

LIBRO DEL PROFESOR

Aprrende a Comer Aprrende a Cocinar

**EL AZÚCAR TE ENSEÑA
EL MUNDO DE LOS ALIMENTOS**

Textos

Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha,
M^a Rosa Serdio y Editorial Everest, S. A.

Los contenidos han sido revisados
por la Dra. Carmen Gómez Candela, especialista en nutrición.

iedar

INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL
AZÚCAR Y LA REMOLACHA

1 LA GRAN FAMILIA DE LOS ALIMENTOS

OBJETIVOS

- Enseñar a los niños la importancia de comer toda clase de alimentos porque cada uno de ellos cumple una función en el organismo.
- Explicar las características de los tres grupos importantes de nutrientes: hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- Justificar la dieta equilibrada como una necesidad desde los primeros años de vida.

ACTIVIDADES

¿Cuál es tu plato preferido?

Cada uno de los niños indica cuál es su plato preferido y explica al resto de la clase qué alimentos contiene, a qué grupo pertenecen y qué función cumplen en el organismo.

La lista de la compra

Hacer una lista de una compra real para luego clasificar cada alimento dentro de su grupo.

Juego de los Encadenados

El profesor elige un grupo de alimentos y los alumnos van nombrando los alimentos que pertenecen a este grupo sin repetir ninguno.

Ejemplo:

Hidratos de carbono: azúcar, patatas, arroz, pasta, etc.

2 ¿QUÉ CONTIENEN LOS ALIMENTOS?

LOS HIDRATOS DE CARBONO

OBJETIVOS

- Explicar las características de los hidratos de carbono como alimento energético.
- Enseñar la importancia de los hidratos de carbono en el desarrollo de su cuerpo.
- Analizar los hidratos de carbono que tomamos en nuestra dieta diaria.

ACTIVIDADES

¿Cuántos hidratos de carbono comiste ayer?

Entre toda la clase realizar sobre una cartulina un mural sobre los hidratos de carbono escribiendo un listado en el que cada alumno enumere los hidratos de carbono que comió el día anterior.

El juego de los hidratos de carbono

El niño llevará a clase varios catálogos de supermercado. Cada niño recortará los alimentos que crea que contienen hidratos de carbono. Después, el profesor dirá en alto alimentos ricos en carbohidratos, el alumno que los tenga los pegará en una tira de papel continuo que se colgará en la pared.

Los dulces también son hidratos de carbono

El profesor explicará que los dulces también son hidratos de carbono porque llevan azúcar y algunos también algún tipo de cereal o frutas, etc. A continuación, el niño escribirá en un papel qué tipos de dulces se elaboran de forma artesanal en su casa y por otro lado qué dulces típicos relacionados con diferentes fiestas conoce; por ejemplo, el mazapán y el turrón en Navidad, etc. Después compartirá lo que ha escrito con sus compañeros.

3 ¿QUÉ CONTIENEN LOS ALIMENTOS? GRASAS Y PROTEÍNAS

OBJETIVOS

- Explicar las características y diferencias entre las grasas de origen vegetal y las grasas de origen animal.
- Enseñar cuáles son los alimentos que nos proporcionan proteínas, comentando sus beneficios para la salud.
- Clasificar los alimentos según pertenezcan a cada grupo de nutrientes.

ACTIVIDADES

Éste sí, éste no...

Tras haber explicado que hay animales que según nuestras costumbres no se comen pero que en otras culturas sí (el lagarto, las hormigas...) y que por otra parte, hay culturas en las que no se comen algunos de los tipos de carne que nosotros tomamos (en la India la vaca o en Marruecos el cerdo), buscar una baraja o cromos de animales. Un niño dirá el nombre de cada animal y sus compañeros indicarán si se puede comer o no. (Es fundamental que en la baraja o cromos aparezcan peces y mamíferos.)

En la pescadería

Sobre un listado de pescados señalar con una cruz los pescados blancos y con un círculo los pescados azules.

Queremos saber...

El profesor dictará una serie de alimentos de origen vegetal y de origen animal. Los niños agruparán los de origen vegetal por un lado y los de origen animal por otro. Después el profesor pondrá la solución en la pizarra y resolverá las dudas de los niños.

4 ¿QUÉ CONTIENEN LOS ALIMENTOS? VITAMINAS Y MINERALES

OBJETIVOS

- Aprender a relacionar las vitaminas con los alimentos que las contienen y conocer cuáles son sus beneficios para la salud.
- Explicar cómo los minerales facilitan el funcionamiento del organismo humano.

ACTIVIDADES

Vitaminas y minerales

Dividiremos la clase en dos grupos: unos serán las Vitaminas y otros los Minerales. Cada grupo realizará tres tarjetas: las Vitaminas (A, B, C) y los Minerales (calcio, hierro, flúor).

Detrás de cada tarjeta el grupo correspondiente escribirá los alimentos que las contiene.

Saldrá un jugador de cada grupo con una tarjeta. El jugador Vitamina preguntará al jugador Mineral alimentos que contienen dicha vitamina y que están escritos al dorso de la tarjeta, y viceversa.

Se irán recogiendo los puntos acertados por cada equipo.

El mural de los alimentos

En una cartulina se dibujarán todo tipo de frutas y en su interior se pondrá la letra de la vitamina que contienen.

5 CONOCE LOS ALIMENTOS UNO A UNO: LÁCTEOS Y PESCADO

OBJETIVOS

- Explicar a los niños el proceso que siguen los lácteos desde que se recogen en el punto de origen hasta su consumo.
- Analizar la importancia que tiene la leche en nuestro crecimiento.
- Enseñar a los niños las diferencias que existen entre los diferentes grupos de pescados.

ACTIVIDADES

Vamos a experimentar con la leche

La leche la podemos encontrar: líquida, en polvo y condensada.

Si a la leche líquida le añadimos el zumo de un limón entonces se cortará. Escuriendo el líquido que se produce obtendremos requesón, que está muy bueno añadiéndole un poco de azúcar.

Si a la leche en polvo le añadimos cacao y mantequilla podremos realizar unas bolitas que serán trufas.

Si se hierve al baño maría un bote de leche condensada, ésta se volverá de color marrón, y está buenísima untada en pan.

Pequeño y grande

Cada niño dirá el nombre de un pescado al tiempo que lo describe al resto de sus compañeros.

Por ejemplo:

La sardina: es un pescado pequeño, perteneciente a los pescados azules, comestible...

6 CONOCE LOS ALIEMTNOS UNO A UNO: HUEVOS Y CARNE

OBJETIVOS

- Explicar a los niños el proceso que siguen los lácteos desde que se recogen en el punto de origen hasta su consumo.
- Analizar la importancia que tiene la leche en nuestro crecimiento.
- Enseñar a los niños las diferencias que existen entre los diferentes grupos de pescados.

ACTIVIDADES

Vamos a experimentar con la leche

La leche la podemos encontrar: líquida, en polvo y condensada.

Si a la leche líquida le añadimos el zumo de un limón entonces se cortará. Escuriendo el líquido que se produce obtendremos requesón, que está muy bueno añadiéndole un poco de azúcar.

Si a la leche en polvo le añadimos cacao y mantequilla podremos realizar unas bolitas que serán trufas.

Si se hierve al baño maría un bote de leche condensada, ésta se volverá de color marrón, y está buenísima untada en pan.

Pequeño y grande

Cada niño dirá el nombre de un pescado al tiempo que lo describe al resto de sus compañeros.

Por ejemplo:

La sardina: es un pescado pequeño, perteneciente a los pescados azules, comestible...

7 CONOCE LOS ALIMENTOS UNO A UNO: LEGUMBRES, VERDURAS Y HORTALIZAS

OBJETIVOS

- Valorar la necesidad de incluir las legumbres dentro de la dieta equilibrada.
- Conocer la función que tienen las verduras y las hortalizas en el cuerpo humano.
- Animar a los niños a incluir en su dieta diaria una amplia variedad de verduras.

ACTIVIDADES

De la huerta

Reconocer en fotos las diferentes clases de verduras y hortalizas y agruparlas teniendo en cuenta:

- cómo se comen: cocinadas o crudas.
- su color.
- cuáles son las más conocidas.
- buscar y enumerar verduras y hortalizas propias de otros países (por ejemplo: patata, col china, brotes de bambú, berros, diente de león).

¡Cuántas hay!

Comentar con los niños en el aula las diferentes variedades que existen de cada legumbre, y si es posible llevar una muestra de ellas a la clase.

Mis verduras favoritas son...

Los alumnos tendrán que escribir cuáles son sus verduras favoritas y explicar por qué al resto de sus compañeros. Se creará un debate sobre la manera de cocinarlas, etc.

8 CONOCE LOS ALIMENTOS UNO A UNO: FRUTAS

OBJETIVOS

- | Reconocer qué aportan las frutas al cuerpo humano.
- | Manifestar la relación que existe entre las diferentes variedades de frutas y las estaciones del año.
- | Recordar la importancia de tomar distintas variedades de fruta a diario para nuestra salud.

ACTIVIDADES

El juego de La Habana

Este juego consiste en lo siguiente:

La profesora dice: "De La Habana ha llegado un barco cargado de... frutas."

Cada niño dirá el nombre de una fruta diferente sin repetir nombres dichos anteriormente. Si alguno repite, entonces queda eliminado.

Las estaciones

Realizar un mural en el que aparecerá un dibujo de cada una de las estaciones del año.

Debajo se irán escribiendo las frutas que se dan en cada estación.

Para llevar a cabo la lista, cada niño irá diciendo una fruta y la estación en la que ésta se recoge.

¿Cuántas frutas conozco?

El profesor escribirá en la pizarra cinco columnas y en cada una de ellas escribirá un color: amarillo, verde, rojo, naranja, morado. Los niños tendrán que decir en voz alta el nombre de frutas que pertenecen a este color.

9 CONOCE LOS ALIMENTOS UNO A UNO: CEREALES

OBJETIVOS

- Explicar a los niños que los alimentos que pertenecen al grupo de los cereales nos proporcionan energía.
- Reflexionar sobre la variedad de cereales que existen en nuestra alimentación.
- Resaltar las distintas formas de tomar cereales en las comidas del día (pasta, arroz, pan...).

ACTIVIDADES

Un collage

Confeccionar entre toda la clase un dibujo y llenarlo con diferentes cereales a modo de collage.

¿Conoces todos los cereales?

Seleccionar o agrupar las diferentes formas de presentación de los cereales, realizando una tabla para que el niño complete.

MOLIDOS	TRANSFORMADOS	CULTIVO
harina de trigo	pan	maíz

10 CONOCE LOS ALIMENTOS UNO A UNO: AZÚCAR

OBJETIVOS

- Valorar el azúcar como alimento necesario para obtener la energía para estudiar, jugar y hacer deporte.
- Explicar cómo el azúcar al convertirse en glucosa ayuda a nuestro organismo.
- Reflexionar sobre los alimentos que podemos endulzar con azúcar.

ACTIVIDADES

Inventa tu cómic

El niño inventará un cómic en el que explique de forma creativa la función del azúcar en nuestro organismo, dentro de una alimentación equilibrada: energía para el cerebro, energía para los músculos, sabor agradable para el paladar...

La remolacha azucarera

Con ayuda del profesor, los niños dibujarán en una cartulina grande una remolacha azucarera. Las hojas las pueden realizar en otro material que no sea cartulina, como papel de seda verde, tela, papel pinocho... y el resto de la remolacha la pueden rellenar de azúcar en lugar de pintarla.

11 LAS CUATRO COMIDAS DEL DÍA: EL DESAYUNO

OBJETIVOS

- Valorar la importancia de realizar un desayuno completo in-cluyendo una variedad de alimentos.
- Explicar qué alimentos nos proporcionan más energía en el desayuno.
- Valorar las fuentes de energía del desayuno: leche, cereales, azúcar, frutas...

ACTIVIDADES

Nuestro desayuno

Conversar sobre los alimentos que cada uno toma al desayunar.

Ponerse de acuerdo y llevar un día los alimentos necesarios para realizar en el aula un desayuno completo (pan, leche, azúcar, fruta, repostería casera...).

¿Qué podemos desayunar?

Cada niño confeccionará una tabla y colocará en cada apartado los alimentos que podemos tomar para desayunar, por ejemplo:

12 LAS CUATRO COMIDAS DEL DÍA: LA COMIDA Y LA MERIENDA

OBJETIVOS

- Explicar lo importante que es la comida del mediodía y los alimentos que ha de incluir.
- Enumerar los nutrientes que se deben incorporar en un menú completo y equilibrado.
- Descubrir los alimentos dulces y salados que se pueden consumir en la merienda.

ACTIVIDADES

Menú del día

Elaborar diferentes menús con las comidas realizadas por los niños el día anterior. Valorar qué menú de los confeccionados es el más equilibrado. Comentar y cambiar alimentos hasta que el menú esté equilibrado.

Mi merienda favorita

Cada niño apunta su merienda favorita. En la pizarra se realiza el recuento y se establece una clasificación de las preferidas de la clase. El profesor hará hincapié en la necesidad de que las meriendas sean variadas (frutas, bocadillos, dulces...)

13 LAS CUATRO COMIDAS DEL DÍA: LA CENA

OBJETIVOS

- Explicar la importancia de cenar temprano.
- Describir qué alimentos pueden ser aconsejables para la cena.
- Dialogar sobre los consejos útiles que se deben llevar a cabo a la hora de realizar una comida. Recordar las normas de higiene y de comportamiento que hay que seguir a la hora de comer.

ACTIVIDADES

Cena a la carta

Realizar en unas cartulinas pequeñas un menú de restaurante. Constará de: el nombre del restaurante, un dibujo que decore el menú, un primer plato, un segundo plato y un postre, todo ello elegido por cada niño. (Ver la ficha fotocopiable número 7, pág. 29.)

Hablemos de la cena

Dialogar sobre los alimentos elegidos por cada uno:

- si son aconsejables para la cena.
- si es necesario cambiarlos por otros más ligeros.
- valorar si se ha tomado suficiente fruta o lácteos durante el día y cuál de los dos se debe elegir para la cena.
- comentar qué se debe hacer antes de la cena, durante la misma y después de haber terminado.

14 EL MUNDO DE LOS SABORES

OBJETIVOS

- Iniciar a los niños en el mundo de los sabores, explicando dónde se localizan, cuáles son los cuatro sabores y qué alimentos pertenecen a cada uno de ellos.
- Explicar la importancia de probar todos los sabores y alimentos para que una dieta sea completa y sana.
- Explicar el acto de comer como una actividad en la que participan todos los sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto.

ACTIVIDADES

Experimentar con los sabores

Se forman equipos por parejas. Se disponen platos que contengan diferentes frutas: unas enteras, otras peladas y otras partidas por la mitad. En platos de plástico quedan dispuestas para degustar. Con una venda en los ojos, uno de los miembros del equipo experimenta y el otro anota sus conclusiones:

- primer experimento. Al tacto parece un/a...
- segundo experimento. Según huele parece un/a...
- tercer experimento. Por su sabor es un/a...

Al final se ponen en común todas las conclusiones anotadas por los compañeros y gana el equipo que haya acertado más alimentos.

El mundo de los sabores

Cada niño dibujará 6 casillas grandes en la cartulina. En un papel dibujará y coloreará 3 alimentos de cada sabor (dulce, ácido, salado y amargo). Recortará los dibujos y los pegará de dos en dos en las casillas si creen que sus sabores se pueden mezclar: (ejemplo: si dibujan azúcar y una naranja se pueden emparejar en una casilla, ya que la mezcla del sabor dulce del azúcar y el sabor ácido de la naranja resulta agradable al gusto).

15 CON LOS CINCO SENTIDOS EN LA MESA

OBJETIVOS

- Valorar la presentación de los alimentos, pues su aspecto nos animará a saborearlos.
- Explicar cómo los sentidos nos pueden estimular la necesidad de comer.
- Analizar cómo cada uno de nuestros cinco sentidos nos da información sobre los alimentos.

ACTIVIDADES

Vamos a experimentar con los sentidos

Para ello es necesario tener preparados varios platos con alimentos. Cada niño de la clase irá pasando, con los ojos vendados, por los distintos puestos dedicados a cada sentido, excepto en el lugar dedicado a la vista en el que el niño deberá estar con los ojos destapados. Haciendo uso del sentido correspondiente, deberán adivinarse los alimentos que hay en cada lugar.

En el puesto del olfato se colocará un trozo de naranja pelada, unas aceitunas o pepinillos, un plátano pelado, unas rodajas de chorizo.

En el puesto del tacto habrá un surtido de frutos secos.

En el puesto del gusto se colocará leche, pan, dulces y frutas.

En el puesto del oído tendrá que haber un huevo, un coco, unas almendras con cáscara.

En el puesto de la vista se pondrán distintas verduras y legumbres.

Una vez realizado el ejercicio se comentará cuál les ha resultado más fácil de reconocer y con cuál han tenido más dificultad.

1 APRENDE A COCINAR

OBJETIVOS

- Explicar las precauciones que hay que tomar antes de cocinar, siempre acompañados por una persona mayor.
- Enseñar nociones básicas de higiene a la hora de cocinar.
- Explicar en qué consisten las formas de cocinado básicas: hervir, guisar, freír, hornear, asar...

ACTIVIDADES

Los elementos de una cocina

Los niños pueden hacer un dibujo de la cocina, explicando los electrodomésticos que hay en ella y sus usos.

Cocinamos los alimentos

Poner una cruz donde proceda:

Alimentos	asar	estofar	freir	cocer	rebozar	rellenar	escabechar	aciertos
Huevo	x	x	x
Sardina
Filetes
Patatas
Cordero
Merluza

Mi/s utensilio/s de cocina preferido/s

Proponemos un ejercicio de creación literaria en el que se hable de las características de uno o más utensilios desde un punto de vista creativo. Se ilustran y luego se leen, exponen y se hace un libro para la clase.

2 UN FIN DE SEMANA, DESAYUNO ESPECIAL

OBJETIVOS

- Explicar a los niños la importancia del desayuno como fuente de energía para superar todas las actividades de la jornada.
- Presentar la actividad de poner la mesa y decorarla como una tarea divertida en la que pueden ayudar a sus padres y hermanos.
- Valorar que un desayuno completo con lácteos, frutas, cereales y dulces contribuye a una alimentación sana.

ACTIVIDADES

El desayuno de cada día

Cada uno de los niños escribe qué alimentos contiene su desayuno diario y explica al resto de sus compañeros a qué grupo pertenecen y para qué sirven.

¿Sabes poner bien la mesa?

Hacemos una lista de todo lo necesario antes de poner la mesa. La contrastamos con los compañeros para ver similitudes y diferencias.

Traemos a clase los utensilios para poner la mesa entre todos y ponemos cada cosa en su sitio.

Desayuno de fiesta

Como ya sabemos poner la mesa, entre todos realizamos un menú para el desayuno.

A modo de experiencia el domingo realizaremos en casa un desayuno familiar. Podemos pedir ayuda a papá o mamá, pero sólo a uno para que sea una sorpresa para los demás.

El lunes al volver a clase nos contaremos qué tal nos fue la experiencia.

3 HOY, QUÉ MERIENDAS

OBJETIVOS

- Presentar la merienda como una comida importante en la dieta de los niños.
- Enseñar la diversidad de platos que pueden prepararse para la merienda, evitando así que todos los días coman lo mismo.
- Valorar la manera de colaborar en casa en la realización de platos dulces y salados.

ACTIVIDADES

Merendar en clase

En una cartulina dibujar la forma de un bollo de pan y los diferentes ingredientes que se pueden emplear a la hora de hacer un bocadillo: jamón, salchichón, lechuga, tomate... Una vez dibujados, se recorta cada uno de los ingredientes y se intercambian con los compañeros para preparar cada uno el bocadillo que más le guste.

Esta actividad también se puede hacer dibujando frutas para realizar finalmente una macedonia.

Repostería casera

Explicar a los alumnos qué es la repostería casera. El profesor dará la receta de un bizcocho tradicional para hacer en casa con los padres. Al día siguiente, los niños llevarán un trozo de su bizcocho para compartir en clase y merendar.

Los ingredientes del bizcocho: 1 yogur de limón, 1 bote de yogur de aceite de oliva, 2 botes de yogur de azúcar blanquilla, 3 botes de yogur de harina, 3 huevos, 1 sobre de levadura, 3 manzanas y un toque de azúcar glacé.

Elaboración: Mezclar los 3 huevos con el azúcar blanquilla y añadir harina y levadura. Mezclar todo con ayuda de la batidora. Agregar el yogur y el aceite y mezclar bien. Verter la mezcla en un molde untado con un poco de harina y poner las manzanas troceadas. Meter el molde en el horno a 170º durante 30 minutos. Desmoldar y decorar con azúcar glacé.

4 TU FIESTA DE CUMPLEAÑOS

OBJETIVOS

- Explicar a los niños el proceso de organización que conlleva la realización de una fiesta de cumpleaños, para que aprendan conceptos como la previsión, la coordinación y la organización, a la vez que desarrollan su imaginación.
- Dialogar sobre los alimentos que vamos a tomar en la fiesta y su composición.

ACTIVIDADES

Una invitación diferente

Los niños pueden dibujar en una cartulina una invitación para su próximo cumpleaños.

La lista de la compra

Los niños pueden hacer una lista de la compra ficticia para organizar la fiesta de cumpleaños con sus amigos. Una vez realizada entre todos:

- establecemos un diálogo sobre qué suele haber para comer en la fiesta, su valor nutricional y su adecuación a la alimentación infantil.
- proponemos variaciones atractivas.
- podemos sugerir cómo nos gustaría decorar la sala donde vamos a celebrarlo.
- si queremos jugar con una piñata, decidimos qué introducir en ella: caramelos, dulces, frutos secos, juguetes...
- podemos preparar algún juego para realizar en la fiesta, que sea tranquilo, apto para desarrollarlo en espacios cerrados, y otro más movido si la fiesta se celebra en espacio abierto (jardín, campo, etc.).

FICHA Fotocopiable 1

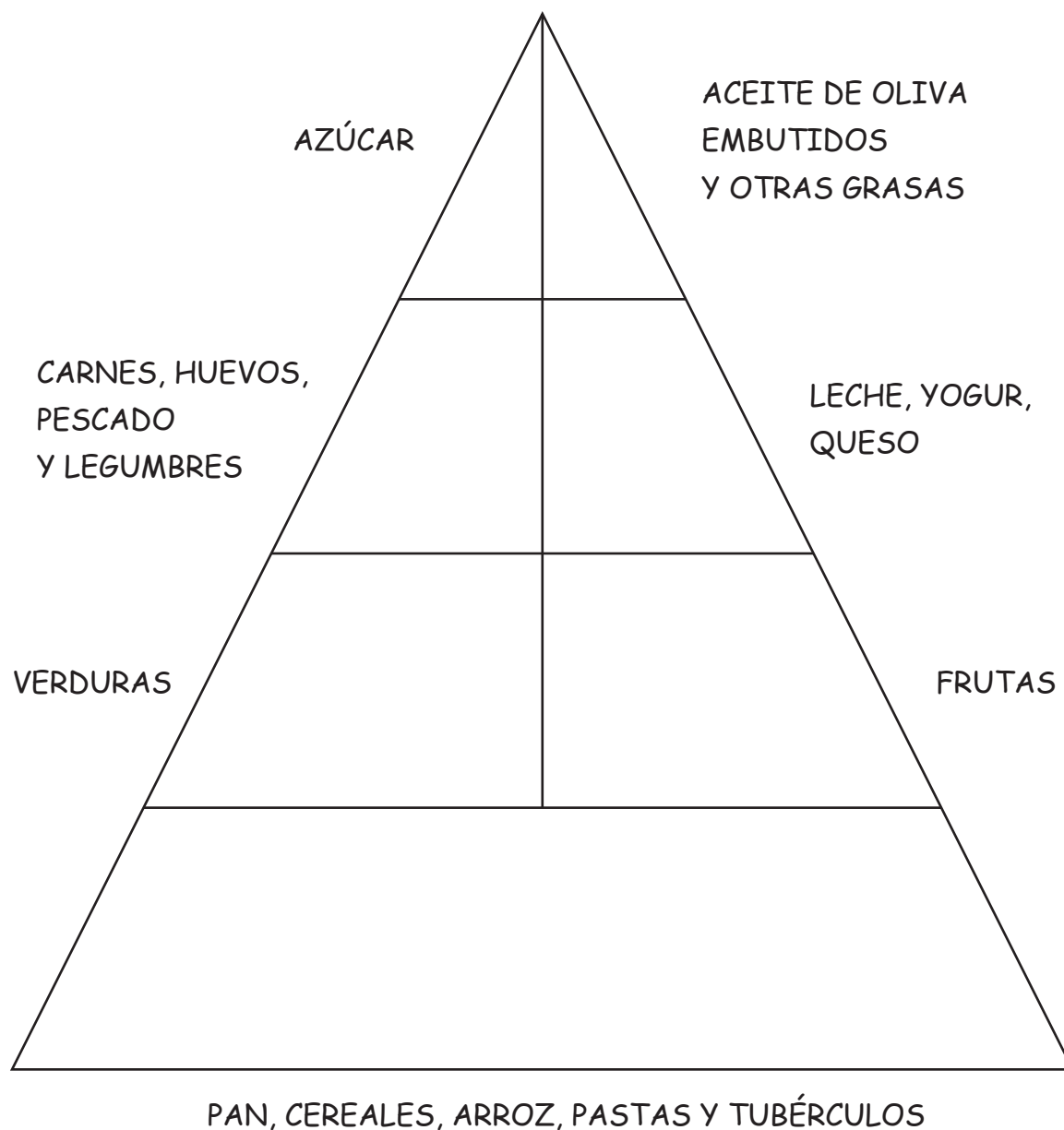
LAS BUENAS MANERAS

Lee con atención estas recomendaciones, y escenifícalas en clase junto a todos tus compañeros.

1. No te chuparás los dedos pringados de comida, pues poca educación con ello mostrarías.
2. Si no quieres que te tomen por un zopenco, no trocees toda la carne deprisa y a un tiempo. Debes cortarla a medida que vas comiendo.
3. Con alimentos blanditos el cuchillo no debes utilizar: los huevos hechos de cualquier forma o las croquetas de mamá.
4. Nunca sorbas ruidosamente los espaguetis que cuelguen, córtalos con los dientes y déjalos caer en el plato discretamente.
5. Para ayudar a empujar la comida a tu tenedor coge un trozo de pan, no pongas tus dedos en acción.
6. Otra norma que tendrás que aprender: sólo se sirve lo que se va a comer.
7. Después de remover el azúcar en la taza, y antes de beber, nunca olvides retirar la cuchara.
8. Con la espalda bien recta te mantendrás sentado, pues la mesa no es lugar para estar recostado.
9. Para no atragantarse hay que comer despacio, seguro que encontrarás más exquisito el plato.
10. Debes encontrar en la mesa acomodo, pero siempre sin apoyar los dos codos.
11. De poca educación es considerado hablar con la boca llena con el que está a tu lado.
12. Para que entiendan que de comer has terminado pon cuchillo y tenedor bien colocados sobre tu plato.

LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Busca fotografías de alimentos en propaganda de supermercados, revistas o periódicos. Recórtalos y pégalos en su lugar correspondiente en la pirámide de los alimentos.



SOPA DE LETRAS

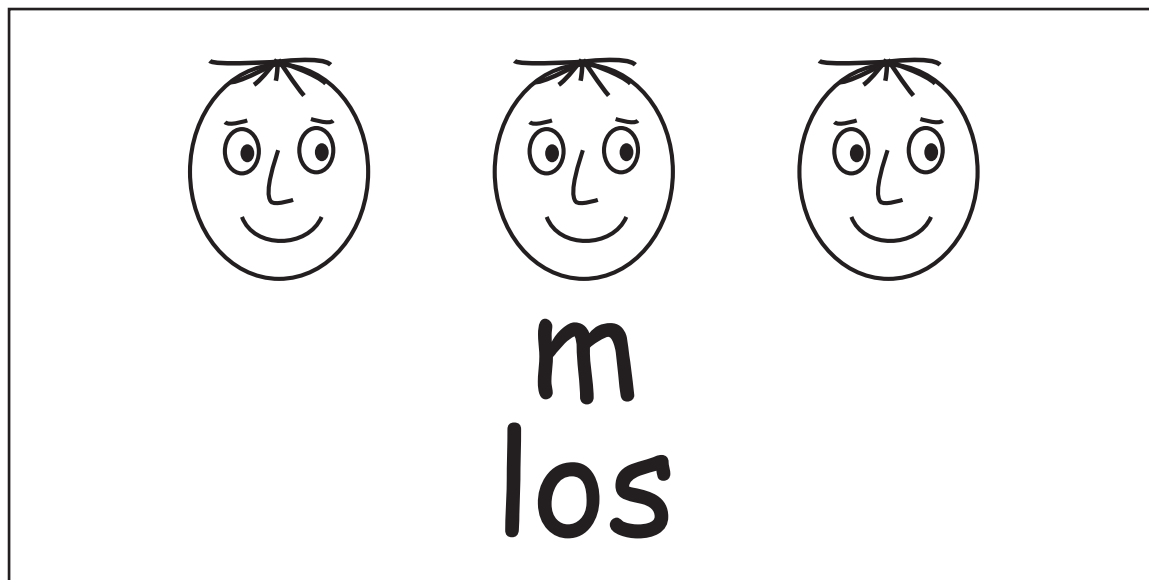
Busca en esta sopa de letras los nombres de doce frutas muy sabrosas y llenas de vitaminas.



Solución: fresa, melocotón, cerezas, plátano, ciruela, naranja, uvas, manzana, pera, piña, kiwi y albaricoque.

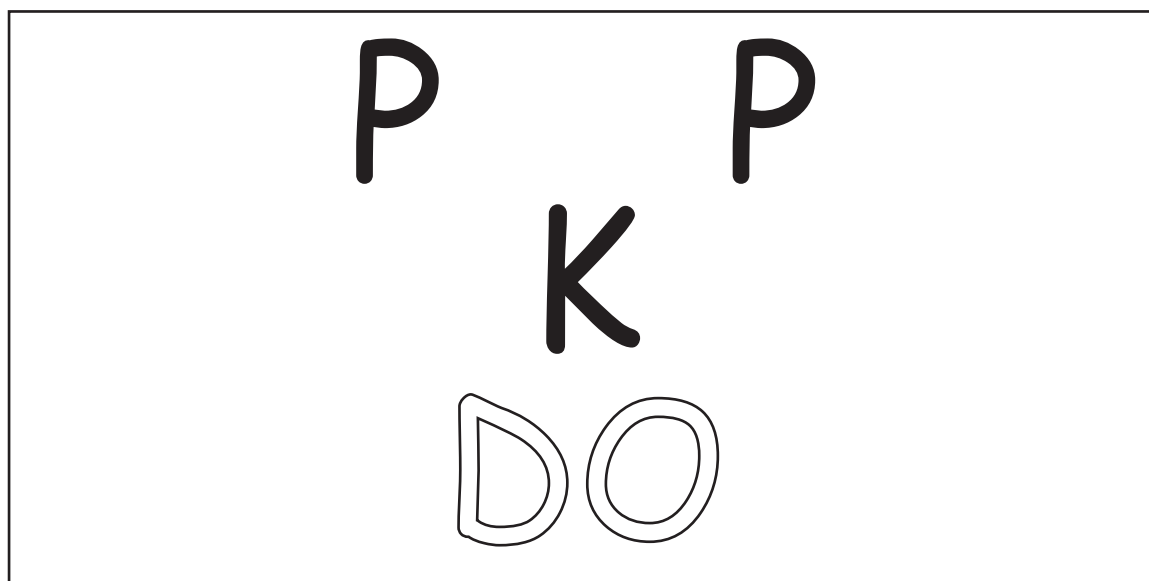
JEROGLÍFICOS

Fíjate bien y halla la solución de estos dos jeroglíficos.



¿Qué Comió?

Solución: 3 caramelos



Es un alimento que viene del agua

Solución: pescado

MI RECETA

INGREDIENTES	UTENSILIOS
.....
.....
.....
.....
.....

PREPARACIÓN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHA Fotocopiable 6

UN DESAYUNO ESPECIAL

¿Qué podemos hacer para que el desayuno de este fin de semana sea especial?
Dibuja una bandeja con todos los ingredientes que se pueden utilizar para hacer ese estupendo desayuno.

CENA A LA CARTA

RESTAURANTE

CENA

Primeros platos

.....
.....
.....

Segundos platos

.....
.....
.....

Postres

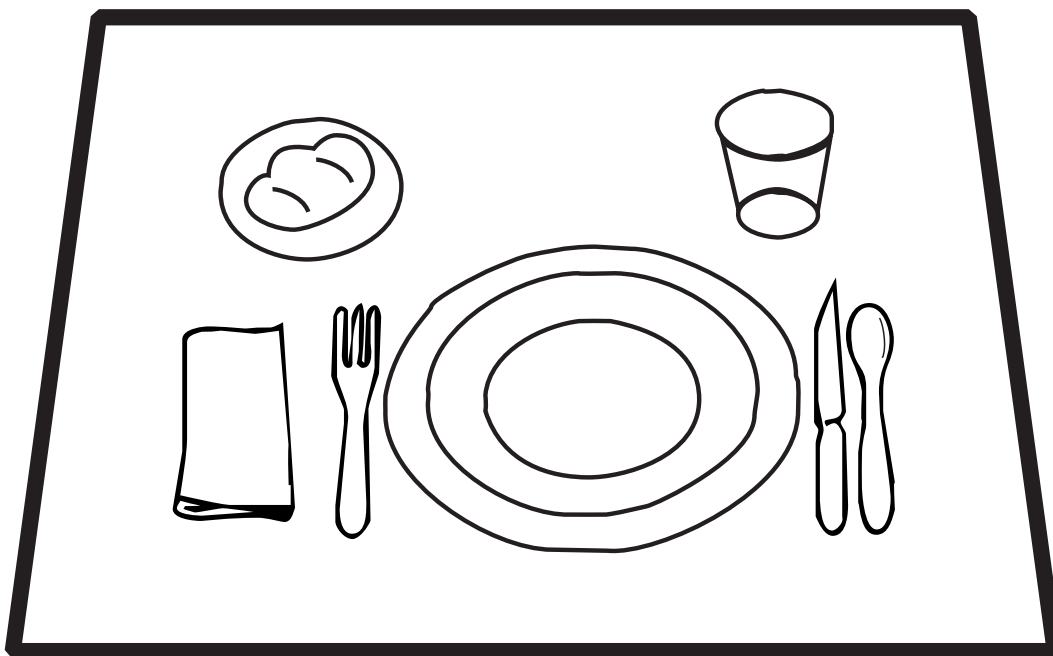
.....
.....
.....

Bebidas

.....
.....

A PONER LA MESA

Fíjate en este dibujo y explica cómo están colocados todos los objetos de la mesa. Coloréalo después.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GLOSARIO

Absorber:

Chupar, atraer y retener los líquidos.

El bizcocho absorbe la leche.

Áspera:

Rasposa y dura al tacto.

La parte exterior de la piña es áspera.

Batir:

Mezclar juntos varios ingredientes líquidos con tenedor, varillas o batidora.

Hay que batir bien los huevos para hacer esta tortilla.

Distinguir:

Diferenciar, destacar entre otros elementos parecidos.

La naranja se distingue por su forma, su color, su olor y su sabor.

Encimera:

Parte superior de un electrodoméstico o mueble de cocina que sirve para trabajar sobre ella en la manipulación de alimentos.

Suelo amasar sobre la encimera de mármol.

Espolvorear:

Cubrir, con un ingrediente en polvo, la superficie de una receta.

Ella espolvorea el bizcocho con azúcar glacé.

Hojaldre:

Masa que se hace con harina, agua y otros ingredientes que, al cocer en el horno, se separa formando láminas delgadas.

El milhojas es un pastel de hojaldre que tiene crema, merengue o nata.

Hornear:

Cocer en el horno.

He horneado las magdalenas.

Indispensables:

No se puede pasar sin ellos. Imprescindibles, muy necesarios.

Los buenos libros de cocina son indispensables.

Ligeros:

Suaves, de poco peso o consistencia.

Los hojaldres son ligeros y delicados.

Organismo:

Conjunto de los órganos que forman el cuerpo animal o vegetal.

Nuestro organismo necesita una alimentación equilibrada.

Porción:

Trozo o fragmento de algo que se puede dividir.

Nos sirvió porciones de tarta muy grandes.

Repostería casera:

Reciben este nombre los postres elaborados en casa, de forma tradicional y con ingredientes naturales.

En mi casa tomamos repostería casera para desayunar.

Sazonar:

Darle a la comida buen gusto usando condimentos adecuados.

Sazonó el cordero con sal, ajo, tomillo y un ingrediente secreto.

Tradicional:

Se refiere a la forma de hacer las cosas que sigue formas antiguas que siempre se han mantenido.

Mi abuela tiene una receta tradicional para elaborar bizcochos.

Troceadas:

Partidas en trozos de tamaños iguales o diferentes.

Las frutas de la macedonia están bien troceadas.

Vitalidad:

Energía para vivir y realizar diferentes actividades de la vida diaria.

El azúcar te da energía y vitalidad.