

Frutas, verduras, cereales, carne, pescado, lácteos, aceites...

¿Queréis conocer cómo se organizan los alimentos?



Practica con
el interactivo

Familias de alimentos

Desarrollo 1

Los niños y niñas van a:

- Descubrir que los alimentos se organizan en grupos.
- Conocer a qué grupo pertenecen los alimentos más habituales en su día a día, y aprender algunos nuevos.
- Recordar el concepto de *Comer colores*, empleado el curso pasado.

Material:

- *Tarjetas de grupos de alimentos* de las páginas siguientes impresas y recortadas, o juego interactivo *Familias de alimentos* nivel 1.

Actividad:

1. Distribuye 7 aros por la sala. Cada aro representará uno de los principales grupos de alimentos: frutas; vegetales; carnes, pescados, huevos; legumbres; cereales; lácteos; aceites y grasas. En cada aro se dejará la imagen general del grupo que corresponda. Introduce las *Tarjetas de grupos de alimentos* en una bolsa o caja.
2. Explícales que los alimentos se organizan en grupos como si fueran de la misma familia, en función de sus características y lo que nos aportan (en la página siguiente tienes información acerca de cada grupo de alimento, así como su frecuencia de consumo recomendada).
3. Pídeles que vayan sacando de una en una las tarjetas de alimentos. De cada una tienen que decidir a qué familia (grupo de alimentos) pertenece, ir corriendo al aro que corresponda y dejar la tarjeta dentro. Las tarjetas "Agua" son comodines de ayuda que el grupo tiene por si en alguna jugada no saben a qué grupo pertenece un alimento.
4. Al final del juego veréis que algunos aros tienen más alimentos que otros. Pregúntales por qué creen que es, el objetivo es llegar a la idea de que es importante para la salud que comamos variedad de alimentos (*Comer de colores*), cada uno con una frecuencia y cantidad diferente.

Familias de alimentos

Grupos de alimentos

- **Frutas:** las dan los árboles. Suelen ser dulces y de muchos colores. Normalmente las comemos crudas.
- **Vegetales:** son las hojas, tallos, raíces, o flores de las plantas. Tienen sabores y colores diferentes. Algunas se pueden comer crudas, y otras hay que cocinarlas.
- **Legumbres:** son las semillas de un tipo especial de plantas (leguminosas). Son secas y duras, para comerlas hay que cocinarlas.
- **Cereales:** son los granos de algunas plantas. Con ellos se hace la harina para hacer pan o pasta.
- **Carnes, pescados y huevos:** son animales de la tierra, el mar y el río.
- **Lácteos:** son productos que se hacen a partir de leche animal. Suelen ser de color blanco y su sabor suele ser dulce.
- **Aceites y grasas:** se emplean cada día en pequeña cantidad para cocinar. Es importante elegir las más saludables.

FRUTA



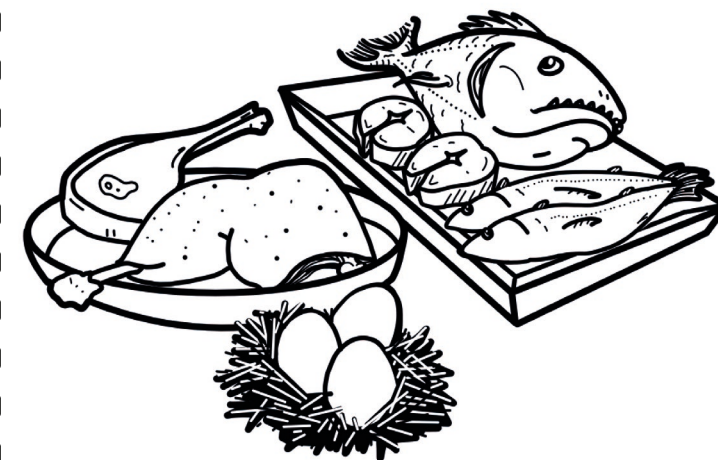
2-3 veces al día

CEREALES



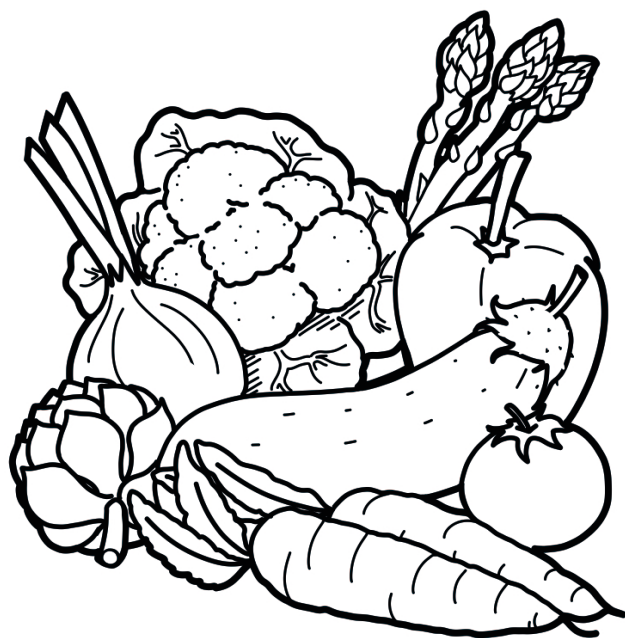
2-3 veces al día

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS



2 veces a la semana

VEGETALES



2-3 veces al día

LEGUMBRES



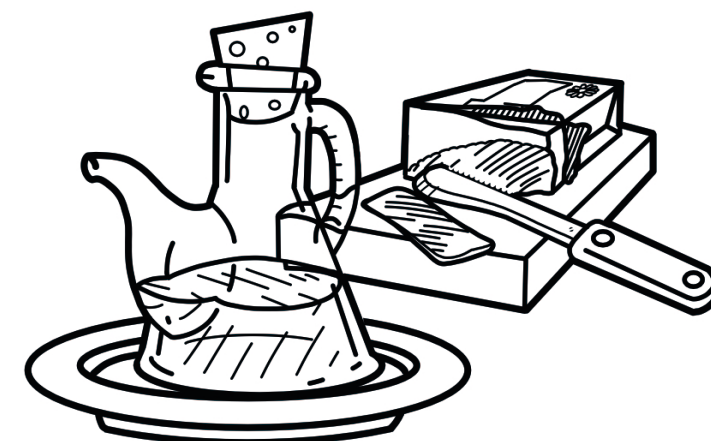
2 veces a la semana

LÁCTEOS

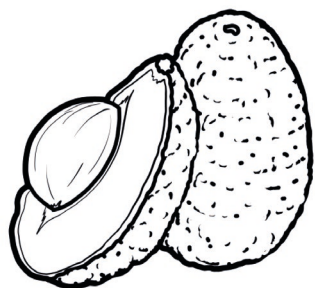


1-2 veces al día

ACEITES Y GRASAS



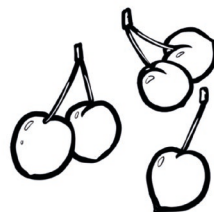
un poco cada día



Aguacates



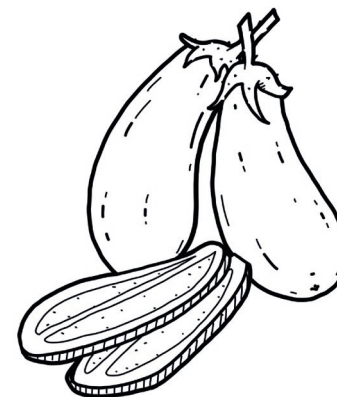
Chirimoyas



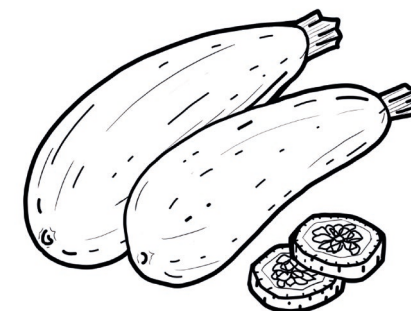
Cerezas



Acelgas



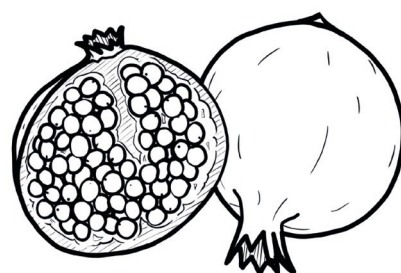
Berenjenas



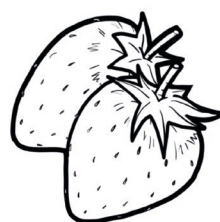
Calabacines



Higos



Granadas



Fresas



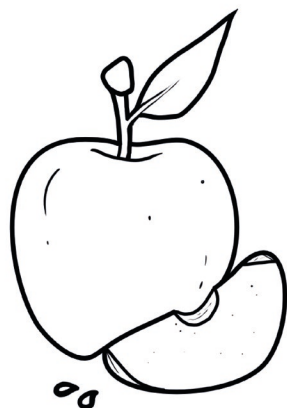
Calabazas



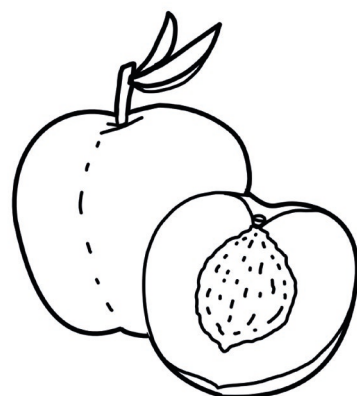
Coles



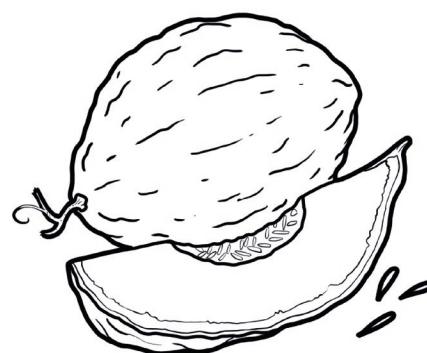
Espárragos



Manzanas



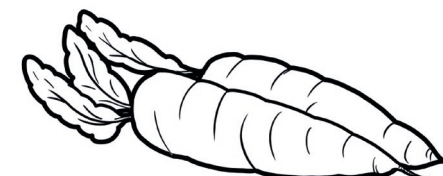
Melocotones



Melones



Pimientos



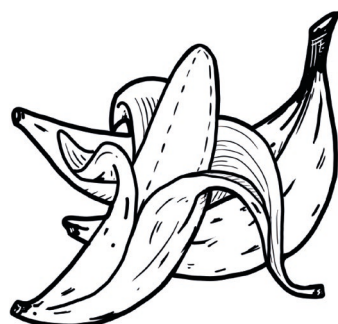
Zanahorias



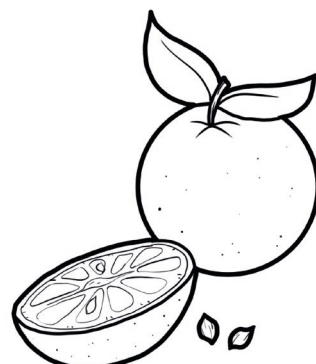
Lechugas



Uvas



Plátanos



Naranjas



Ajos



Remolachas



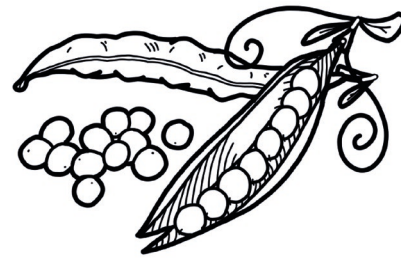
Tomates



Lentejas



Garbanzos



Guisantes



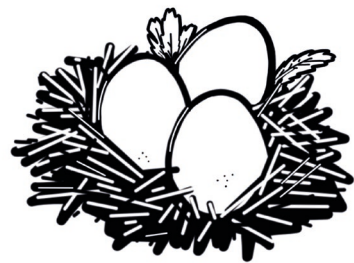
Avena



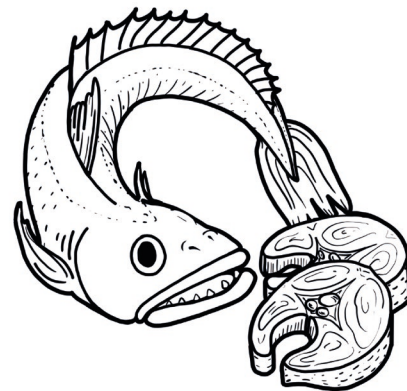
Quinoa



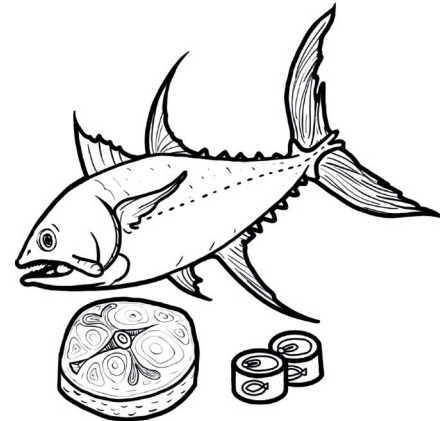
Trigo



Huevos



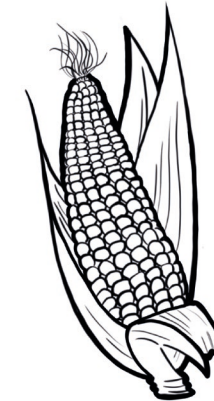
Merluza



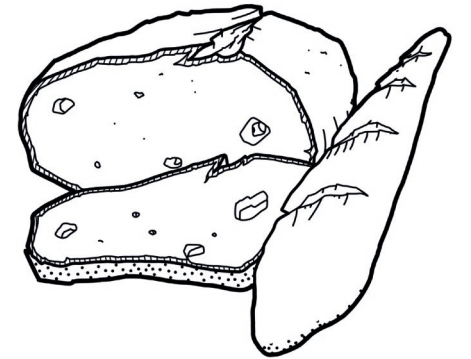
Atún



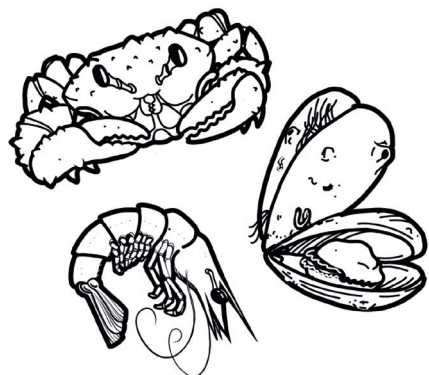
Arroz



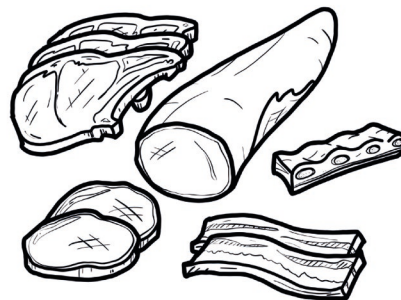
Maíz



Pan



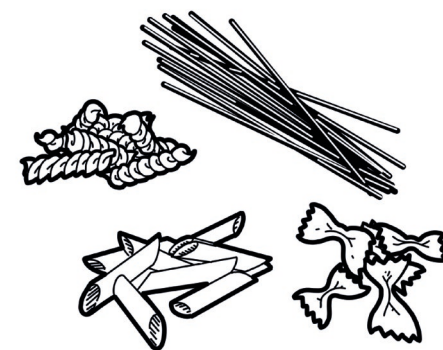
Marisco



Porcino



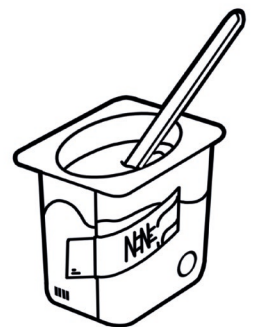
Vacuno



Pasta



Leche



Yogur



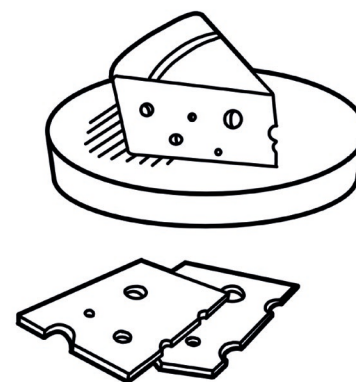
Aves de corral



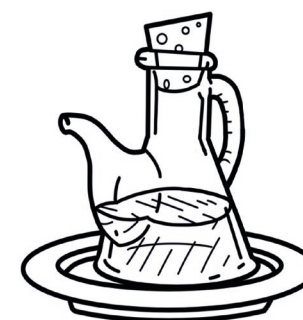
Agua (comodín)



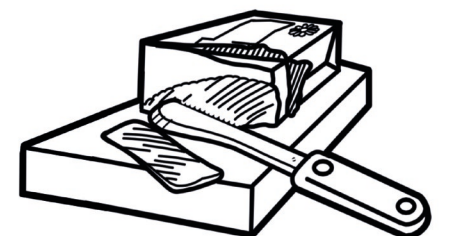
Agua (comodín)



Queso



Aceite



Mantequilla