

## 2 Sabores de aquí y de allá



3 AÑOS | SEGUNDO TRIMESTRE

sirabún



# EL CUERPO Y LA ALIMENTACIÓN



PARA CUIDAR  
NUESTRO CUERPO,  
ES NECESARIO  
SEGUIR UNA DIETA  
SANA Y HACER  
EJERCICIO.

HABLAR, CAMINAR,  
COMER Y JUGAR  
SON ACTIVIDADES  
QUE REALIZAMOS  
GRACIAS A NUESTRO  
CUERPO.

¿Qué otras cosas  
puedes hacer  
con tu cuerpo?

# ASÍ ES MI CUERPO

EL CUERPO SE DIVIDE EN **CABEZA, TRONCO**  
Y **EXTREMIDADES.**



TENEMOS CINCO SENTIDOS:



¿Para qué utilizas cada sentido?



## SOMOS DIFERENTES

NUESTRO ASPECTO FÍSICO ES VARIADO.



¿A cuál de estos niños te pareces más?

Tenemos distinto color de pelo, de ojos y de piel.



NUESTRAS DIFERENCIAS NOS HACEN ÚNICOS.



Cada persona tiene sus propios gustos.

¿Qué cosas te hacen único?



Todos tenemos un carácter diferente.



Nuestras costumbres son distintas.

## ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO?



Practicamos deporte de forma segura.



Comemos alimentos variados y con moderación.



Dormimos lo suficiente.

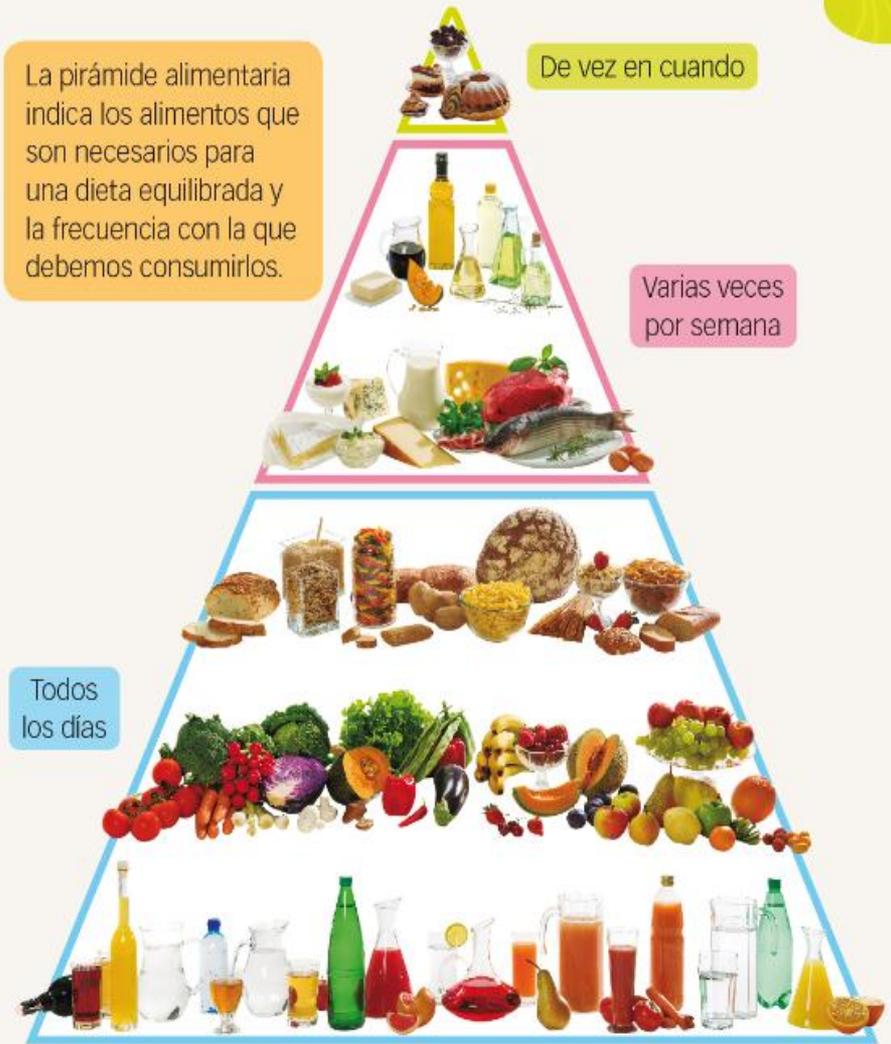


Seguimos hábitos de higiene.



Hay que beber bastante agua. Podemos sobrevivir un mes sin comer, pero solo tres días sin beber agua.

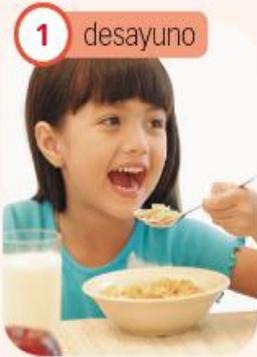
La pirámide alimentaria indica los alimentos que son necesarios para una dieta equilibrada y la frecuencia con la que debemos consumirlos.



## NOS ALIMENTAMOS BIEN

LOS ALIMENTOS NOS APORTAN LA ENERGÍA QUE NECESITAMOS PARA VIVIR.

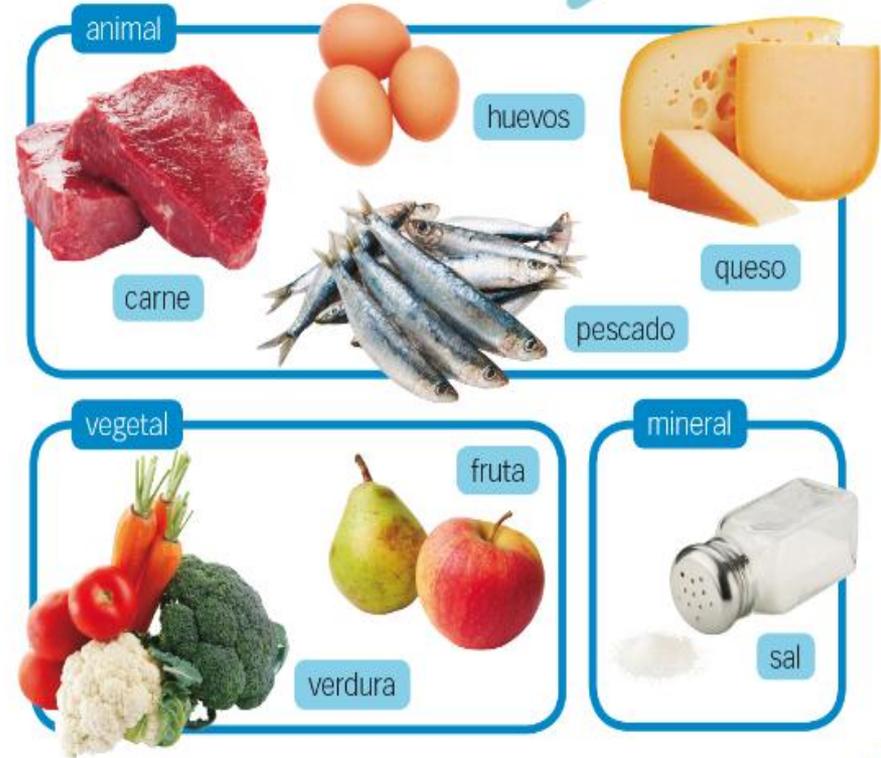
Hay que hacer cinco comidas al día.



## TIPOS DE ALIMENTOS

LOS ALIMENTOS PUEDEN SER DE ORIGEN ANIMAL, VEGETAL O MINERAL.

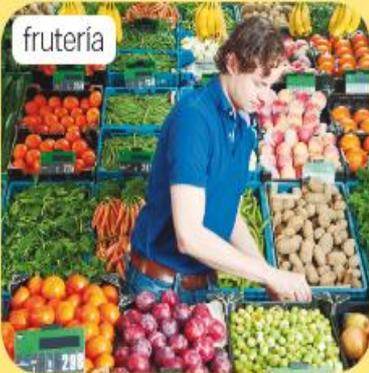
¿Qué alimentos elegirías para preparar un menú saludable?



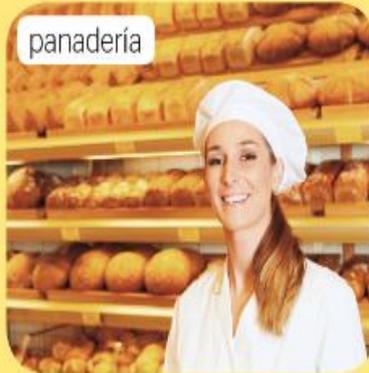
## ¡VAMOS A LA COMPRA!

LOS ALIMENTOS SE COMPRAN EN PEQUEÑOS Y EN GRANDES COMERCIOS.

frutería



panadería



pescadería



carnicería

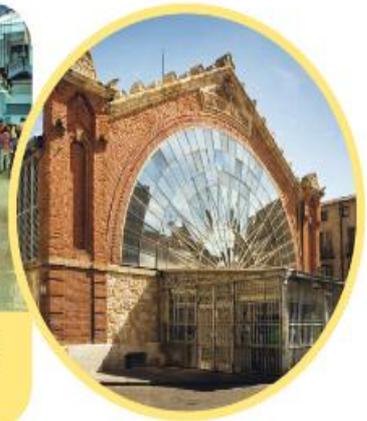


LOS MERCADOS DE ABASTOS SON EDIFICIOS EN LOS QUE SE VENDEN ALIMENTOS.

mercado



Muchos mercados se encuentran en edificios antiguos.



supermercado



En los supermercados podemos encontrar alimentos y otros productos para el hogar.

# ¡VAMOS A COCINAR!

PARA COCINAR NECESITAMOS:

ingredientes



utensilios



ropa adecuada



Antes de cocinar,  
hay que lavarse  
las manos.



LA RECETA INDICA  
LOS PASOS NECESARIOS  
PARA COCINAR UN PLATO.

1 Pela dos plátanos. Pide ayuda a un adulto para pelar dos kiwis y cortar todo en rodajas.



2 Pela una mandarina y separa los gajos.

3 Coloca la fruta como si fuera una palmera.



Siempre debes cocinar con la ayuda de un adulto.

## ¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

ES UNA FORMA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, COMPLETA Y SALUDABLE.

Abundan los alimentos de origen vegetal.

pan y pasta



frutas y verduras



legumbres



aceite de oliva y frutos secos



Los alimentos de origen animal se consumen con moderación.

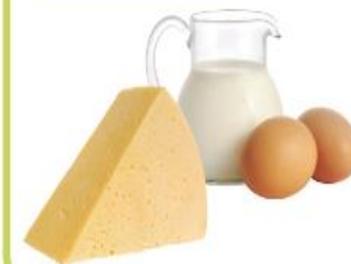
pescado y marisco



pollo y pavo



huevos y queso



carne roja



La carne roja solo se toma de vez en cuando.

# LA DIETA MEDITERRÁNEA EN EUROPA

ESTA DIETA SE LLAMA ASÍ PORQUE SE PRACTICA EN LOS PAÍSES QUE BAÑA EL MAR MEDITERRÁNEO.



Las recetas de esta dieta se han transmitido de padres a hijos.



LA COCINA ES MUY VARIADA.



## ¿QUIÉN CUIDA DE MI SALUD?

MUCHOS PROFESIONALES NOS AYUDAN A CONSERVAR NUESTRA SALUD.



pediatra

El pediatra es el médico especializado en las enfermedades de los niños.



oculista



dentista

## ¿QUIÉN SE OCUPA DE LA ALIMENTACIÓN?



Los cocineros y los camareros trabajan en los restaurantes.



Los tenderos venden alimentos en las tiendas.

Los técnicos de seguridad alimentaria se aseguran de que la calidad de los alimentos sea la adecuada.



Algunos profesionales llevan ropa específica para hacer su trabajo. Se compra en tiendas especializadas.

## LA COMIDA EN EL ARTE

LOS PINTORES TAMBIÉN  
HAN REPRESENTADO  
LA COMIDA.



*Bodegón cubista*, Benjamín Palencia.



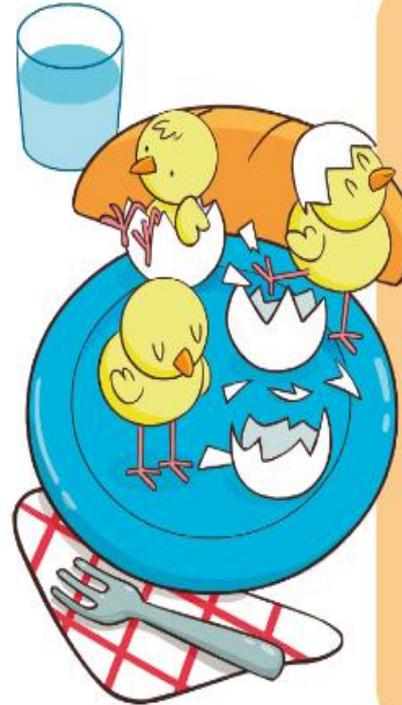
*Verano*, Giuseppe Arcimboldo.

Los cuadros cuyo tema principal es la comida se llaman bodegones, como este *Bodegón con alcachofa, cangrejos y cereza*, de la pintora belga Clara Peeters.



## LA COMIDA EN LA LITERATURA

TAMBIÉN PODEMOS ENCONTRAR  
REFERENCIAS A LOS ALIMENTOS  
EN CUENTOS Y POESÍAS.



—Aquí tiene lo que pidió, señor.

Sobre el plato bailaban  
los tres huevos humeantes  
y a los pocos instantes  
¡salieron tres pollitos  
tan campantes!

—¿Qué es esto?

—Huevos asados, señor,  
lo que usted pidió.

—¡Uuuuy!

(Los huevos, con el calor del  
horno, en vez de clara y yema  
salieron de pluma y pollo.)

Gloria Fuertes (fragmento)  
*El libro loco de todo un poco*,  
Escuela Española

## LA PASIÓN POR COCINAR

ELENA ARZAK ES UNA DE LAS COCINERAS MÁS FAMOSAS DEL MUNDO.



En la actualidad, dirige el restaurante Arzak con su padre.



Los platos que prepara en su restaurante son muy elaborados.