

# Comer bien

¡es divertido!



5

consejos para una alimentación saludable

# 1

## Aliméntate de forma variada

Seguro que hay comidas que te gustan muchísimo y otras no tanto, pero debes saber que el secreto para estar en forma es comer de todo.

Comer de forma variada es esencial para que tu cuerpo reciba todos los **nutrientes** necesarios para su crecimiento y buen funcionamiento. Como no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes, la clave está en saber comer de forma equilibrada, es decir, comer de todo y en cantidad adecuada.

Para ayudarte, los **nutricionistas** han elaborado la pirámide de los alimentos.



Alimentos que debes comer con moderación.

Alimentos que debes comer a diario.

Comiendo de todo tendrás energía para cada una de tus actividades.

### ¿Sabías que...?

Una forma muy sana y divertida de combinar varios alimentos es hacer una buena ensalada. Puedes prepararlas frías, templadas y hasta calientes, combinando verduras, hortalizas, pasta, arroz, queso, carne, pescado y fruta.

Sorprende en casa preparando tu mejor ensalada.

### Palabras un poco difíciles

★ **Nutrientes.** Los nutrientes son todas las sustancias que contienen los alimentos, como la vitamina A, el hierro o el calcio. Son necesarios para vivir y mantenernos saludables.

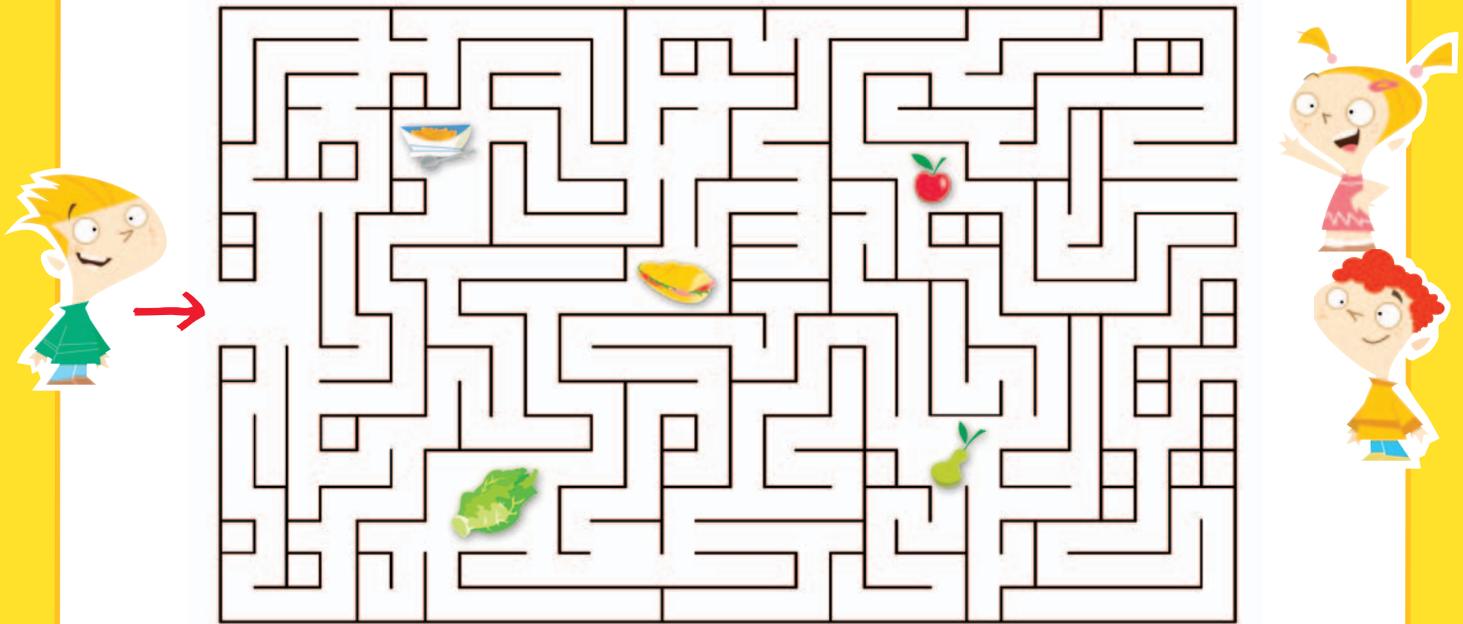
★ **Nutricionista.** Es un experto de la salud que te enseña a cuidarte a través de la alimentación.

# Laberinto de los alimentos

Jaime quiere reunirse con sus amigos, pero el camino es muy complicado.

**Ayuda:** para encontrar la solución tendrá que pasar por todos los alimentos.

¡Que no se le escape ninguno!



## Palabras curiosas

Descubre los alimentos que se esconden en estas palabras:

nesadala

zanaman

nap

tatapa

Solución: natada, papa, zanahoria, manzana, pan, ensalada, patata



# 2

## Carga tus pilas cada día con un buen desayuno

Tu cuerpo es como un móvil, “si no cargas la batería, no puede funcionar”. Cuanto más completo sea tu desayuno, mejor te sentirás, porque no sólo te aportará energía, sino que además hará que tu cerebro funcione de maravilla.

Si te tomas este desayuno ¡no habrá quien te pare!

- ☀ Un **lácteo** (un vaso de leche, un yogur, queso)
- ☀ Un cereal (pan, copos de cereales, galletas...)
- ☀ Una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla...)
- ☀ Una fruta o su zumo (elige las variedades de cada temporada)
- ☀ Mermeladas, miel y, en ocasiones, jamón u otro tipo de fiambre.



No olvides levantarte con suficiente tiempo para lavarte, vestirme y desayunar tranquilamente.

Si no desayunas lo suficiente, a media mañana sentirás mucho apetito y seguramente te apetecerá comerte un bollo o chuches, que no les sentarán muy bien a tus dientes y menos aún a tu peso, ya que si abusas de estos alimentos puedes desarrollar **sobrepeso**.

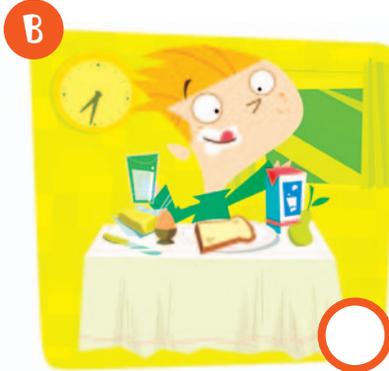
### Palabras un poco difíciles

- ★ **Lácteo**. Se llaman lácteos todos los alimentos derivados de la leche. Aunque el nombre te parezca un poco raro, seguro que los conoces muy bien: yogures, mantequilla, quesos...
- ★ **Sobrepeso**. Quizá te suene más la expresión “estar gordito”. Lo mejor es que estés en tu peso, ni muy delgado, ni muy gordo.



# Una historia desordenada

Bruno siempre se despierta de buen humor y nunca olvida realizar todas la tareas necesarias antes de ir al cole. Las siguientes imágenes están descolocadas, debes numerarlas del 1 al 6 para demostrar a Bruno que tú también conoces el orden correcto.



Solución: 1-nómplos, C-6, F-5, D-4, B-3, A-2, E-1

## ¿Sabías que...?

Los cereales de desayuno tal y como tú los comes son un "invento" bastante moderno.

Haz la prueba preguntando a tus abuelos si ellos de pequeños comían cereales, iverás como te dicen que no!

# 3

## Come 5 veces al día

Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena...estas son las 5 comidas que nunca te debes saltar. ¿Sabes por qué? Porque distribuir la alimentación a lo largo del día te hará sentir fuerte y con energía en todo momento.

Estudiar el examen de mates, saltar en clase de educación física y correr durante el partido del recreo con tus amigos forman parte de un día que superarás sin problemas porque tu organismo siempre tendrá combustible.

### ¿Sabías que...?

El almuerzo y la merienda deben ser más ligeros pero no por ello son menos importantes. Evitan el cansancio y te mantienen alegre, pues se sabe que cuando tenemos apetito estamos de peor humor!

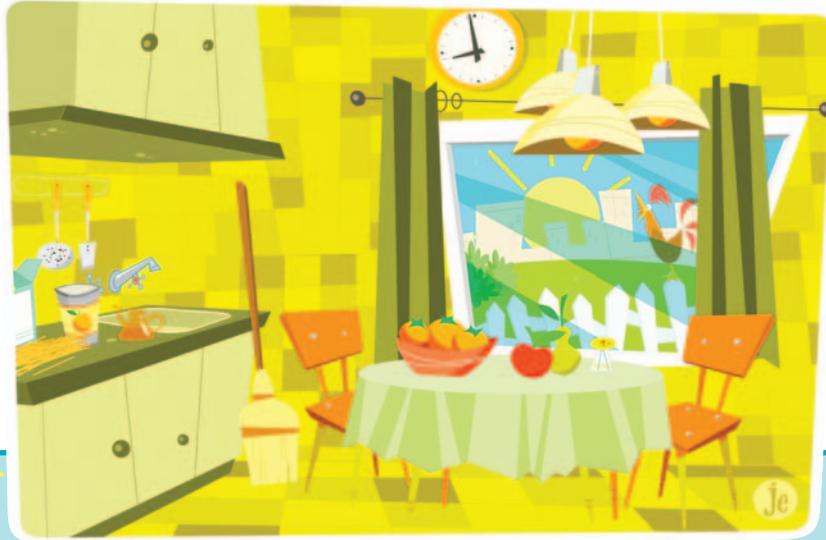


# Buscando pistas

Virginia entra en la cocina de su casa para preparar una comida, pero es tan despistada que no se acuerda de cuál toca. ¿Puedes ayudar a Virginia a descubrir qué comida del día ha de hacer?

**desayuno, almuerzo, comida, merienda o cena**

Busca bien en la cocina los detalles que te permitirán descubrirlo.



Solución: desayuno

## Rima

El señor Desayuno que siempre era muy oportuno fue a ver a don Almuerzo para contarle que la Comida estaba muy aburrida, por eso llamaron a la Merienda que fue a buscar a doña Cena y así celebraron juntos una fiesta muy amena.

# La hora misteriosa

Tenemos un reloj un poco raro. ¿Qué hora marca el reloj? ¿La hora de desayunar, de almorzar, de comer, de merendar o de cenar?

**Pista:** para ver la solución necesitarás reflejo.



La cena (20:12) : uóipnos



# Toma frutas y verduras

Como ya hemos visto en la pirámide de los alimentos, **las frutas y las verduras son alimentos que debemos comer todos los días**. Son fuente natural de **vitaminas, minerales y fibra**, que hacen que todo nuestro cuerpo funcione bien. Además, nos protegen de muchas enfermedades, como por ejemplo un constipado o algunas relacionadas con la vista.



## ¿Sabías que...?

Los campesinos del antiguo Egipto tenían como **costumbre ofrecer sandía a los viajeros para calmar su sed y refrescarlos**.



Otra ventaja de las frutas y verduras es que contienen mucha agua, por lo que te ayudan a mantenerte **hidratado**. Piensa en el melón o la sandía, seguro que comiéndolos más de una vez te has mojado las manos.

Pregunta a tus padres y profesores por la gran variedad de verduras y frutas que existen y verás como te sorprendes. Si alguna no te convence podrás encontrar la de tu gusto entre las demás. Y recuerda que cada temporada tiene sus protagonistas, iconócelas todas!

Las frutas se preparan de mil maneras. Puedes comerlas crudas, en zumos, en ensaladas o como guarniciones, siempre son un complemento rico y sano.

## Palabras un poco difíciles

- ★ **Vitaminas.** Sustancias imprescindibles que nuestro cuerpo necesita para crecer y desarrollarse correctamente. Como nuestro cuerpo no las produce, tenemos que tomarlas de los alimentos.
- ★ **Minerales.** Elementos químicos fundamentales para el buen funcionamiento del organismo, por ejemplo, el calcio para el crecimiento de los huesos.
- ★ **Fibra.** Son sustancias que se encuentran en los alimentos vegetales. Buenas aliadas para que tu estómago siempre funcione como es debido.
- ★ **Hidratado.** Significa que tu cuerpo tiene la cantidad adecuada de agua. Si a tu organismo le falta agua se dice que estás “deshidratado”.

# Un color para cada sombra

Adivina qué frutas y verduras se esconden tras las siguientes sombras y emparéjalas con su color correspondiente.



1



2



3



4



5



A



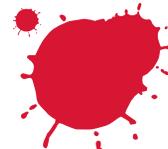
B



C



D



E

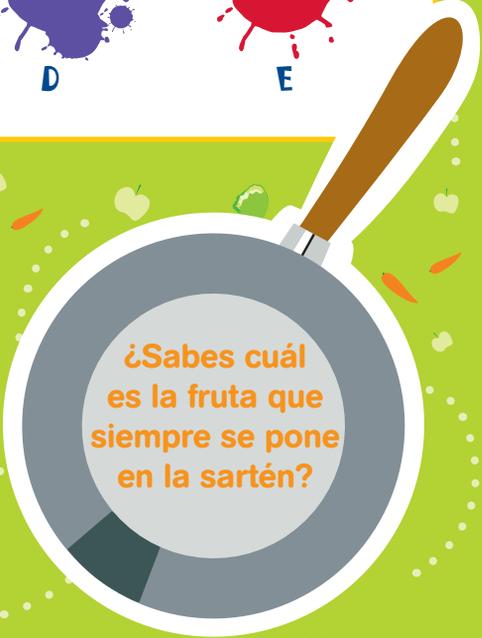
Soluciones: 1 plátano-C, 2 zanahoria-A, 3 tomate-E, 4 lechuga-B, 5 uvas-D: nójolos

## Trabalenguas

Plátanos comí, plátanos cené, de tanto comer plátanos me emplantané.

Tomates comí, tomates cené, de tanto comer tomates me entomaté.

“Ahora te toca a ti con pepinillos y ensalada...¿serás capaz?”



¿Sabes cuál es la fruta que siempre se pone en la sartén?

Mango: solución

# 5

## Las chuches y los bollos, sólo de vez en cuando

Croissants, regalices, palmeras, gominolas, piruletas... ¡qué ricos están! A casi todos nos gustan mucho los dulces, los bollos y las chucherías. Pero es importante tomarlos en pequeñas cantidades y no todos los días.

Estos alimentos contienen mucho azúcar y muchas grasas, sustancias que aportan **calorías** a tu cuerpo. Si comes demasiados bollos y chuches, tu cuerpo acumula estas calorías en sobrepeso.

Puedes comer dulces, pero no te atiborres y hazlo sólo en ocasiones especiales como las fiestas.

Después de comer estos alimentos, no olvides cepillarte los dientes para eliminar los restos de azúcar en tu boca, ya que pueden provocar caries.

### ¿Sabías que...?

Tú mismo puedes crear unas recetas muy "dulces" y saludables sin necesidad de recurrir a las chuches y bollos. Banderillas de frutas con chocolate, tostadas con queso y mermelada o flanes de gelatina son algunas que querrás repetir.



### Palabras un poco difíciles

★ **Calorías.** La palabra caloría es equivalente a energía. Nuestro organismo necesita calorías para respirar, parpadear, hacer la digestión y desarrollar cualquier actividad física.

# Completa la serie

Intenta descubrir cuáles son los elementos que faltan en las siguientes secuencias.



Solución: uóncipnos; Fila 1 - bollo rosa; Fila 2 - caramelo; uóncipnos

# Las 7 diferencias

Monke y Monki son dos traviosos monos gemelos que se han escapado del zoo. Monke come demasiadas chucherías y esto le suele traer algunos problemillas. Descubre las 7 diferencias que hay entre los dos y de paso adivina quién es Monke y quién es Monki.



1. Flequillo; 2. Pliegue oreja; 3. Dientes; 4. Extremo rabito; 5. Chuches en mano interior; 6. Borde pelo en mano exterior; 7. Omblligo; uóncipnos

**Adivinanza**  
 Choco pasa por mi puerta  
 y late mi corazón,  
 le gusta vestirse de tableta  
 y también de bombón.

Solución: uóncipnos; chocolate



Ilustraciones:  
Javier Encinas

Textos y creación de las actividades:  
Andrien del Sol

Maquetación:  
Lourdes Aguilera

Concepción y Dirección:  
Kidekom

Financiado por:



INFOCÁNCER 900 100 036  
[www.aecc.es](http://www.aecc.es)