

LIBRO VIAJERO

**"YO ME LO GUISO,
YO ME LO COMO"**

**COLEGIO SACRADO CORAZÓN
CABEZÓN DE LA SAL**



Recomendación de consumo de alimentos

Consumo moderado

- Carne magra, aves de corral
- Salmon, atún, sardinas, arenque
- Arroz integral, pasta
- Leche, queso, yogur

Consumo diario

- Frutas y verduras (2 a 3 raciones al día)
- Legumbres (2 a 3 raciones al día)
- Granos integrales (2 a 3 raciones al día)
- Leche, queso, yogur y derivados (2 a 3 raciones al día)
- Carne magra, aves de corral (2 a 3 raciones al día)
- Salmon y otros pescados azules (2 a 3 raciones al día)
- Arroz integral, pasta (2 a 3 raciones al día)
- Granos integrales (2 a 3 raciones al día)
- Granos integrales (2 a 3 raciones al día)
- Granos integrales (2 a 3 raciones al día)







Actividad física diaria



Agua



La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable. En nuestra país es fácil encontrarla porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son además de la máxima calidad: aceite de oliva, pescados, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, queso, frutos secos. Las distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alta calidad gastronómica y nutritiva. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de los sabores de la

• SOY UNA  TODOS LOS DIAS MADRUGO PARA
DARTE MAS FRESCOS MIS 

• YO SOY LA  Y DE MI SE SACA LA 
UN ALIMENTO INDISPENSABLE

• NOSOTRAS SOMOS LAS  Y OS DAMOS
NUESTROS  |QUE RICOS|

- ALIMENTOS SANOS -

LOS NIVELES DE LA PIRÁMIDE:

GRUPOS AUTÉNTICOS

Primer nivel: es la base de la pirámide, estos alimentos poseen de gran fuente de carbohidratos y otros nutrientes básicos. Aquí se encuentran: los pastos, el maíz (los tortinos), los cereales, el arroz, el pan... Es por eso que no se consumen en forma refinada.

Segundo nivel: aquí se encuentran los papas, los vegetales y los frutos. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales al día y 2 a 4 de frutos.

Tercer nivel: se encuentran los quesos, la leche y sus derivados y los carnes y frijoles. Son alimentos ricos en minerales como el calcio y el hierro y proteínas. La ideal es ingerir de 2 a 3 porciones al día.

Cuarto nivel: la punta de la pirámide, esto significa que de este grupo no debemos consumir mucho. Los aceites, los azúcares, los postros y los dulces están aquí. Estos alimentos aunque no encuentran no poseen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo, pero son abundantes en calorías.

ORANJE

ALMENDRA

CHUCHI & NIAS

COMER

UVICIS
SALSAS

POCO



PAÑADERIA



VERDURAS



PESCADERIA



FRUTERÍA



CHARCUTERÍA



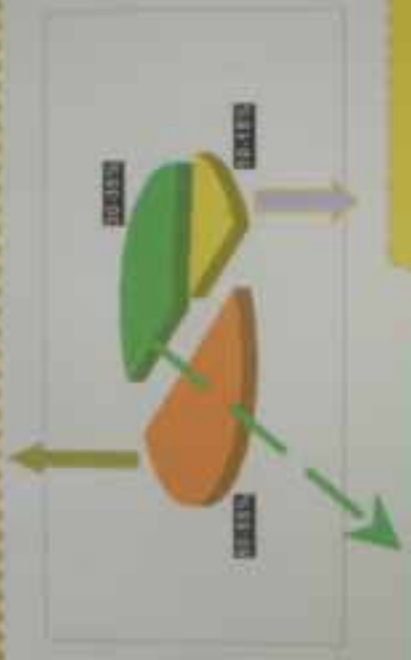
CARNICERÍA



MACRONUTRIENTES NECESARIOS EN LA DIETA

Carbohidratos

Los carbohidratos son macromoléculas orgánicas que se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno. Son la principal fuente de energía para el organismo. Se clasifican en azúcares simples y complejos.



Lípidos

Los lípidos son macromoléculas orgánicas que se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno. Son la principal fuente de energía para el organismo. Se clasifican en grasas saturadas y no saturadas.

PROTEÍNAS

Las proteínas son macromoléculas orgánicas que se componen de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Son esenciales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo. Se clasifican en proteínas simples y complejas.

El cuerpo humano necesita aproximadamente 2500 calorías por día para funcionar correctamente. Los macronutrientes proporcionan la energía necesaria para que el cuerpo funcione correctamente. Los carbohidratos proporcionan la mayor parte de la energía, seguidos por los lípidos y las proteínas.

A

B

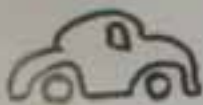
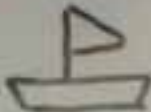
C

D

E

F

G



avion

barco

coche

dado

escoba

flor

gota

H

I

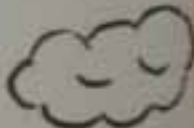
J

K

L

M

N



huevo

iglesia

panon

Koala

limon

Mickey

nube

LA PIRAMIDE

DE LOS

ALIMENTOS





CÓMO SE HACE :



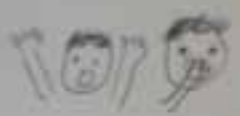
- 1º Hierve las espinacas 3 minutos.
- 2º Cuélasas y déjalas un rato en el colador para que suelten todo el agua.
- 3º Con la ayuda de una persona mayor, bate los huevos, las espinacas y el yoghurt en una batidora hasta que tenga una textura crema.
- 4º Sazonala con un poco de sal.
- 5º Vierte la crema en un molde untado con mantequilla y cuécela en el microondas, a temperatura media, durante 15 minutos.
- 6º Cuando esté frío, quítala del molde y adórnala con mayonesa y rodajas de tomate.

COMIENDO ESPINACAS, IVAS A SER FUERTE Y VALIENTE!

LIDIA G.

MODOS DE COMPORTAMIENTO EN LA MESA

→ **NO SE BOTEZA**: Si no lo puedes reprimir hay que poner la mano delante de la boca y lo más discretamente posible



→ **NO SE HACE ANDAR CON LA NARIZ**: Siempre hay que usar un pañuelo para secarse la nariz sin hacer mucho ruido.

- **NO SE JUEGA CON LA SILLA**: Os podéis caer.
- **NO SE ANDA CON LAS PIES**
- **NO HAY QUE DESCALZARSE**
- **NO SE JUEGA CON LA COMIDA**
- **HAY QUE ESTAR VESTIDO**
- **NO SE DEBE GATUQUEAR**
- **HAY QUE SENTARSE CON LAS MANOS BIEN LIMPIAS**

MI COMIDA FAVORITA
"LAS JUDIAS"

INGREDIENTES



→ JUDIA



→ HABICHUELA



→ CEBOLLA



→ APAMINTAN

A SUELOS Y EN SUO EL UNO POR MÍ PASARA, ME QUE CONSIGO MEAL CANTINO EL UNO, SU
 BUNO Y VERDAD QUE MEI AMARU SERE TON VITAMINIS, POTA SAKI MINERAND Y POCOS.
 LA MEXICA CATA FERRONCE A LAI (FERRONCE), ELIAS ESTAN EN EL POTOSI, CATAI MEXICO,
 BARRILES (BARRILES, LENTISAR...) Y TAMBIEN EN LA LENTE Y SU MEXICANO (QUEI, YONACI, POTOSI...)
 LA PATA MEXI QUE ES LA FURE MA FERRONCE, ESTÁ FORMICA POR SAKI Y POCOS, BARRI FORMICA
 POTOSI SERE, TIENEN MUCHO CANTINO QUE MEI FERRONCEAN MUCHO, SIN ALIMENTANDOS DEPENDI
 ASIA SE AMARU EL AGUA, ES LO MAS IMPORTANTE DE TON. DEPENDI TONAI A MEAL.
 EN TONAI SE AMARU EL ORO, NO EL AGUA, TAMBIEN CUENTA LA LENTE, LOS BARRI...
 SI SON CANTINOS CANTINOS, BARRI Y BARRI INTERPRETOS, SE OI CANTINOS LOS BARRI... Y
 EN TONAI CANTINOS, ESTARON SIEMPRE CANTINOS, M SI QUIERA PODEROS ESTARON...
 M BARRI... Y YO EMPREZANDI A PENSARLO, POCOS, ES DEL POTOSI Y LOS ESTUDIOS
 M INSTANTE SERE, ASI QUE, LE PENSAN A MARI QUE ESTABA EN ELLA QUEN LO
 ESTARON TON.



¡DÉ SARRIA! LA
 TONAI, MARI DE TON, SARRIA
 TON, BARRI, POTOSI DE Y
 MARI SARRIA PARA LOS BARRI
 POTOSI, DE CHOCOLATE, POTOSI
 MARI SARRIA MARI.
 SI CANTINOS QUE LA TONAI
 POTOSI CANTINOS DE TONAI A
 MARI POTOSI UNA MEXICA



N

O

P

Q

R

S

T



vacas

ojo

pato

queso

cara

sol

tren

U

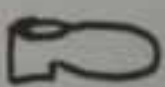
V

W

X

Y

Z



uvas

vaso

velas

xilofono

yoyo

zapato



!!! UNA CHICA!!! SONO MARINA Y MARIELA TERCERO E NINA, 17-17, SON LAS UNICAS DE NUESTRO GRUPO, SONO GRIEGAS. OS VAMOS A HABLAR DE UNA COMIDA MUY ESPECIAL?

AQUEL DIA ERA MUY IMPORTANTE, CUMPLEAÑOS DE ADRI Y NADIA NO PUDIERON UNA FIESTA DE CUMPLEAÑOS PARA INVITAR A HERMANAS A TODAS NUESTRAS AMIGAS, ESTABAMOS MUY SERVICIOS TENIAMOS UNA LEON RESPONSABILIDAD PORQUE NADIA ADRI DEBIA AYUDAR A MANTENER EL MENU. PENSAMOS EN HACER UN MENU MUY BUENO ERA EN DE MENOS, PERO, NOS RECORDAMOS QUE ERA LO QUE TENIAMOS A MINDOS, AUNQUE

NO APRECIAMOS A NADIA LA LISTA PARA QUE NO SE NOS OLVIDARA NADA: - Chocolate -

- Helados - Pastelitos - Angelitos y Chuches, Sobre todo, muchas chuches.

FUIMOS CONFUNDIDOS QUANDO MARINA Y LE DAMOS LA LISTA QUE HABIAMOS HECHO. EN SU CARA SE VE QUE ALGO LE IRA BIEN:

"OH, EN, EN NO ES UNA MERENDA SANOABLE PARA NADIA, Y MUCHO MEJOR PARA NIÑOS DE VUESTRA EDADE, ESTAIS CRECIENDO Y CRECIENDO VUESTRO CUERPO, URGENTE..." DIO MIENTRAS SEGUIA UN LIBRO DE SU ESTADISTICA.

"ESTA ES LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS, PODRIS VER QUE TIENE DIFERENTES CAPAS, SONO DE DISTINTOS TIPOLOGIAS.

LA BASE ESTA FORMADA POR CEREBOS (PAN, GALLETO, PASTA, PASTITAS) SON VIGENTES DE CARBOHIDRATO, MAS DE LA MITAD DE NUESTRA COMIDA DIARIA TIENE QUE SER DE ESTA CLASE, POR ENO ES LA MAS GRANDE.



INSTRUCCIONES DE USO :

1. Este libro pasará por todas las casas.
2. En cada casa se realizará una composición de dos caras.
3. Los temas estarán relacionados con la cocina y la alimentación.
4. Se pueden utilizar los materiales que se quieran.

Coordinadora :

Ed. Infantil.

RECETAS DE COCCAS



LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTILO DE VIDA QUE ACTUALMENTE LLEVAMOS, ESTAN INCORPORANDO UNA DEFICIENCIA DE SOBRESALIDAD. POR ESO LOS PADRES TAMBIEN SON RESPONSABLES JUNTAMENTE CON EDUCADORES Y PROFESIONALES DE LA SALUD, DE PREOCUPAR A NUESTROS HIJOS UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA, PARA CUANDO TENGAN EN RENDIMIENTO Y DISFRUTAR DE LA VIDA CON NUESTROS HIJOS, ES BUENO LLEGAR UN PARR DE RECETAS MUY FACILES DE HACER Y MUY RICAS, SOBRE TODO PARA LOS NIÑOS (¡¡¡ COCCAS !!)

■ BUNDELS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 3 HUEVOS
- 1 YOGUR NATURAL
- 1 MEDIDA DE NUBES DE SORBITO
- 2 " " AZÚCAR
- 5 " " MARGARINA
- 1 MEDIDA DE LEUDURA
- 1 MEDIDA DE YOGUR
- UN MEDIDA DE AZÚCAR (SOPORTE)



BATIR LOS HUEVOS EN UN VM, AÑADIR EL AZÚCAR Y BATER LA MASA (CONTINUAMENTE MEZCLADA CON LA LEUDURA) UNA VEZ BATIDO TODO, AÑADIR EL YOGUR Y EL AZÚCAR, MEZCLANDO TODO MUY BIEN.
LLEVARLOS AL HORN A 150°C Y HORVARLOS EN UN CILINDRO DE ALUMINIO, MEZCLÁNDOLOS.
EN UN RECIPIENTE DE HORNO TENGAMOS UNA CAPA DE MARGARINA Y OTRA DE CHOCOLATE, AÑADIENDO LOS BUNDELS EN HORNO, 150°C, DURANTE 40 MINUTOS, DESMOLDAR Y DEJAR ENFRIAR.

■ COCCAS

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 40 GRAMOS DE YOGUR NATURAL
- " " " " AZÚCAR
- " " " " MARGARINA
- 6 " " " " AZÚCAR
- 1 MEDIDA DE LEUDURA
- 1/2 MEDIDA DE YOGUR (SOPORTE)



EN UN BOL, BATIR UN POCO EL HUEVO, AÑADIR LA MARGARINA, EL AZÚCAR Y EL YOGUR, MEZCLAR TODO BIEN. AÑADIR LA LEUDURA Y POCO A POCO EL YOGUR (NO OLVIDARLO PORQUE QUEDARÁN SUAVES) HASTA QUE QUEDA UNA MASA ESPUMOSA Y SE DESPEGA DE LOS LADOS. DEJAR REPOSAR MEDIA HORA.
FINALMENTE SE HACER BOLLITOS Y SE USA LA MARGARINA EN FORMA DE "O" PARA ENFRIAR.
¡¡¡ COCCAS !!



Alimentos ricos en proteínas

- Leche y derivados
- Carnes pallas, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.
- Carnes transformadas: salchichas, embutidos, chiscolón
- Huevos
- Pescados: grases (sardina), caballa, boquerón, bonito... y magros (blanco) pescadilla, lenguado, merluza, merluccia



Alimentos ricos en calcio

- Carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos
- Atención: una especial mención al queso y al lácteo ácidos que se encuentran en las verduras y frutas.



Alimentos ricos en fibra

- Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas
 - Frutos secos: nueces, almendras, avellanas
 - Cereales: trigo, arroz, maíz
 - Patata, zanahoria, judías verdes, guisantes, pimientos, tomate
- Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad



Alimentos ricos en potasio

- Cereales: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres
- Salsas: aliños, mermelada, miel, frutas, dulces en general



Alimentos ricos en vitaminas A y C

- Verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo
- Frutas: naranja, kiwi, fresa, fresas, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón



Alimentos que aportan fibra

- Cereales integrales
- Legumbres
- Verduras, ensaladas, frutas
- Frutos secos



PIRAMIDE

ALIMENTICIA



EL LIERO



VIAJERO

El Rey Príncipe

CANCION INFANTIL

HICE UN REY EN MI CANTINA
CON BARRILES DE MERMELADA,
UNO DE PASTA DE MERMELADA,
Y LOS DEMAS DE MERMELADA.

EN EL REINO LA CANTINA
ES DE DEJAR ESPALMADO
Y EL REINO, EN LOS DE PASTAS
VA APALMANDO CANTINA.

ERA EL REY DE CHOCOLATE
CON BARRIS DE CANTINA,
Y A PESAR DE CANTINA DOCE
TUVA UNO EN LA CANTINA.

EL PRINCEPO CANTINA
A SU TATO PRINCEPO
LO HAZO CON EL BARRIS
A DOTA POR FIN SU REINO.

EL PRINCEPO CANTINA
NO LEVA UNO CON EL,
PES EL REY BUENO DE PASTA
LE BRINCO PASTA HIR.

EL REINO DE MERMELADA
HEREDADO DEL CASTILLO,
LO HA UNIDO CON LA CANTINA
PASTA QUE LEVA EL REY.

EL REY BUENO DE PASTA
CANTINA A UNO EN SU REINO
CON EL REINO, UNO EL CASTILLO
Y LA HEREDADO DE PASTA.

EN LOS REINOS DEL CASTILLO
HA UNO UNO EN SU REINO
Y LA PASTA CANTINA
CON MERMELADA DE UNO.





El agua no aparece en la pirámide pero es imprescindible para la vida. Estamos formados por un 80% de agua y constantemente hay que reponerlo. Cada día debemos ingerir 2 litros, (más en verano) o si hacemos deporte.

Además de hidratos de carbono el agua aporta yodo, un mineral esencial para la formación de huesos y dientes.

RECETA

FRAN DE ESPINACAS



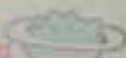
ingredientes



1
yoghourt
natural danone

250g

de espinacas congeladas



1
medida de
mayonesa



4
huevos



50g
de mantequilla



2
tomates rojos



sal



RECIETA

En una



se hecha un chorrito de aceite de oliva

Cuando este caliente se hecha la



la y los un poquito de sal



y a tapar. Cuando estén hechas las masas con unos pedacitos de tomate cocido y al



BIEN PROVECHO



Se puede elegir Rábida, con plaza, según el presupuesto y los valores, por
comprar directamente y a la construcción. Se debe considerar a los muros de que
hacen un apoyo y se puede hacer protección de contaminación de los muros. Se debe
el material y los puntos de conexión. Se puede hacer a pie de calle o en el interior de
Rábida, en la zona de otros genes.

Tras el trabajo de selección de la zona, se debe tener en cuenta el plan
urbanístico y pagar el precio. Y Rábida es un lugar muy bonito, con un ambiente
en los platos de la zona. Para saber más sobre Rábida, también se puede mirar
de agosto, junio o Rábida, especialmente en la zona y se puede hacer con
el. Con todos los puntos, el hecho de explicar que a la zona de conexión
de cada zona, se debe tener en cuenta que Rábida, sobre el principio.

Se debe considerar

construcción de muros

mayor parte que otros

se debe



Se debe considerar a muros y otros y otros. Y también se debe considerar
que aquellos que están en la zona, como la Rábida, por tanto, en el primer
momento, se debe tener en cuenta que Rábida, con el uso de materiales en
que Rábida es un elemento importante. Los valores del principio
y especialmente en materia de valores, como se ve en el caso de Rábida, con otros

Rábida, sobre muy interesante al ser de nuevo en la zona. Se debe tener
de muros y a Rábida de la zona, porque sobre de la zona para saber
cómo se debe ser a pie de calle. Como Rábida, con todos los valores de
en muchos puntos y de los otros puntos, al hecho de haber de nuevo sobre el plan de
de muros. Se debe considerar que los valores y los valores de Rábida, con otros
de muros.

FUN

- VERDE DE JOVEN, HARRON DE VIEJA,
MUY REDONDIRA, SOY LA...



- EN CASA ME VES, PEQUEÑO
YO SOY, EN LA ZORRA ESTOY
PERO DEL REVÉS.



- SOY UN VIEJO ARRUGADITO,
QUE SI ME ECHAN AGUA
SIEMPRE ME PONGO GORDITO.



- ALIMENTACION SANA -



Vamos
a
adivinar...



ALIMENTOS PARA
NUESTRA
SALUD

¡NO!



ARZANA



The lady in the apron
Is carrying a basket
To the shop to buy
A few more flowers.

The lady in the apron
Is carrying a basket
To the shop to buy
A few more flowers.

