

Índice de actividades:



**¡MI CLASE, MI EQUIPO!**



**¡YO PUEDO!**



**¡AVENTURA EN FAMILIA!**

Imprime solo las páginas que necesites





### iNutrichefs al ataque!

Vamos a convertir a nuestros alumnos en chefs. ¿Serán capaces de ganar una Estrella Happylin al menú más equilibrado del curso?

#### OBJETIVO:

Comprender los diferentes tipos de nutrientes y su importancia en la alimentación saludable a través de la creación, por equipos, de pirámides alimentarias y menús equilibrados.

#### INSTRUCCIONES:

##### 1. ¡Construimos la pirámide!

- Cada equipo recibe un folio A3 y construye su propia pirámide alimentaria.
- Deben organizar y pegar imágenes de alimentos recortados según su grupo nutricional:

- Vitaminas
- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Sales minerales
- Grasas



- La base incluirá los alimentos que se deben consumir más, y la cima los que se deben consumir en menor cantidad.

¡Pueden darle un nombre divertido a su pirámide!

Estrella Happylin



MI CLASE  
pág. 1



## 2- ¡Estrenamos restaurante! ¡Oído cocina!

- Cada equipo se transforma en un restaurante.
- Diseñan en otro folio A3 el menú del día, incluyendo:



- El menú debe ser equilibrado y contener todos los tipos de nutrientes.
- Deben dar un nombre creativo al restaurante y decorar el menú como si fuera real.
- El objetivo: ¡Conseguir una Estrella Happylin por su menú saludable, original y bien explicado!

## 3. ¡Presentamos y puntuamos!

- Cada grupo expone su menú al resto de la clase y explica cómo han equilibrado los nutrientes.
- El profesor entrega “Estrellas Happylin” a los menús más equilibrados, más creativos o mejor explicados.



• • • RUTINA DE APRENDIZAJE • • •

### MI CUERPO ELIGE

**Competencia:** Identificar y explicar cómo funcionan los seres vivos, incluyendo el cuerpo humano, desarrollando actitudes de respeto y cuidado hacia uno mismo y hacia los demás.

#### 1. Observa – Escoge con el estómago

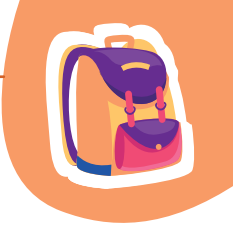
Piensa en tres alimentos que más te gusten. Escríbelos o dibújalos. Después, di qué crees que le aportan a tu cuerpo: energía, fuerza, salud, crecimiento...

#### 2. Valora – Escoge con la cabeza

Elige un alimento que no te gusta, pero sabes que es importante. ¿A qué grupo pertenece? ¿Por qué tu cuerpo lo necesita?

#### 3. Siembra – Escoge con el corazón

Imagina que preparas una comida para alguien que quieres mucho. ¿Qué le pondrías para que sea sana y rica? Escribe o dibuja tu elección y explica por qué la has hecho.

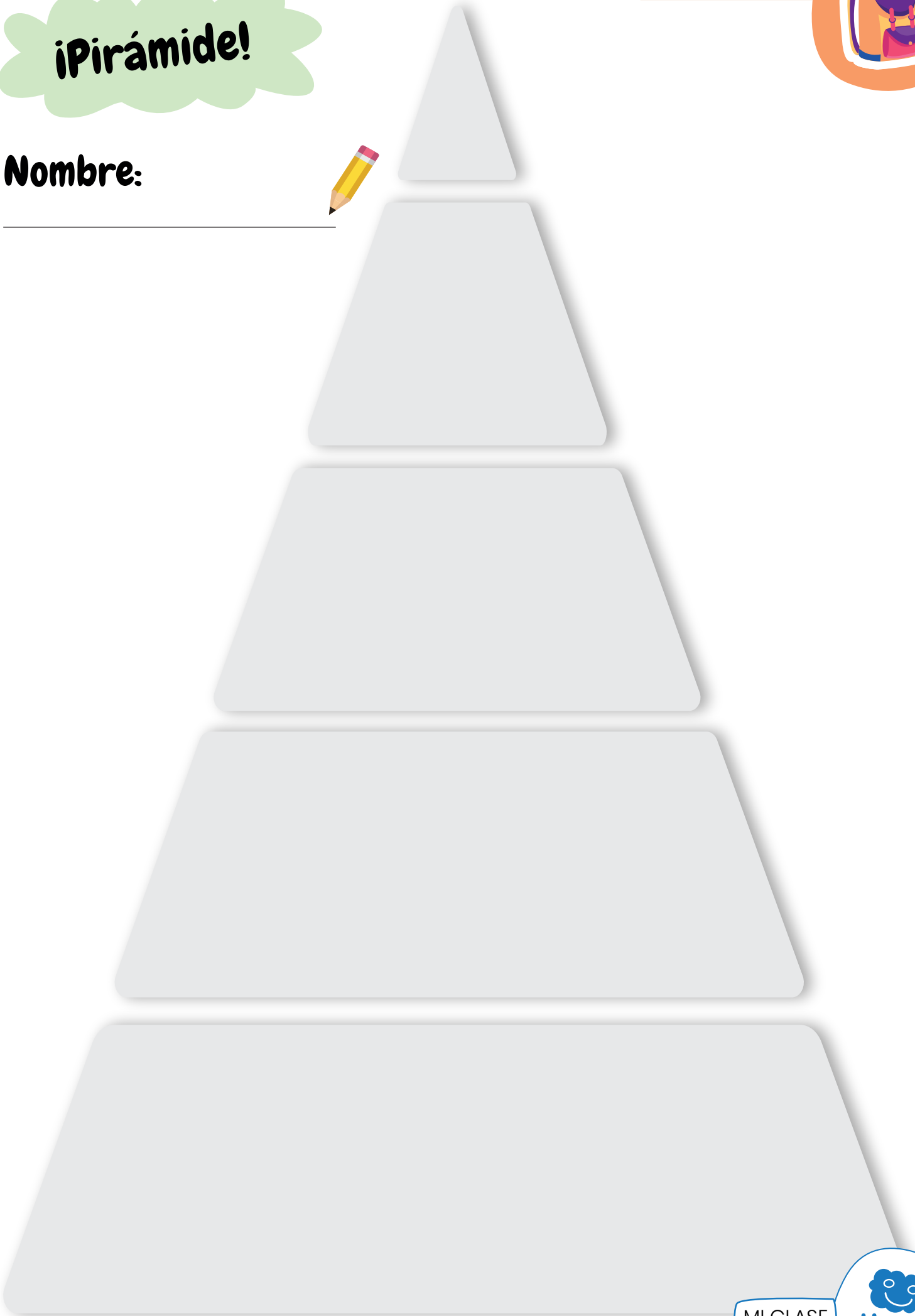


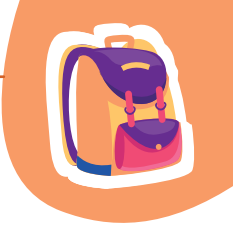
**¡Pirámide!**

**Nombre:**



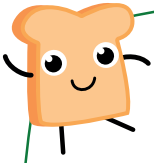
\_\_\_\_\_





# ¡Menú del día!

**Desayuno**



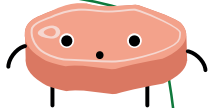
**Comida**



**Merienda**



**Cena**





### ¡NUTRICIÓN EN ACCIÓN!



¿Te atreves a convertirte en un experto en alimentos?

## El menú escondido

1- ¡Las letras se han mezclado! Adivina cada comida, escríbela bien y di qué tipo de nutrientes crees que contiene.



- chele noc lesraece \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- lolop noc raroz y adensala \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- rutaf y roguy \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- réup ed sadruver y odacesp \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Verdadero o falso

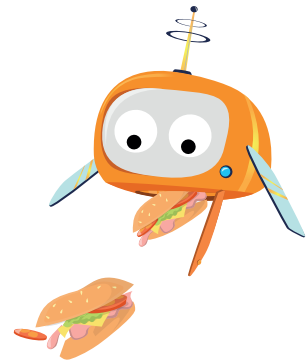
2- Rodea si es verdadero (V) o falso (F):

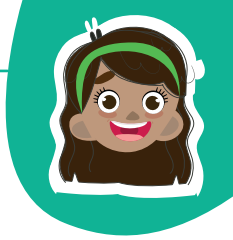
El aceite nos da energía. **V F**

Las vitaminas solo están en la carne. **V F**

Los hidratos de carbono se encuentran en el pan y la pasta. **V F**

Comer solo dulces es muy saludable. **V F**





# ¡Lee y completa!

3- Completa la frase con las siguientes palabras:



sustancias

alimentos

energía

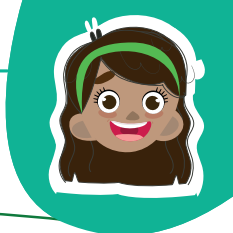
nutrientes

Los \_\_\_\_\_ son \_\_\_\_\_ químicas que se encuentran en los \_\_\_\_\_ y nos proporcionan \_\_\_\_\_.

# ¡Observa, piensa y pega!

4- Recorta las imágenes de abajo y colócalas en la siguiente página dentro su grupo.





**GRASAS**

Empty rounded rectangular box for notes on fats.

**PROTEÍNAS**

Empty rounded rectangular box for notes on proteins.

**HIDRATOS DE CARBONO**

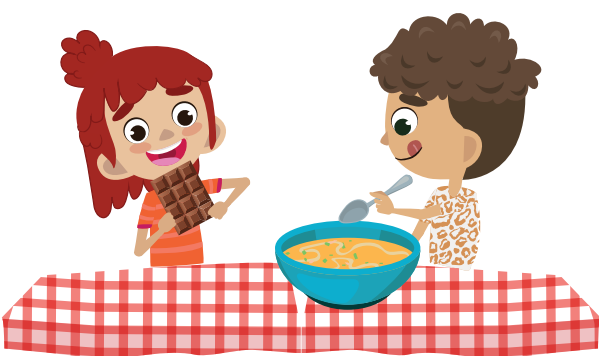


Empty rounded rectangular box for notes on carbohydrates.



**VITAMINAS Y SALES MINERALES**

Empty rounded rectangular box for notes on vitamins and minerals.





### ¡Cocineros al ataque!



¿Quién ganará la Estrella Happylin en el gran concurso de cocina saludable? Nos preparamos para participar en el gran concurso familiar de cocina saludable.

**Repartimos los papeles:** algunos serán cocineros y otros, miembros del jurado. ¡Podemos disfrazarnos como si fuera un programa de televisión! Gafas de chef, gorros, delantales... ¡todo vale!

### ¡Empieza el concurso!

#### La cocina de las cartas mágicas

- Preparamos varios montones de tarjetas recortables. Cada montón representa un tipo de nutriente:

**Proteínas:** carne, huevo, pescado, lentejas y leche.

**Grasas saludables:** aguacate, nueces, almendras, aceite de oliva y pipas de calabaza.

**Hidratos de carbono:** pasta, arroz, pan, patatas y maíz.

**Vitaminas y minerales:** naranja, plátano, espinacas, fresas y zanahoria.



#### MATERIALES:

- Tarjetas recortables.
- Estrellas Happylin.
- Tijeras.

- Cada cocinero elige una tarjeta de cada montón y debe crear un plato original, saludable y sabrosísimo con esos 4 ingredientes.

### ¡El jurado decide!

- El jurado puntúa los platos según:

Originalidad

Equilibrio nutricional

Presentación y explicación



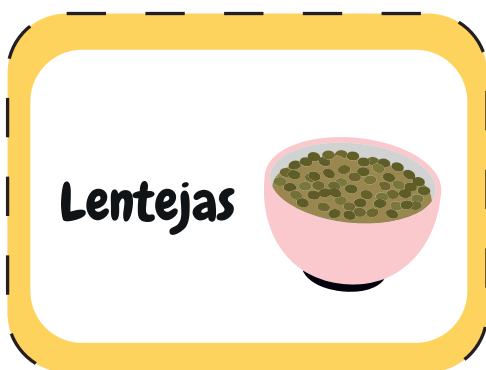
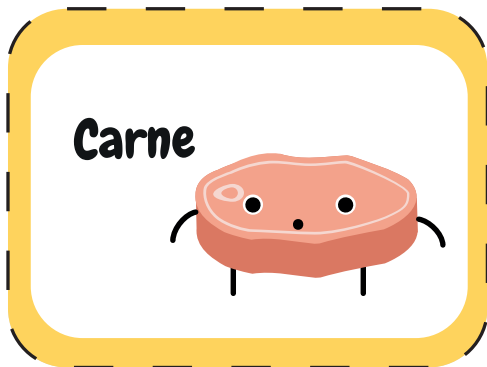
¡Y al final... se corona al Chef Estrella Happylin de la noche!



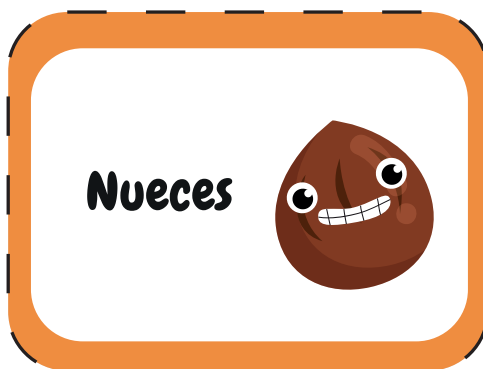
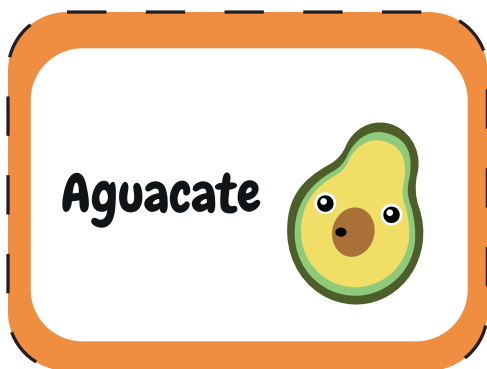


HAPPY TARJETAS RECORTABLES

Proteínas:



Grasas saludables





Hidratos de carbono:

Pasta

Arroz

Pan

Patatas

Maíz

Vitaminas y minerales:

Naranja

Plátano

Espinacas

Fresas

Zanahoria



Estrella Happylin



## RECOMENDACIÓN

“Brot estaba furioso.

—¡Este menú tiene verduras! ¡Fuera la zanahoria! ¡Fuera el brócoli!  
Pero el Nautilus se rebeló. Los fogones se apagaron solos.

—Aquí se cocina con equilibrio —dijo el monstruo Octavius—.

—¿Equilibrio? ¿Qué es eso? —preguntó Brot.

—Pues lo que te falta... ¡en la cabeza y en el plato!”



Me encanta este libro. Habla  
de la amistad, el trabajo en  
equipo y la solidaridad.

*¡Es divertidísimo!*



Si quieres aventura... ¡lánzate a la lectura!

AGUS Y LOS MONSTRUOS: SALVEMOS EL NAUTILUS

JAUME COPONS

EDITORIAL: COMBEL