



Naturales

1.º de Primaria

Los alimentos sanos

No hay comidas buenas y malas. Hay comidas de todos los días y de vez en cuando.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Comemos para **crecer**, para **tener fuerza** y para **estar sanos**. **De dónde vienen los alimentos: De las plantas** → fruta, verdura, pan, arroz, legumbres, aceite. **De los animales** → leche, queso, huevos, carne, pescado. **Los alimentos de todos los días: Fruta y verdura** → todos los días, varias veces. **Pan, arroz, pasta y patata** → nos dan energía. **Leche, queso y yogur** → para los huesos. **Carne, pescado, huevos y legumbres** → para crecer. **Agua** → la mejor bebida. Se bebe cuando se tiene sed, y también sin tenerla. **Los alimentos de vez en cuando**: los dulces, la bollería, los refrescos, las patatas fritas de bolsa. **No están prohibidos**, pero no son de todos los días. **Tres hábitos buenos: Desayunar** antes de venir al colegio. Comer **sentado y sin prisa**. Lavarse las **manos** antes de comer y los **dientes** después.



Trucos

A esta edad no funciona dividir la comida en **buena y mala**. Un niño que oye que el bizcocho es «malo» acaba pensando que ha hecho algo malo al comerlo, y eso no ayuda a nadie. Funciona mejor esta idea: hay comidas **de todos los días** y comidas **de vez en cuando**. Las dos existen. La diferencia es **cuántas veces**, no si son buenas o malas. Un truco para el plato: mira si tiene **colores**. Un plato con **verde, rojo o naranja** casi siempre lleva verdura o fruta. Un plato todo **marrón y beige** suele quedarse corto. No es una regla científica, pero a los seis años funciona muy bien. Y una pista sobre la **sed**: cuando notas mucha sed, tu cuerpo ya lleva un rato necesitando agua. Por eso conviene beber **también antes** de tener sed, sobre todo en verano o después de correr. Cuidado con dos ideas equivocadas: los **zumos envasados no son fruta** —llevan mucho azúcar y no tienen lo mejor de la pieza entera—, y los alimentos **no son sanos por ser de un color** ni por lo que diga el dibujo del paquete. Para el adulto. Esta ficha se aparta a propósito de «alimentos buenos y malos». A los seis años, hablar de frecuencia en vez de moral evita culpa y funciona igual de bien.

1. ¿De dónde viene? Escribe planta o animal.

la manzana _____ la leche _____
el huevo _____ el tomate _____
el pescado _____ el pan _____

2. Rodea con un círculo los de todos los días.

fruta · caramelos · verdura · refresco
pan · bollería · pescado · agua

3. Contesta.

¿Cuál es la mejor bebida? _____
¿Para qué comemos? Escribe dos cosas:
_____ y _____



4. Los hábitos. Completa.

Antes de comer me lavo las ____ .

Después de comer me lavo los ____ .

Como ____ y sin ____ .

5. Dibuja tu desayuno de hoy.

¿Había fruta? ____ ¿Había leche o yogur? ____

6. De todos los días o de vez en cuando. Clasifica.

la naranja ____

el bizcocho ____

la lechuga ____

el refresco ____

el yogur ____

7. Piensa.

¿Están prohibidos los dulces? ____

Entonces, ¿qué pasa con ellos? ____

8. El truco de los colores. Contesta.

Mira este plato: **pollo, patatas fritas y pan**. ¿Qué colores tiene?

¿Qué le falta? ____

Escribe qué le añadirías: ____

9. El agua. Razona.

¿Hay que beber solo cuando tienes mucha sed? ____

¿Por qué? ____

10. Verdadero o falso.

Un zumo envasado es igual que una naranja. ____

El agua es la mejor bebida. ____

Hay que desayunar antes del colegio. ____



El reto

1. Mi plato de colores. Dibuja un plato con **tres colores** distintos. ¿Qué has puesto de color verde? _____ ¿Y de color rojo o naranja? _____

2. El diario de un día. Con ayuda de un adulto, escribe lo que comiste **ayer**: desayuno: _____ comida: _____

merienda: _____ cena: _____ ¿Cuántas veces

comiste **fruta o verdura**? _____ **3. Investiga en la cocina.** Con un adulto,

busca en casa: un alimento **de una planta**: _____ un alimento **de un**

animal: _____ un alimento **de vez en cuando**: _____ Y

contesta a lo difícil: **¿por qué crees que el cuerpo necesita comer cosas diferentes** en vez de siempre lo mismo, aunque sea lo que más te gusta?



Solucionario

Ejercicio 1: manzana **planta** · leche **animal** · huevo **animal** · tomate **planta** · pescado **animal** · pan **planta**. Ejercicio 2: de todos los días → **fruta, verdura, pan, pescado y agua**. Ejercicio 3: la mejor bebida es el **agua** · comemos para **crecer**, para **tener fuerza** y para **estar sanos**. Ejercicio 4: me lavo las **manos** · me lavo los **dientes** · como **sentado** y sin **prisa**. Ejercicio 5: dibujo libre. Un buen desayuno suele llevar **fruta, leche o yogur y pan o cereales**. Ejercicio 6: naranja **de todos los días** · bizcocho **de vez en cuando** · lechuga **de todos los días** · refresco **de vez en cuando** · yogur **de todos los días**. Ejercicio 7: **no** están prohibidos · se comen **de vez en cuando**, no todos los días. No son malos: lo que no conviene es que sean lo de siempre. Ejercicio 8: tiene colores **marrón, beige y amarillo** · le falta **verdura o fruta** · se le puede añadir **ensalada, tomate, zanahoria, judías verdes** o una **fruta de postre**. Ejercicio 9: **no** · porque cuando llega la sed fuerte **el cuerpo ya lleva rato necesitando agua**. Conviene beber a lo largo del día, y más si hace calor o has corrido. Ejercicio 10: **falso** · **verdadero** · **verdadero**. El reto: observación y conversación. El diario de un día suele dejar ver enseguida si falta fruta o verdura, y es mejor comentarlo sin regañar: se trata de **mirar**, no de aprobar o suspender. Y sobre la última pregunta: el cuerpo necesita **cosas distintas** porque cada alimento trae algo diferente. Unos dan **energía** para correr y pensar, otros ayudan a **crecer**, otros fortalecen los **huesos** y otros protegen para **no ponerse enfermo**. Ningún alimento lo tiene todo, así que comiendo siempre lo mismo, aunque sea lo que más te gusta, **faltaría algo**. Por eso conviene variar. Se da por conseguido si clasifica bien por frecuencia y explica la variedad con sus palabras.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Distingue alimentos de planta y de animal. C [] EP [] NC []
2. Clasifica por frecuencia, no por «bueno o malo». C [] EP [] NC []
3. Sabe que el agua es la mejor bebida. C [] EP [] NC []
4. Reconoce los hábitos de higiene y desayuno. C [] EP [] NC []



5. Mejora un plato incompleto. C [] EP [] NC []
6. Observa lo que come sin juzgarlo. C [] EP [] NC []
7. Explica por qué hace falta variedad. C [] EP [] NC []

El reto

Cómo leer el conjunto. El 2 es la decisión de fondo de esta ficha. Hablar de **todos los días** y **de vez en cuando** en lugar de bueno y malo transmite lo mismo sin cargar de culpa a un niño de seis años, y evita el efecto contrario del alimento prohibido. El 5 es lo más práctico: no se trata de saber qué está mal, sino de **saber qué añadir**. Un niño que dice «le pondría tomate» ha entendido el tema. El 6 pide tacto. El diario de un día se comenta como una observación, nunca como una nota. Y el 7 es el criterio más alto: **ningún alimento lo tiene todo**.