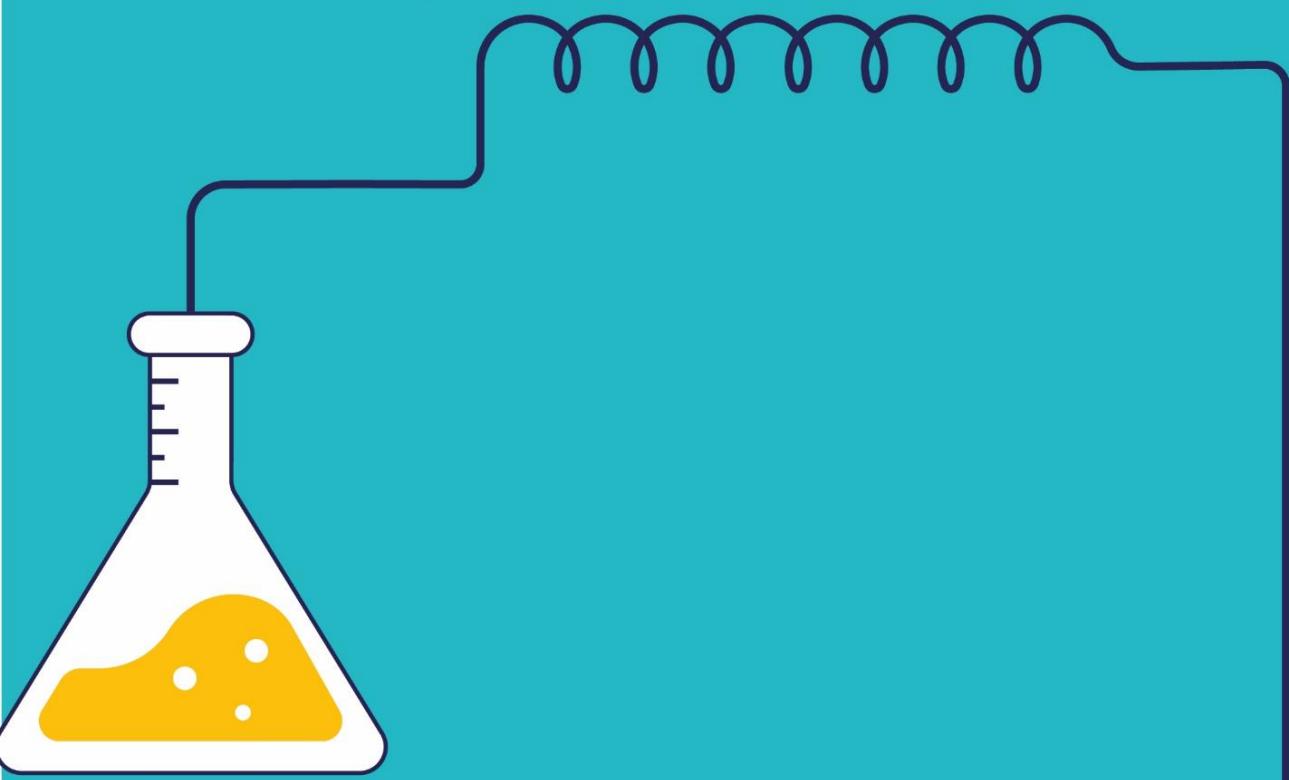




¡Es la hora de aprender a comer!





Comenzamos el nuevo trimestre con energía, ganas de aprender y, sobre todo, con mucha curiosidad. Este mes abrimos la puerta a la investigación y el descubrimiento: los niños y niñas se van a convertir en pequeños exploradores del mundo de la alimentación y la vida saludable.

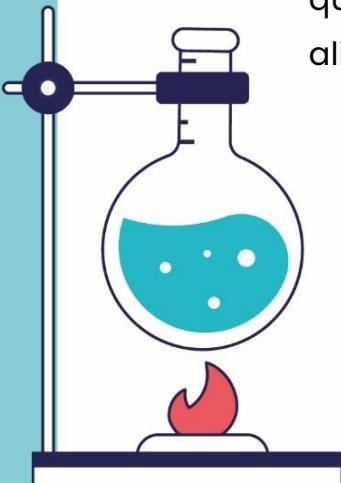
Comer bien no es solo una cuestión de elegir alimentos, sino de conocer lo que comemos, de hacer preguntas y de aprender a mirar con otros ojos. Por eso, en enero vamos a despertar el interés por saber más.

¿De dónde vienen los alimentos? ¿Qué hay detrás de lo que comemos cada día? ¿Cómo nos afecta lo que elegimos?

A través del juego y el descubrimiento, no solo vamos a desarrollar hábitos saludables, sino también el pensamiento crítico, la capacidad de observar, de distinguir y de tomar decisiones informadas. Los niños y niñas no solo van a probar nuevos alimentos, sino que van a pensar, descubrir, preguntar, comparar y analizar.

El personaje de este mes, Rendi, nos anima a usar todos nuestros sentidos, pero sobre todo la mente. Porque alimentarse bien también es aprender, y cuanto más sabemos, mejor cuidamos nuestro cuerpo y nuestras decisiones.

Enero es un mes para abrir los ojos, mirar más allá del envoltorio y empezar a descubrir todo lo que se esconde detrás de algo tan cotidiano como los alimentos.



# EL RETO



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### El papel no miente

Para el siguiente reto, vamos a colocar sobre una mesa varios trozos de papel de cocina o folios en blanco, uno por cada alimento. Escribiremos en cada trozo el nombre del alimento que vamos a probar.

Pondremos una pequeña cantidad de cada alimento sobre su papel correspondiente. Presionaremos un poco para que entre en contacto directo con el papel.

Una vez presionado, lo dejaremos reposar unos 5-10 minutos. Pasado el tiempo, retiraremos el alimento y observaremos si han dejado una mancha translúcida.

Esta mancha es el círculo de grasa que habrá dejado el alimento. Compararemos que alimentos han dejado más o menos grasa. Podemos planteárselas preguntas a los alumnos y alumnas como: ¿Qué alimento dejó más marca? ¿Hay alguno que no dejó ninguna? ¿Qué crees que significa esto sobre su contenido en grasa?

Algun ejemplo de alimentos que podemos usar son patatas fritas, frutos secos, galletas, fruta, pan, etc.



### DATOS GENERALES

**Materiales:** Papel de cocina o folios blancos, alimentos variados, rotuladores.

**Nº participantes:** Todos los alumnos y alumnas.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Espacio:** Sala con mesas y sillas.

**Edad:** De 6 a 12 años.



### OBJETIVOS

- ✓ Observar cuanta grasa tienen distintos alimentos.
- ✓ Reflexionar sobre qué alimentos son más saludables.



### RECOMENDACIONES

Evita usar solo alimentos ultraprocesados. Podemos incluir alimentos naturales para comparar mejor los resultados.



### ADAPTACIÓN NEE

Les podemos guiar con preguntas sencillas a la hora de observar las manchas.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### Mi álbum Nutrilab

Vamos a hacer una manualidad muy especial: un álbum de cromos relacionado con los alimentos. Este álbum estará dividido por categorías y se irá completando con cromos personalizados hechos por los propios niños y niñas.

Cada grupo de niños y niñas recibirá la portada y contraportada del álbum, cuatro folios en blanco (uno por cada categoría en la que se clasificarán los cromos) y la plantilla de los cromos. Los folios los pueden decorar como quieren, siempre y cuando aparezcan los nombres de las categorías:

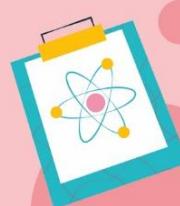
- Alimentos buenos para mi cuerpo (alimentos saludables).
- Alimentos nuevos que hemos descubierto (novedades para ellos/as)
- ¡Cuidado con estos! (alimentos ultraprocesados o menos saludables)
- Alimentos favoritos (los que más les gustan)

El álbum debe tener espacio para pegar los cromos agrupados en estas cuatro categorías.

En las plantillas de los cromos, los niños y niñas deben dibujar un alimento, escribir su nombre, indicar si lo han probado o no, contar qué han aprendido sobre él (Ej: de dónde viene, qué nutrientes tiene...). También tienen que clasificarlo como natural, procesado o ultraprocesado.

Una vez hecho el cromo, se coloca en la sección correspondiente del álbum, según la categoría a la que pertenezca.

Esta manualidad se puede realizar en varias sesiones. En una primera sesión se puede montar y decorar el álbum, y en sesiones siguientes se pueden crear y pegar los cromos poco a poco.



### DATOS GENERALES

**Materiales:** Lápices, rotuladores, pinturas, plantilla de los cromos.

**Nº participantes:** Todos los alumnos y alumnas.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Espacio:** Sala con mesas y sillas.

**Edad:** De 6 a 12 años.



### OBJETIVOS

- ✓ Reflexionar sobre los alimentos a través del dibujo y la escritura.
- ✓ Fomentar el pensamiento crítico, la observación y la conexión emocional con los alimentos.



### RECOMENDACIONES

El álbum puede hacerse por ciclos o por cursos, dependiendo del número de alumnos y alumnas que tengamos.

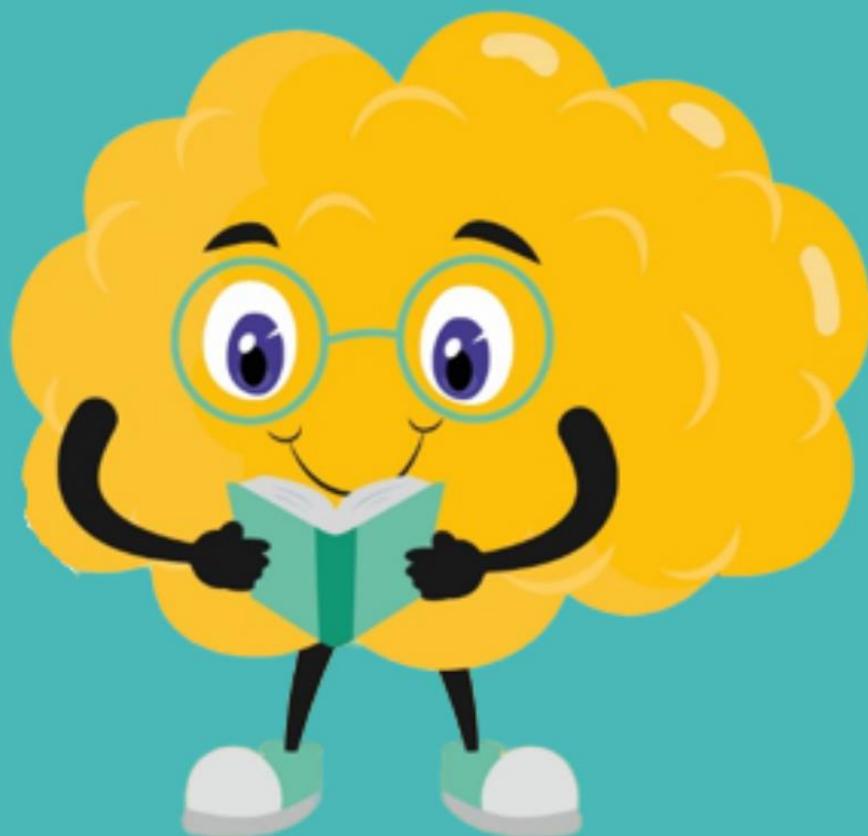


### ADAPTACIÓN NEE

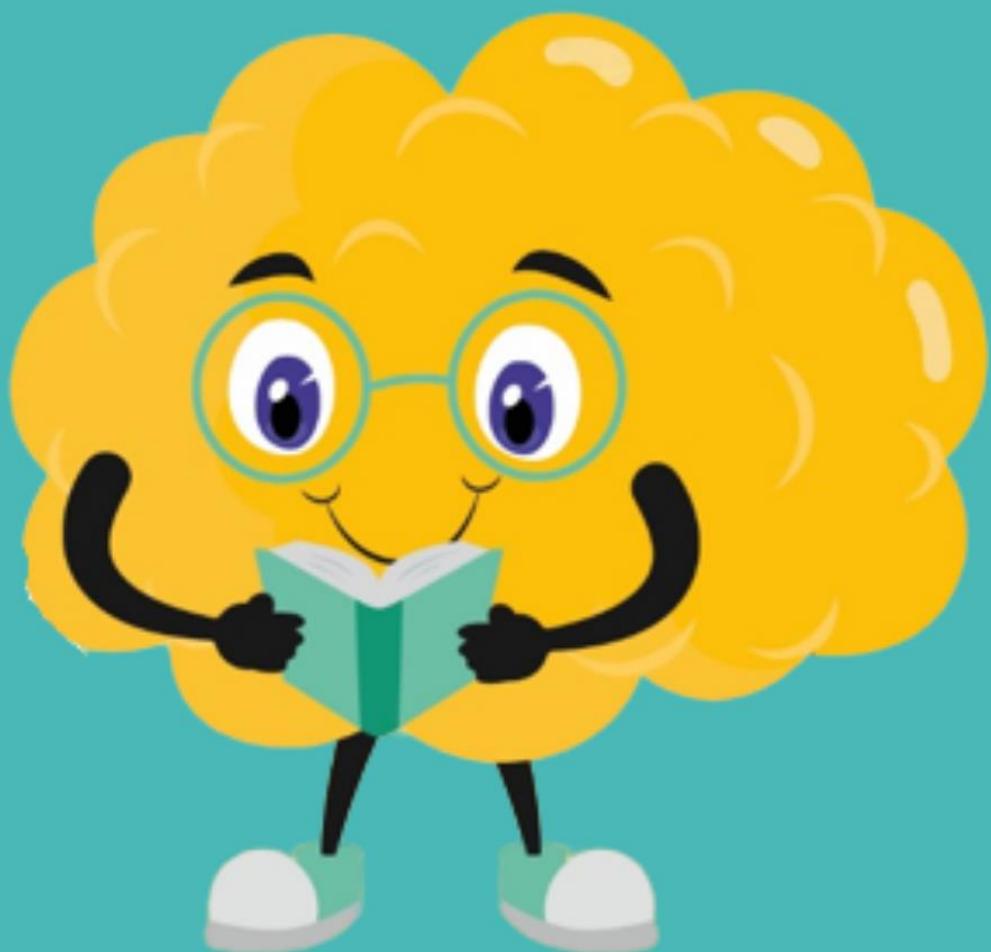
Ofrecer varias imágenes de alimentos para recortar y pegar en el cromo, incluyendo pictogramas.

# nutriiab

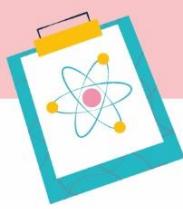
¡Pla<sup>z</sup>te con todos!



Álbum de cromos



**nutrilab**



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

¿Lo he probado? SI NO

¿Qué aprendí de él? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**NATURAL**      **PROCESADO**

**ULTRAPROCESADO**

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

¿Lo he probado? SI NO

¿Qué aprendí de él? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**NATURAL**      **PROCESADO**

**ULTRAPROCESADO**

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

¿Lo he probado? SI NO

¿Qué aprendí de él? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**NATURAL**      **PROCESADO**

**ULTRAPROCESADO**

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

¿Lo he probado? SI NO

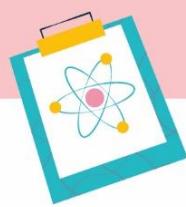
¿Qué aprendí de él? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**NATURAL**      **PROCESADO**

**ULTRAPROCESADO**

# nutriiab



# nutribab



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### Detectives del etiquetado

Se forman equipos de 4-5 niños, cada equipo será un grupo de "detectives nutricionales" al que se le entregará una ficha de investigación. También se identifican tres bases donde deberán llevar el producto una vez analizado: "Natural", "Procesado" o "Ultraprocesado".

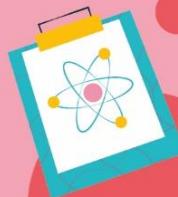
Empezamos explicándoles de forma sencilla la diferencia entre producto natural (sin ingredientes añadidos), procesado (máximamente modificado, con pocos ingredientes) y ultraprocesado (muchos ingredientes, difícil de entender).

A cada grupo se le asigna un producto que tendrán que analizar y apuntar los datos que se les pide en la ficha.

Tras investigar el producto, deben correr a una de las tres bases que consideren: "Natural", "Procesado" o "Ultraprocesado". En la base, la monitora comprobará la respuesta y les dirá si es correcta o no.

Los chicos recogen un nuevo producto y repiten el proceso hasta agotar el tiempo.

Al finalizar, se comentan errores o dudas que hayan podido tener.



## DATOS GENERALES

**Materiales:** Envases vacíos de productos reales variados.

**Nº participantes:** Todos los alumnos y alumnas.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Espacio:** Patio o zona amplia con espacio para moverse.

**Edad:** De 6 a 12 años.



## OBJETIVOS

- ✓ Distinguir tipos de alimentos.
- ✓ Observar e interpretar etiquetas de productos.
- ✓ Fomentar una alimentación más consciente.



## RECOMENDACIONES

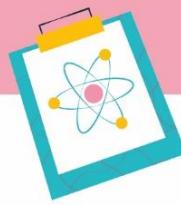
Presenta el juego como una misión divertida y asegúrate de hacer la explicación usando ejemplos.



## ADAPTACIÓN NEE

Simplificar el análisis de los alimentos mediante colores y apoyo visual.





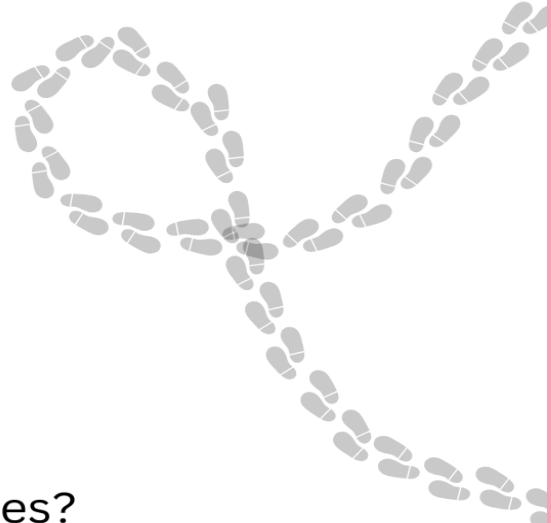
## Detectives del etiquetado

Nombre del equipo: \_\_\_\_\_

Nombre del alimento: \_\_\_\_\_

 ¿Cuántos ingredientes tiene?

- 1-3
- 4-6
- Más de 6



 ¿Tiene azúcar añadido?

- Si
- No
- No lo sé

 ¿Reconoces todos los ingredientes?

- Si
- Algunos
- No

 ¿Qué tipo de alimento crees que és?

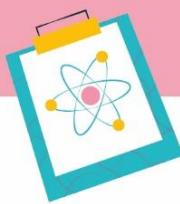
- Natural
- Procesado
- Ultraprocesado

 ¿Algo curioso o raro que hayas visto?

---

---

---



**nocilla**  
AVELLANAS

## donuts®

2 UNIDADES 132g

**INGREDIENTES:** INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO, AZÚCAR, GRASA VEGETAL (PALMA), ACEITE VEGETAL (GIRASOL), GRASAS VEGETALES TOTALMENTE HIDROGENADAS (PALMISTE, PALMA), LECHE DESNATADA EN POLVO, AGUA, LACTOSA, JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA, HUEVO LÍQUIDO, SÓLIDOS DE LA LECHE, LEVADURA, PASTA DE AVELLANAS (1,4%), EMULGENTES (E 476, E 492, E 322 (SOJA), E 472e, E 471, E 481), MANTECA DE CACAO, SUIERO DE LECHE EN POLVO, SAL, AROMAS, DEXTROSA, GLUTEN DE TRIGO, HARINA DE SOJA, ALMÍDÓN (TRIGO), CACAO DESGRASADO EN POLVO, CONSERVADOR (E 200), ESTABILIZANTES (E 412, E 341), LECHE ENTRA EN POLVO, AGENTE DE TRATAMIENTO DE LA HARINA (E 300).

PUEDE CONTENER OTROS FRUTOS DE CÁSCARA (ALMENDRA, PISTACHO).

**Información nutricional**

	Valor Medio en 100 g	Valor Medio por unidad de 66 g (2 u)
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1.808 kJ / 434 kcal	1.193 kJ / 286 kcal (14% IR*)
<b>GRASAS</b> de las cuales: - saturadas	29 g 15 g	19 g (27 % IR*) 9,6 g (48 % IR*)
<b>HIDRATOS DE CARBONO</b> de los cuales: - azúcares	38 g 26 g	25 g (10 % IR*) 17 g (19 % IR*)
<b>FIBRA ALIMENTARIA</b>	0,9 g	0,6 g
<b>PROTEINAS</b>	4,7 g	3,1 g (6 % IR*)
<b>SAL</b>	0,18 g	0,12 g (2 % IR*)

\*la trehalosa es una fuente de glucosa  
IR\*: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)  
Condiciones de conservación: Mantener en lugar fresco y seco.

**Arroz blanco largo procedente de agricultura ecológica.**

**Composición:**

Arroz blanco largo procedente de agricultura ecológica.

**Consejos para cocinar:**

Consevar en lugar fresco y seco, alejado de la luz solar.

**Preparación:**

Calienta agua en una cacerola con sal (5 partes de agua por 1 parte de arroz). Añade el arroz removiendo un poco y cocer a fuego lento durante 10 minutos. Escurre y servir.

Consumir preferiblemente antes del uso: Ver abajo a la derecha.

**Peso neto:** 500g e

**GUACAMOLE**

Información Nutricional para 100g  
Valor Energético 860 Kj / 206 Kcal  
Grasa Total 20,07 g  
Carbohidratos 5,72 mg  
Proteinas 1,84 g  
Sal 0,1 g

Ingredientes: Aguacate (97%), cebolla, sal, azúcar, pimiento rojo, ajo, cilantro, jalapeños, antioxidantes: ácido cítrico (E330), ácido ascórbico (E300), estabilizante: goma xantana (E415)

200 g

Anteriormente antes del fin de:  
020  
5028

**S.L.**  
ress.es  
S. 21.027749 / GR

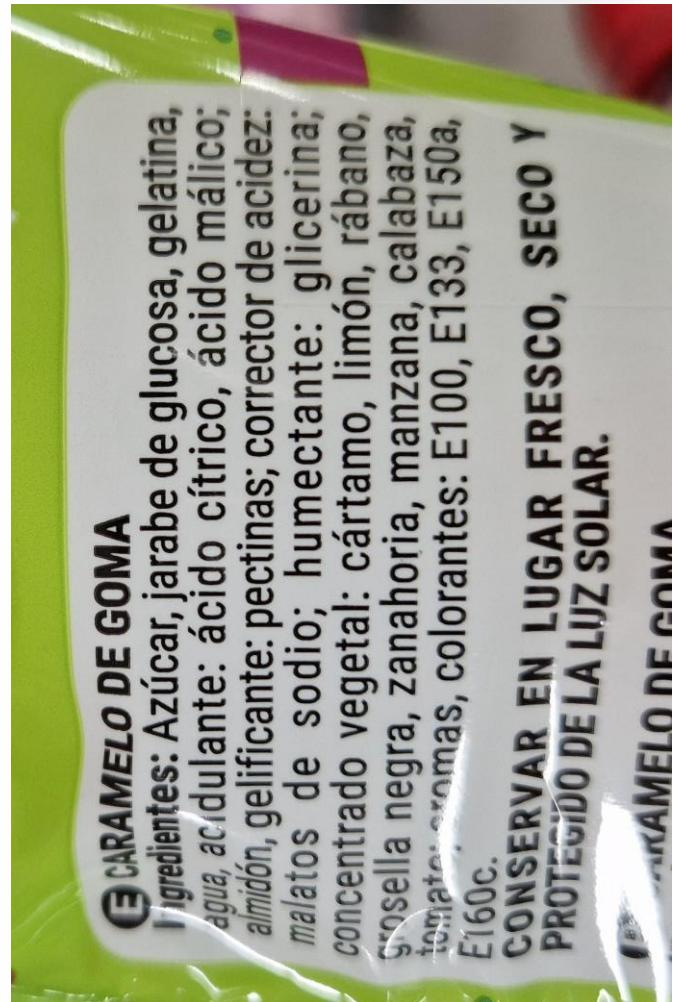
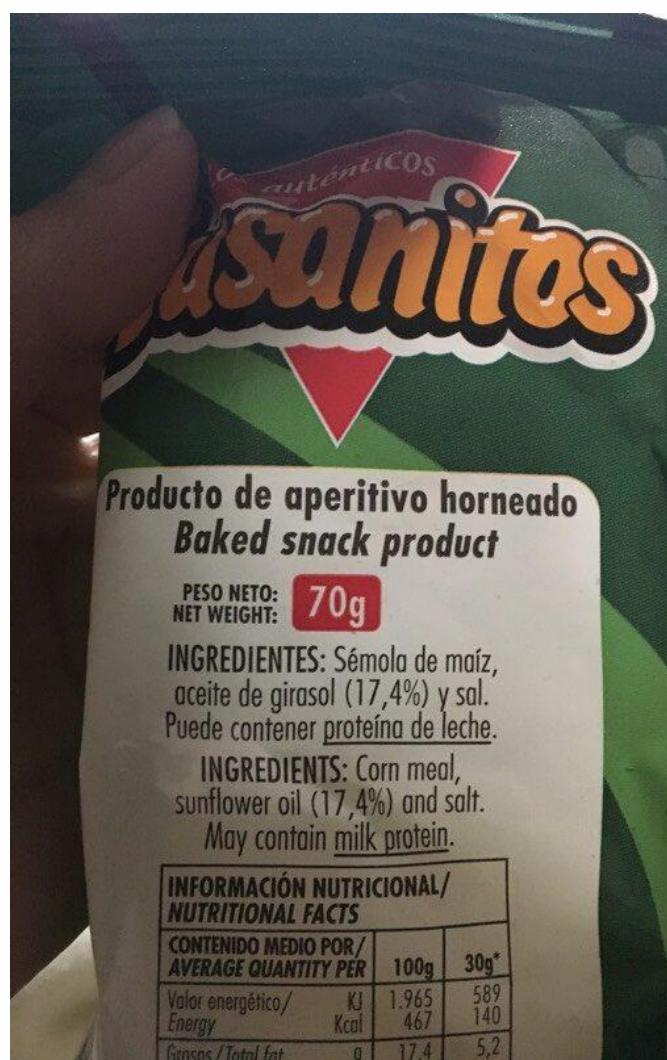
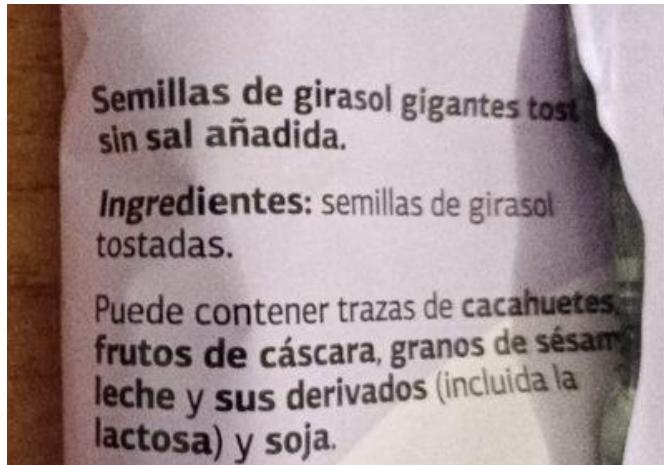
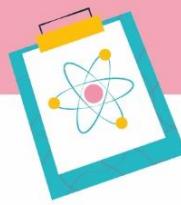
**TOMATO KETCHUP**  
\*tomatoes grown from Heinz seeds.

**Ingredientes:** Tomates (148 g por 100 g de Tomato Ketchup), vinagre de alcohol, azúcar, sal, extractos de especia y hierba aromática (contiene aipo), especia. Una vez abierto conservar en frigorífico. Agitar antes de usar. Consumir preferentemente antes del: ver tapón. Botella y tapa reciclables. **Ingredientes:** Tomates (148 g por 100 g de Tomato Ketchup), vinagre de alcohol, azúcar, sal, extractos de especiaria e erva aromática (contém aipo), especiaria. Una vez abierto conservar no frigorífico. Agite antes de usar. Consumir de preferência antes de: ver tampa. Garrafa e tampa recicláveis.

**e 1kg-875ml**

**Valor nutricional** **Por 100 g**

Valor energético / Energia	435kJ / 102kcal
Grasas / Lipídos	0,1g
- de las cuales saturadas / dos quais saturados	< 0,1g
Hidratos de carbono	23,2g
- de los cuales azúcares / dos quais açúcares	22,8g
Proteínas	1,2g
Sal	1,8g





## MURAL COMPARTIDO



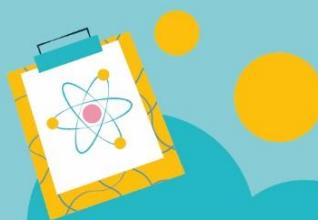
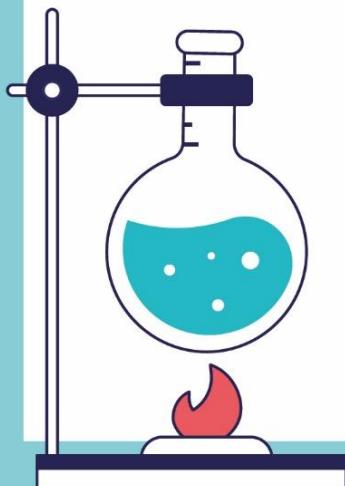
### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

#### Mural colaborativo de Rendi

Este trimestre comenzamos un nuevo mural, similar al del primer trimestre, que se realizará en el segundo. Debemos buscar un espacio adecuado, como la pared del comedor o un pasillo cercano, donde pueda colocarse todo junto. La primera parte será una ilustración de Rendi, repartiendo 9 folios entre grupos de alumnos.

Cada grupo decorará su hoja con la técnica que prefiera: colorear, pintar, pegar papeles o texturas. Luego, uniremos las partes en la pared o en una cartulina grande para formar el mural.

Lo colocaremos en un lugar visible, preferiblemente en el comedor, o en un pasillo cercano si no hay espacio. El mural se irá completando durante el trimestre, por lo que es importante escoger bien su ubicación y asegurarse de que haya espacio para seguir trabajando en él.



### DATOS GENERALES

**Materiales:** Rotuladores, pinturas, tijeras, pegamento, cartulina, papel continuo, papeles de colores, gomets, etc.

**Nº participantes:** Todos los alumnos y alumnas.

**Tiempo:** 30-40 minutos.

**Espacio:** Aula con mesas.

**Edad:** De 6 a 12 años.



### OBJETIVOS

- ✓ Fomentar el trabajo cooperativo y la participación activa.
- ✓ Desarrollar la creatividad y expresión artística.
- ✓ Estimular la pertenencia a un proyecto común.



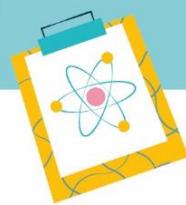
### RECOMENDACIONES

Dejar libertad en la decoración: cada pieza puede tener su estilo, aportando variedad y personalidad al conjunto.

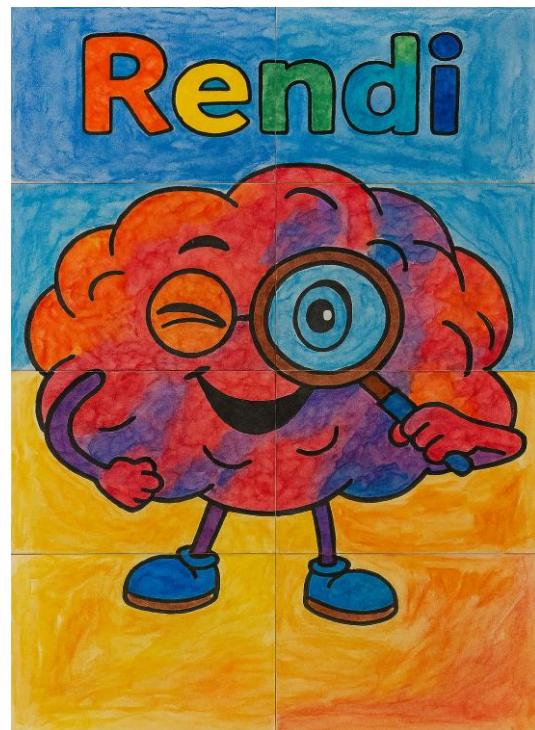
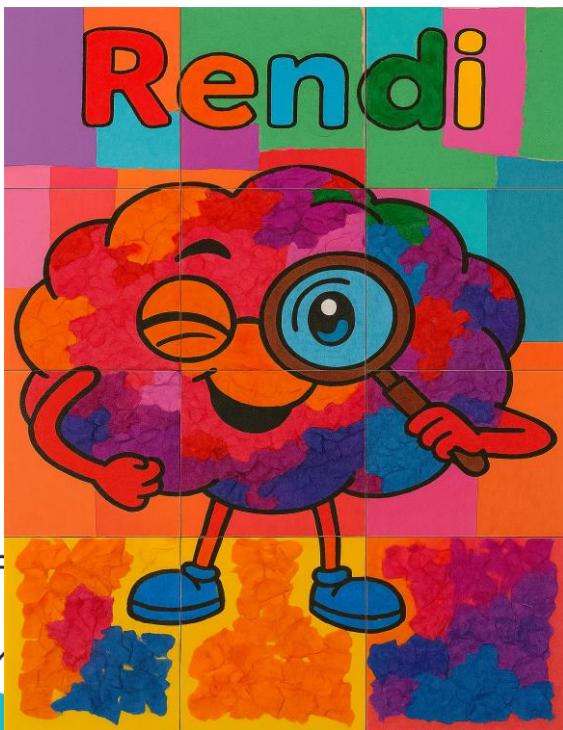
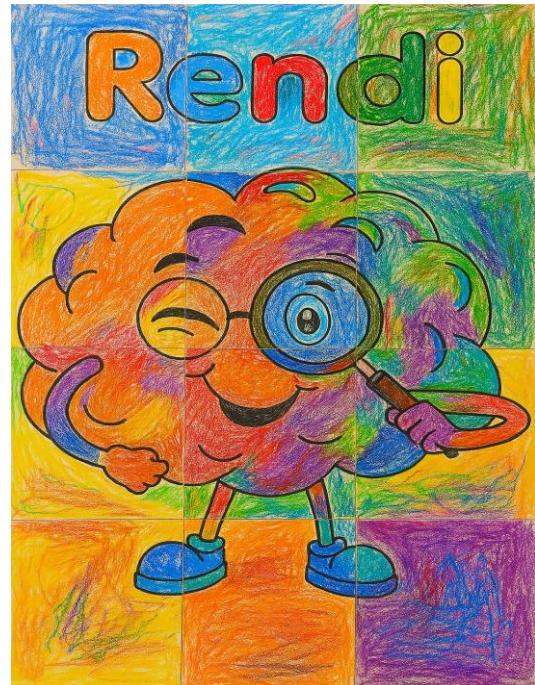
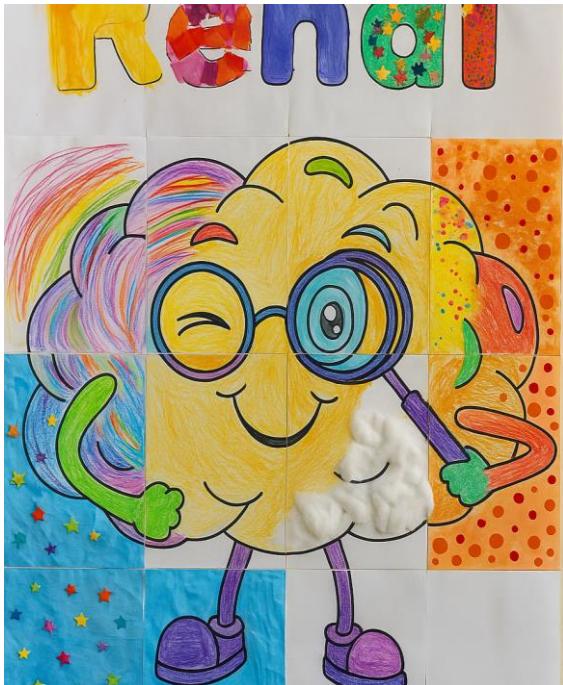


### ADAPTACIÓN NEE

Ofrecer materiales más accesibles. Permitir simplemente colorear grandes superficies o pegar materiales sin necesidad de precisión.



Aquí se puede ver cómo quedaría el mural una vez juntadas las 9 piezas y algunos ejemplos:



R

echo

