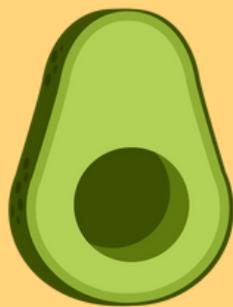
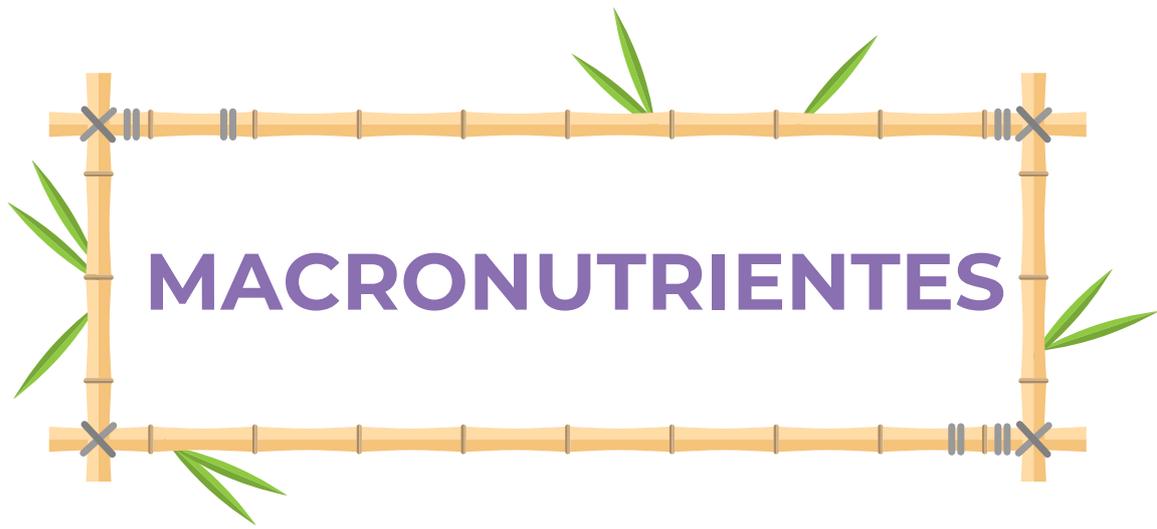


KOKORO  
KIDS

# 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.

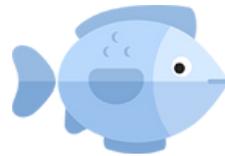


### 3. GRASAS: LA RESERVA DE ENERGÍA

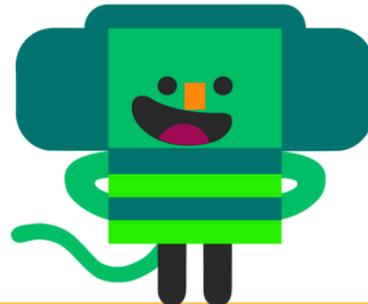
LAS GRASAS TAMBIÉN NOS DAN ENERGÍA Y AYUDAN A NUESTRO CUERPO A ABSORBER ALGUNAS VITAMINAS IMPORTANTES.

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?

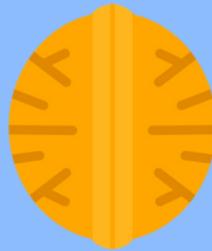
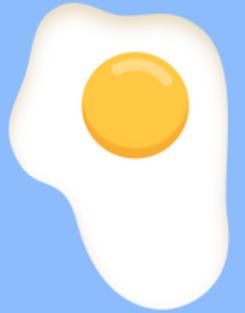
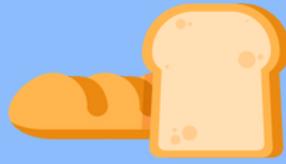
- Recorta todas las fichas.
- Relaciona cada elemento con el/los macronutrientes a los que corresponda.
- ¡CUIDADO! Puede que un alimento contenga más de un macronutriente.

### 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...

