOS Y PESCADO. MATERIALES: Información “La dieta mediterránea hoy” (material docente). Tarjetas pescado para que emparejen y un ordenador con conexión a Internet. Ficha individual para completar (material alumno).



RINCÓN 1: Los cereales

LOS CEREALES



El **Código Alimentario Español (CAI)** define cereal como las “plantas gramíneas y sus frutos, maduros, enteros, sanos y secos. Además el alforfón o trigo sarraceno”. Entre ellos encontramos el alpiste, arroz, avena, cebada, centeno, maíz, mijo, sorgo, trigo y alforfón.

Son alimentos ricos en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. En condiciones normales, se recomienda un consumo de 3-4 raciones de cereales o derivados al día.

El cereal es el producto más sembrado y cosechado en todo el planeta puesto que puede hacerse en climas cálidos y también fríos. Entre los alimentos que consumimos habitualmente podemos destacar el pan, la pasta, el arroz, el cus-cus, los cereales que tomamos para desayunar... Es recomendable que intentemos que estos cereales sean integrales puesto que poseen un mayor valor nutricional. Los cereales integrales, no refinados, contienen, entre otras cosas, más cantidad de fibra que al pasar por nuestro organismo sin ser absorbida nos ayuda a prevenir el estreñimiento, mejora los niveles de glucosa en sangre y ayuda a reducir el colesterol. Todo esto contribuye a nuestro bienestar general, previene la diabetes y otras enfermedades como las cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

RINCÓN 2: Las legumbres

TIPOS DE LEGUMBRES Y SUS PROPIEDADES

El Código Alimentario Español (CAE) define a las **legumbres** como “las **semillas secas**, limpias, sanas y separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las **leguminosas**”. Recomiendan consumir entre 2 y 4 raciones a la semana. En España, los tipos de legumbres más consumidos son los **garbanzos**, un 39,9% del total, seguidos de las **alubias** y las **lentejas**, en un porcentaje del 29,6% cada una.



Propiedades de las legumbres

- **Proteínas:** son una de las mejores fuentes de aporte de **proteínas de origen vegetal**, deben combinarse con cereales o frutos secos para que sean proteínas de buena calidad.
- **Fibra:** nos aportan **fibra vegetal**, tanto soluble como insoluble, por lo que son ideales para prevenir y combatir el estreñimiento.
- **Vitaminas y minerales:** obtenemos con su consumo **vitaminas del grupo B** y un importante aporte de **ácido fólico**. En cuanto a los minerales, nos aportan: hierro, zinc, magnesio, fósforo, potasio, calcio y su contenido en sodio es muy bajo.
- **Hidratos de carbono:** el **alto contenido en hidratos de carbono** de las legumbres las convierte en una importante fuente de energía.
- **Grasas:** el **contenido en grasas es muy bajo** en este grupo de alimentos.
- **Azúcar:** las legumbres tienen un **índice de azúcar muy bajo**, ideal para no sufrir hipoglucemias bruscas, lo cual protege frente al desarrollo de diabetes tipo 2.

Principales tipos de legumbres

Garbanzos: Típico de los potajes y del cocido, ahora está muy de moda por la popularidad de platos exóticos y vegetarianos como el hummus y falafel. También hay distintos **tipos de garbanzos** que se distinguen por su tamaño.

Alubias: También llamadas **judías, fabas, o habichuelas**, se caracterizan por su forma ligeramente alargada, llegando a veces a recordar a un riñón. Hay distintos **tipos de alubias** dependiendo de su lugar de origen, y se diferencian por el tamaño y el color.

Lentejas: Llegaron desde Asia hace miles de años y se convirtieron en uno de los pilares de la dieta mediterránea. Las lentejas son legumbres redondas y planas. Hay lentejas de varios tipos.

(Fragmento extraído de Entrenosotros.consum.es)



RINCÓN 3: Verduras y hortalizas

VERDURAS Y HORTALIZAS



Para una dieta equilibrada y sana se deben consumir, al menos, cinco raciones de frutas y hortalizas cada día. 2 deben ser de verduras y hortalizas. Entre las verduras y hortalizas más habituales encontramos las judías verdes, la lechuga, la cebolla, el calabacín, la berenjena, las acelgas, la calabaza, las zanahorias, los pepinos, las

alcachofas, las coles... Constituyen una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, podemos consumirlas crudas o cocinadas pero es importante remarcar que si se cocinan a temperaturas altas durante mucho tiempo pierden algunos nutrientes, especialmente algunas vitaminas. Podemos utilizarlas para hacer platos de lo más variados, pueden ser las protagonistas o bien servir de acompañamiento a otros grupos de alimentos como carnes, pescados, pasta, arroz o legumbres.

Puesto que son vegetales, no contienen colesterol y además ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos, la obesidad y algunos tipos de cáncer entre otros beneficios.

¿Interesante verdad? Pues además, en España disponemos todo el año de una gran variedad de verduras y hortalizas. ¿Sabes cuáles son las verduras y hortalizas de cada temporada? En este calendario elaborado por el Ministerio de Agricultura, pesca y Alimentación puedes descubrirlo: http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel_hortalizas_tcm8-433515.pdf

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente

5

Rincón 4: FRUTAS

LAS FRUTAS



Las frutas son alimentos indispensables para nuestro organismo, nos aportan principalmente agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Según el **Código Alimentario Español (CAE)** son “el fruto, agrupación de frutos, semilla o partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado la madurez para el consumo”. Se consideran

alimentos “reguladores”, es decir, intervienen directamente en el buen funcionamiento de nuestro organismo y previenen enfermedades. Algunos de los beneficios que nos aportan si las consumimos habitualmente son:

- Nos ayudan a cuidar nuestra piel, las uñas y el cabello.
- Favorecen el buen tránsito intestinal y previenen el estreñimiento.
- Nos aportan mucha energía y de forma rápida.
- Nos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y a regular nuestro sistema inmunitario.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, una dieta equilibrada debe incluir 5 raciones de fruta y verdura al día, de esas 5, 3 deben ser de fruta ¿lo sabías?

Además tenemos la suerte de que en España disponemos todo el año de una gran variedad de frutas de temporada, es decir, cultivadas y recogidas cuando el clima es más propicio. Consulta la tabla que ha hecho el Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación para saber qué frutas son de cada temporada. http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel_frutas_tcm8-433514.pdf

FRUTOS SECOS



Dentro de la familia de los frutos secos, encontramos dos grandes grupos, los que van rodeados por una cáscara dura como la almendra o la nuez y los provenientes de frutas desecadas como pasas, orejones o dátiles. Pese a ser alimentos muy energéticos (su contenido en energía oscilan entre las 550-600 kilocalorías

por 100 gramos), los frutos secos poseen valiosas propiedades nutricionales.

Numerosos estudios médicos publicados en los últimos años concluyeron que una mayor ingesta de frutos secos se relaciona con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Los frutos secos ayudan a reducir los niveles de colesterol “malo” y aumentar el “bueno”, gracias a su contenido en grasas insaturadas, también conocidas como grasas buenas o saludables. A esto también contribuyen los ácidos grasos oleicos y linoleicos y los tan populares omega 3 que contienen. Por si fuera poco, los frutos secos tienen antioxidantes (como la vitamina E), fundamentales para combatir los radicales libres, esas sustancias responsables del envejecimiento prematuro.

Son unos alimentos muy versátiles. Podemos utilizarlos para cocinar platos dulces o salados, fríos o calientes. Aunque la forma más habitual de comer frutos secos es como aperitivo o snack, existen muchas otras formas de incorporarlos a nuestra dieta.

Una de las formas más sanas de comer frutos secos es añadirlos a las ensaladas. También podemos hacer alguna salsa con almendras, nueces o piñones, como el pesto o la salsa romesco. Cada vez es más habitual encontrar panes que llevan frutos secos e, incluso, si nos atrevemos, podemos elaborarlos en casa. Una alternativa divertida es picar los frutos secos y utilizarlos para rebozar junto con el pan rallado.

Fuente: <https://entrenosotros.consum.es/razones-para-comer-mas-frutos-secos>

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente



Rincón 6: LACTEOS

LÁCTEOS



La leche y sus derivados (yogur y queso principalmente) son necesarios en todas las etapas de la vida, pero principalmente en la infancia, el embarazo y la menopausia.

La leche de vaca constituye una importante fuente de proteínas, de vitaminas y de minerales. Entre los minerales que nos aporta podemos destacar el calcio, importantísimo para la formación de huesos y dientes. Además, la leche contiene gran cantidad de agua por lo que para los deportistas es una buena fuente de rehidratación.

Del mismo modo, el yogur es un alimento tradicional de la dieta mediterránea. Sus características nutricionales hacen que sea un gran aliado de una dieta saludable y equilibrada. El yogur es considerado un alimento prebiótico, contiene microorganismos vivos que pueden ser muy beneficiosos para nuestra salud. Contribuyen a mejorar nuestra respuesta inmunitaria y protegen nuestro intestino contra microorganismos patógenos, entre otros beneficios.

Por todas estas razones se recomienda consumir entre 2 y 3 raciones de lácteos al día, principalmente de aquellos que no contienen azúcares añadidos.

OTRO MATERIAL DOCENTE QUE PUEDE SER INTERESANTE:

Más información y vídeo recetas: <https://entrenosotros.consum.es/propiedades-del-yogur>

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente

Todo ello combinado con la práctica de actividad física moderada, caminar, subir escaleras, realizar las tareas del hogar, hacer actividades al aire libre en compañía, junto a descansar adecuadamente, es practicar la dieta mediterránea, uno de los estilos de vida más saludables.

Fuente: <https://teamconsum.consum.es/articulos/la-dieta-mediterranea-hoy/>

ALGUNAS CURIOSIDADES SOBRE EL PESCADO:

¿SABES QUE EL PESCADO SE PUEDE CLASIFICAR EN PESCADO BLANCO Y PESCADO AZUL?

La principal diferencia entre ellos es su contenido graso, aunque los límites de los dos grupos no están bien definidos, ya que la cantidad de grasa puede variar a lo largo del año.

¿SABES QUE ESPAÑA ES, JUNTO CON JAPÓN, UNO DE LOS MAYORES CONSUMIDORES DE PESCADO DEL MUNDO?

La mayoría del pescado que consumimos en nuestro país es fresco, es decir, viene de las lonjas donde los pescadores lo desembarcan solo unas horas después de capturarlo. Además de la frescura del producto, el pescado de lonja contribuye a la sostenibilidad marina y apoya al sector pesquero.

MATERIAL DOCENTE: si queréis leer más sobre este tema:
<https://entrenosotros.consum.es/pescado-fresco-de-lonja>

¿SABES DIFERENCIAR LOS DISTINTOS PESCADOS CUANDO VAS A LA PESCADERÍA?

Por los beneficios que tiene es recomendable que el pescado esté muy presente en nuestra dieta. Te vamos a ayudar a que diferencies algunos, intenta emparejar cada foto con el nombre del pescado correspondiente. Si necesitas ayuda puedes consultar esta web del **Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación**:

http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/bloc/pescados/clasificacion/

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor

Orientaciones para el docente



SARDINA



MOLLERA



SALMONETE



BOQUERÓN



DORADA

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente

OTRO MATERIAL INTERESANTE:

Aquí tenéis la tabla de recomendaciones alimentarias para niños de entre 7 y 12 años y un artículo que puede ser interesante para trabajar en el aula:

<http://teamconsum.consum.es/articulos/de-donde-obtiene-el-cuerpo-la-energia/>

¿Qué es una ración?

Una ración es la cantidad o porción de un alimento adecuada para conseguir una alimentación variada, agradable y suficiente, según la edad y los requerimientos individuales.

ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIONES	¿CUÁNTO ES UNA RACIÓN?
Cereales	Pan	3-4 raciones/día entre todos estos	30-60g	3-4 rebanadas
	Cereales desayuno		25g-30g	5-6 cucharadas soperas
	Arroz y pasta		50-80g (crudo)	4-5 cucharas soperas rasas 4-5 cucharas soperas colmadas
	Patatas		120g-200g	1 patata grande
Lácteos	Leche	2-3 raciones/día	200-250ml	1 vaso
	Yogur		200-250ml	2 unidades
	Queso		80-100g	4-6 lonchas
Verduras y hortalizas		2 ó + raciones/día	120-200g	1 plato abundante
Frutas		3 ó + raciones/día	100-200g	1 pieza mediana/grande
Grasas, aceites y dulces	Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10ml	1 cucharada sopera
	Frutos secos y semillas	1 ración/día	5-10g* *peso fruto seco sin cáscara	1 puñado con la mano cerrada
	Azúcar, miel, cacao en polvo, mermelada...	Cuanto menos, mejor	5g	1 cucharada de postre

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente

ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIONES	¿CUÁNTO ES UNA RACIÓN?
Pescado	Blanco y azul Mariscos	2 raciones/día	100g-150g	1 rodaja de pescado blanco 4 sardinas 1 plato de mejillones (con concha) 5 gambas 1 calamar mediano
Carnes y huevos	Huevos Carne magra Aves Embutidos y carnes grasas		60g 100-125 160g Pequeñas cantidades	1-2 unidades 1 filete mediano ¼ pollo, conejo
Legumbres			40-60g (crudo)	2-3 cucharadas soperas

Trabajo en equipo

¿Grabamos una vídeo receta?

Nuestras recetas favoritas

¡Cocineros al plató!

En esta segunda parte se les plantea buscar recetas que les gusten, para poder cocinarlas en casa con ayuda de un adulto. Para la grabación de las vídeo recetas puede ser interesante dejarles decidir si las grabarán de forma individual o por parejas o grupos, en función de la realidad del aula y de las familias. Antes de la grabación deberán, por equipos, analizar algunas de las vídeo recetas que os proponemos. Podéis visualizarlas toda la clase juntos o en pequeños grupos. También se les facilitan unas webs con recetas para que puedan seleccionar aquellas que más les gusten.

Como has podido ver en las distintas actividades que te hemos propuesto, el tamaño de la ración varía en función del alimento que vamos a consumir, por ejemplo, una ración de aceite de oliva es una cucharada sopera, pero una ración de leche es una taza.

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente

Además, el número de raciones que debemos consumir según los expertos, depende de nuestra edad y también de la actividad física que realicemos. No debe comer la misma cantidad un niño que todos los días entrena un deporte de competición que otro que su actividad física es básicamente las clases de educación física de la escuela, puesto que no necesitan la misma energía ni queman las mismas calorías.

Aquí os dejamos otras recomendaciones para que vuestra dieta sea saludable y equilibrada:

- Se valiente, prueba alimentos que piensas que no te gustan, igual te sorprende.
- Realiza 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Acompaña una buena alimentación con la práctica de ejercicio diario, así fortalecerás tu corazón, tus articulaciones y tus huesos.
- El agua es la mejor bebida, hidrata tu organismo y te ayudará a estar más fuerte, ágil y resistente.

1

¿Grabamos una vídeo receta?

Ahora os proponemos un reto. ¿Seríais capaces de hacer una vídeo receta? Imaginad que sois cocineros famosos y tenéis que enseñar a cocinar cosas buenas y sanas a la gente que va a ver vuestro programa de cocina. ¡Os ayudamos a hacerlo!

Para empezar, vuestro maestro o maestra os enseñará algunas vídeo recetas para que penséis cómo queréis hacerla. Estar atentos a cómo explican las cosas, cómo enseñan los distintos alimentos, cómo van vestidos, lo importante que es tenerlo todo ordenado y tener las manos bien limpias...

- Pasta salteada con verduras y ternera. <https://www.youtube.com/watch?v=PhgYf3U8Gyc>
- Fiestas infantiles saludables <https://www.youtube.com/watch?v=LjZZqM1z4cQ>
- tortilla de verduras y jamón. <https://www.youtube.com/watch?v=6qvXJt4jOuM>
- desayunos divertidos para el cole. <https://www.youtube.com/watch?v=faELK9QVNIU>
- Platos exóticos https://www.youtube.com/watch?list=PLCA12167DD2974178&time_continue=23&v=4i3yeBzpWAY
- Legumbres https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=OHjYg41t96M

2

Nuestras recetas favoritas

Ahora debéis elegir recetas que os apetecería probar. ¡Intentad que entre todos cocinéis alimentos de todos los grupos que hemos trabajado! Legumbres, verduras y hortalizas, frutas, lácteos...

¿Qué es una ración de alimento?

Vídeo recetas de cocina para alimentarme mejor Orientaciones para el docente

Consultad por equipos las siguientes webs y elegid vuestras recetas. Estas recetas las podemos compartir con todos los compañeros y compañeras de clase, ¡así podemos cocinar en casa las que más nos gusten!

- http://planificador.consum.es/recetas?filtro_tipo_plato=0&filtro_tipo_dieta=0&filtro_estacion=0&filtro_alimento=&filtro_tipo_comida=0&filtro_necesidades_especificas=0&filtro_nombre=
- <http://www.webdecocina.com/quecocino/index.php>



¡Cocineros al plató!

Y para acabar nuestro reto queda la parte más divertida, ¡Grabar la vídeo receta! Para hacerlo necesitaréis la ayuda de vuestra familia o de un adulto. ¡Quizá vuestro tío o vuestra abuela quieran ayudaros! Os proponemos que decidáis si las vais a grabar en pareja, en grupos o de forma individual y necesitareis un teléfono móvil que grabe o una cámara. ¡Ah! Y que no se os olvide hacer la lista de lo que necesitaréis y comprar todos los ingredientes para vuestra receta.