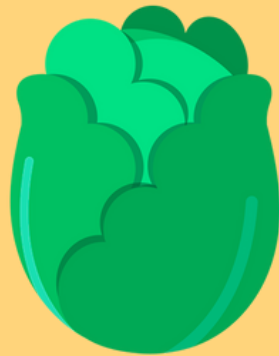
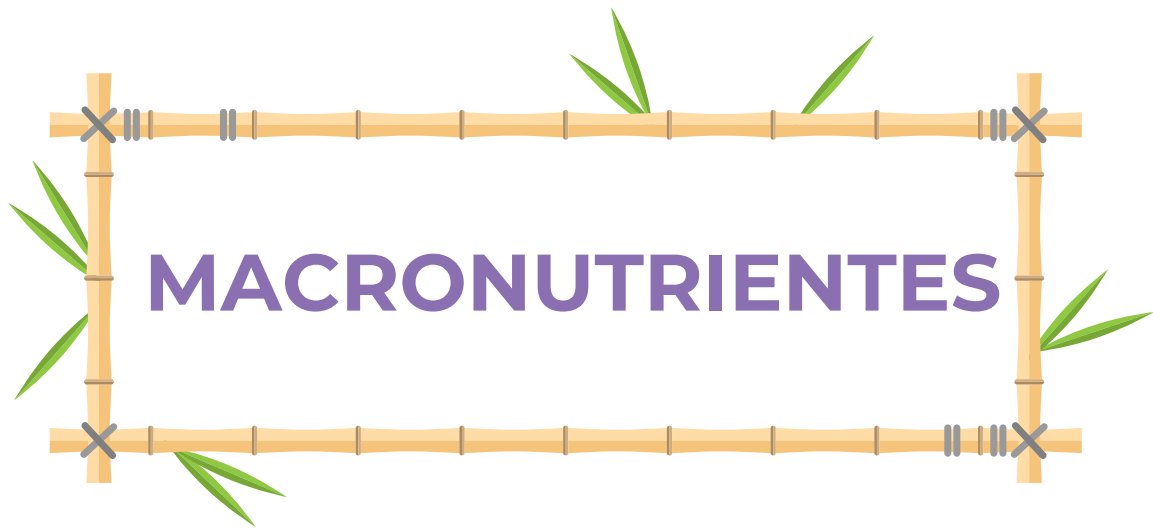


KOKORO
KIDS

COMPRENSIÓN LECTORA: Macronutrientes





MACRONUTRIENTES

HOY VAMOS A APRENDER SOBRE ALGO MUY IMPORTANTE QUE NECESITA NUESTRO CUERPO PARA FUNCIONAR Y CRECER FUERTE Y SANO: ¡LOS MACRONUTRIENTES!

¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?

LOS MACRONUTRIENTES SON COMO LOS "COMBUSTIBLES" QUE NUESTRO CUERPO NECESITA EN GRANDES CANTIDADES PARA TENER ENERGÍA Y ESTAR SALUDABLES.

HAY TRES TIPOS PRINCIPALES: PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS. ¡VAMOS A CONOCERLOS!

1. PROTEÍNAS: LOS CONSTRUCTORES DEL CUERPO

LAS PROTEÍNAS SON LOS "LADRILLOS" QUE CONSTRUYEN Y REPARAN NUESTRO CUERPO, AYUDAN A QUE NUESTROS MÚSCULOS, PIEL Y ÓRGANOS CREZCAN Y SE MANTENGAN FUERTES.

PERO... ¿DÓNDE LAS ENCONTRAMOS? EN ALIMENTOS COMO LA CARNE, EL PESCADO, LOS HUEVOS, Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS.



SIN PROTEÍNAS, NUESTROS MÚSCULOS NO SERÍAN FUERTES Y NO PODRÍAMOS CRECER CORRECTAMENTE.

2. CARBOHIDRATOS: LA GASOLINA DEL CUERPO

LOS CARBOHIDRATOS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA PARA NUESTRO CUERPO. NOS DAN LA FUERZA PARA JUGAR, CORRER Y APRENDER. ¿DÓNDE LOS ENCONTRAMOS? EN ALIMENTOS COMO EL PAN, EL ARROZ, LA PASTA, LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS.

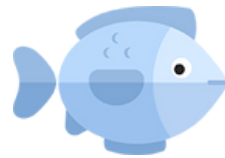


3. GRASAS: LA RESERVA DE ENERGÍA

LAS GRASAS TAMBIÉN NOS DAN ENERGÍA Y AYUDAN A NUESTRO CUERPO A ABSORBER ALGUNAS VITAMINAS IMPORTANTES.

LAS ENCONTRAMOS EN ALIMENTOS COMO EL ACEITE, LA MANTEQUILLA, LOS AGUACATES, LAS NUECES Y EL PESCADO.

LAS GRASAS PROTEGEN NUESTROS ÓRGANOS Y NOS MANTIENEN CALIENTES. PERO, ¡OJO! DEBEMOS COMER GRASAS SALUDABLES Y EN LA CANTIDAD ADECUADA.



WOLFIE TE EXPLICA MÁS



PARA ESTAR SANOS Y LLENOS DE ENERGÍA, DEBEMOS COMER UNA BUENA MEZCLA DE ESTOS MACRONUTRIENTES TODOS LOS DÍAS. INCLUYE PROTEÍNAS EN CADA COMIDA.

LLENA TU PLATO DE CARBOHIDRATOS SALUDABLES COMO FRUTAS Y VERDURAS. TAMBIÉN PUEDES COMER ARROZ O PASTA PARA TENER MUCHA ENERGÍA.

ELIGE GRASAS SALUDABLES COMO LAS QUE VIENEN DE LAS NUECES, LOS AGUACATES Y EL ACEITE DE OLIVA.

ACTIVIDAD 1.

JUEGO DE CARTAS

(EXPLICACIÓN)

Descripción:

Relaciona cada alimento con el macronutriente o macronutrientes que corresponda, ten en cuenta que un alimento puede contener más de uno.

Objetivos:

1. Identificar y reconocer alimentos de forma rápida y precisa.
2. Mejorar la concentración y la atención
3. Relacionar cada alimento con el macronutriente o macronutrientes que corresponda.

¿Cómo usar nuestro juego?

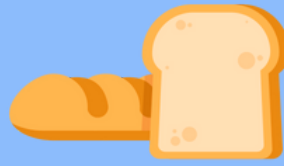
- Recorta todas las fichas.
- Relaciona cada elemento con el/los macronutrientes a los que corresponda.
- ¡CUIDADO! Puede que un alimento contenga más de un macronutriente.

Paso a paso:

- Pide que cojan una carta al azar.
- Deberán identificar el alimento que se representa.
- Una vez identificado, deberán relacionarlo con el macronutriente o los macronutrientes que correspondan.

Consejos

- Recorta y plastifica las tarjetas para conservarlas mejor.





GRASA

CARBOHIDRATO

PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

PROTEÍNA

GRASA

CARBOHIDRATO

PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

PROTEÍNA

GRASA

CARBOHIDRATO



PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

PROTEÍNA

CARBOHIDRATO

GRASA

GRASA

CARBOHIDRATO

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

PROTEÍNA

GRASA

ACTIVIDAD 2.

¡CREA TU PLATO SALUDABLE!

DIBUJA EN ESTE GRAN PLATO TU PROPIA COMIDA SALUDABLE. RECUERDA AJUSTAR LAS CANTIDADES E INCLUIR TODOS LOS MACRONUTRIENTES NECESARIOS. ¡HAZLO A TU GUSTO! PUEDES UTILIZAR LÁPICES DE COLORES, ROTULADORES, CERAS...

