

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Curso 3º primaria Unidad didáctica</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>“FRUTIMANÍA“</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Temporalización:3º trimestre (abril - mayo)</b>                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Justificación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | En la actualidad aspectos como una alimentación sana y equilibrada cobran mucha importancia en el ámbito familiar y escolar. Desde la escuela queremos concienciar al alumnado y a las familias de lo importante que es el consumo diario de frutas y verduras para nuestra salud, de la necesidad de cambiar hábitos alimenticios poco saludables en nuestros niños/as. Nuestro objetivo es que se consuma más cantidad de fruta cada día. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>LENGUAJE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Leer con entonación, ritmo y velocidad adecuada diferentes tipos de texto.<br>- Identificar diferentes tipos de texto.<br>- Comprender textos e informaciones orales y escritas pertenecientes al ámbito de la alimentación saludable.<br>- Expresarse oralmente y por escrito con coherencia, adecuación y corrección. | -El texto expositivo.<br>-El texto informativo.<br>-El texto instructivo.<br>-La noticia.<br>-La poesía.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -Lecturas de textos expositivos sobre las propiedades de algunas frutas y sus beneficios para la salud.<br><br>Fichas resúmenes de dichas lecturas.<br><br>- Lectura y actividades de comprensión oral y escrita de los cuentos: Poki y el coco ,¡ A comer frutas y verduras !,El niño que odiaba |

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Los cuentos.</li> <li>-Las encuestas.</li> <li>-El e-mail.</li> </ul>                                                                                   | <p>las frutas ,La comida de Margarito ,Música en el plato y María del Mar y las coles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Escribir una receta de algún postre elaborado con frutas.</li> <li>-Buscar una noticia en el periódico o en internet relacionada con la obesidad infantil.</li> <li>-Escribir un e-mail a un grupo de amigos/as para invitarles a una merienda saludable.</li> <li>-Cumplimentar una tabla y encuesta.</li> <li>-Recitar y memorizar una poesía .</li> <li>-Buscar en el diccionario vocabulario nuevo y utilizarlo adecuadamente.</li> </ul> |
| <b>CONOCIMIENTO DEL MEDIO</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                                  | <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                               | <b>ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer y valorar la relación entre dieta saludable y bienestar.</li> <li>-Investigar sobre las propiedades de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La dieta equilibrada.</li> <li>- Hábitos alimenticios saludables.</li> <li>- La bollería industrial.</li> <li>- Las chucherías. Perjuicios.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un menú equilibrado para una semana.</li> <li>- Debate, charla-coloquio y encuestas.</li> <li>- Visita una frutería y cumplimentar una</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>diferentes frutas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Apreciar los beneficios que nos aporta las frutas.</li> <li>-Integrar el vocabulario de la unidad .</li> <li>- Conocer y trabajar sobre la pirámide de la alimentación.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La comida basura.</li> <li>- La pirámide de la alimentación</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>ficha.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visionado de vídeo sobre obesidad infantil, comida basura y sus repercusiones para la salud.</li> <li>- Actividades TIC.</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| <b>MATEMÁTICAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las medidas de capacidad: el litro, el medio litro y el cuarto de litro.</li> <li>- Conocer las medidas de peso: el kilo, el medio kilo y el cuarto de kilo y sus equivalencias.</li> <li>- Monedas y billetes de euro.</li> <li>- Resolver problemas de la vida cotidiana de una o varias operaciones.</li> <li>- Analizar, interpretar y completar gráficos de barras.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- El litro, el medio litro, el cuarto de litro.</li> <li>- El kilo, el medio kilo, el cuarto de kilo.</li> <li>- El euro: billetes y monedas.</li> <li>- La multiplicación por dos cifras.</li> <li>- La división por una cifra.</li> <li>- Cálculo mental.</li> <li>- Los problemas.</li> <li>- los gráficos de barras.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de problemas de la vida cotidiana relacionados con las frutas para ir aumentando información sobre ellos y el vocabualrio específico del tema.</li> <li>- Resolución de problemas relacionados con la extracción de información de gráficos y tablas.</li> <li>- Cambio de unas unidades de capacidad y peso a otra.</li> </ul> |
| <b>ED. ARTÍSTICA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                       | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ACTIVIDADES                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar formas y colores de las frutas.</li> <li>-Colorear aplicando diferentes técnicas.</li> <li>-Expresarse de forma creativa en producciones plásticas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-EL coloreado y sus técnicas.</li> <li>-El dibujo libre.</li> <li>-El recortado.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mural colectivo Frutimanía.</li> <li>-Colorear bodegones.</li> <li>-Dibujar frutas y verduras (dibujo libre)</li> </ul> |
| <b>CONTENIDO REFERENCIAL</b>                                                                                                                                                                                    | <p>Los contenidos, objetivos y actividades giran en torno a un contenido referencial: “Las frutas”. Partiendo de este contenido se trabajará en las áreas de Lengua, Matemáticas, Conocimiento del Medio y Educación Artística.</p> <p>Aprovecharemos las múltiples relaciones entre la escuela y el entorno (vivencias ,salidas al entorno próximo, visita de algún pariente para contarnos algo,etc ) ya que son situaciones propicias para un aprendizaje significativo, que harán que el alumnado conecte sus intereses y necesidades con la utilidad de los nuevos aprendizajes.</p> |                                                                                                                                                                 |
| <b>Metodología</b>                                                                                                                                                                                              | <p>En primer lugar, cada actividad irá precedida de una charla-coloquio donde se profundizará en el conocimiento de las propiedades beneficiosas de la fruta para la salud, de las vitaminas que nos aportan y el poder antioxidante que poseen.</p> <p><b>En el área de Lengua Castellana:</b></p> <p>La primera parte de la sesión irá encaminada a la lectura y comunicación oral (debates</p>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |

, charlas -coloquios, exposiciones) La segunda parte consistirá en una explicación de la actividad en concreto y tiempo para la realización de la misma.

**En el área de Matemáticas:**

Durante la primera parte habrá tiempo para el entrenamiento de los algoritmos. La segunda parte estará encaminada a la resolución de problemas con el vocabulario propio del núcleo que estamos trabajando para así aumentar sus conocimientos acerca del tema.

**En el área de Conocimiento del Medio:**

En la primera parte se realizará la lectura y explicación del contenido a trabajar. En la segunda parte se realizarán las actividades relacionadas.

**En el área de Educación Artística:**

La primera parte estará centrada en la observación del lenguaje plástico. Durante la segunda parte tendrán tiempo para utilizar diversas técnicas de expresión artística.

Trabajaremos en grupo medio para la mayoría de las actividades.

## **CREMA LIMPIADORA DE PIELES SECAS**

### **INGREDIENTES.**

**125 ml de jugo de fresa**

**250 ml de aceite de almendras**

**1 cucharadita de miel**

**5 gotas de aceite de lavanda**

### **PREPARACION.**

**1:Derretir la miel y el aceite**

**2:Dejar enfriar hasta que se ponga tibio**

**3:Calentar un poco el jugo de fresa**

**4:Mezclar todo y esperar que se enfrie**

**Aplicar la mezcla sobre la cara a la vez que se va dando suaves masajes.**

**Se debe quitar la crema con algodón seco y enjuagar al final.**



## **POKI Y EL COCO**

Había una vez un **pájaro carpintero** llamado **Poki**, que vivía en una selva muy muy grande. En esta selva había muchísimos árboles y eran árboles de casi todas las variedades, entre ellos, había **árboles cocoteros**.

A Poki le gustaban mucho los árboles cocoteros, porque tenían unas ramas muy grandes en las que posarse, pero sobretodo le gustaban, por **el fruto que daban: el coco**.

Poki descubrió los cocos, cuando un día, a un mono se le cayó uno al suelo, el coco se partió en dos, y Poki fue a curiosear para ver que había dentro del coco...

Poki vio que salía un líquido de dentro del coco, y que aunque el coco era marrón por fuera, **por dentro era de color blanco**. El interior del coco le pareció apetitoso, así que decidió probarlo picoteando... y a partir de aquel día, **el coco fue su fruta favorita**.



Pero para seguir comiendo cocos, tenía que esperar a que algún mono los tirara al suelo, ya que **él no podía atravesar la cáscara dura con**

**su pico**, por mucho que lo intentaba picoteando sin parar.

Pero un día, cansado de esperar a que los monos tiraran al suelo algún coco, y después de mucho pensar, se le ocurrió lo siguiente: "*Si yo picoteo la rama con mi pico, es posible que el coco también caiga, y así no dependeré de los monos para tomar mi postre favorito*".

Y así lo hizo, a partir de aquel día **Poki tomó coco siempre que quiso**, y ya no tuvo que esperar nunca más a que los monos hicieran el trabajo por él.

**FIN**

# **¿COMES SUFICIENTE FRUTA AL DÍA?**

***En esta tabla irás anotando la fruta que comes cada día. Al final de la semana harás un recuento y una valoración sobre si es adecuado el consumo que has realizado, debes razonar tu respuesta.***

|                  | <b>Nº DE PIEZAS</b> | <b>TIPO DE FRUTA</b> |
|------------------|---------------------|----------------------|
| <b>LUNES</b>     |                     |                      |
| <b>MARTES</b>    |                     |                      |
| <b>MIÉRCOLES</b> |                     |                      |
| <b>JUEVES</b>    |                     |                      |
| <b>VIERNES</b>   |                     |                      |
| <b>SÁBADO</b>    |                     |                      |
| <b>DOMINGO</b>   |                     |                      |

**ALUMNO:**



## CULTIVOS DE DOÑANA

El fresón es uno de los principales cultivos del entorno de Doñana. Con casi 6.000 hectáreas de cultivo, esta zona produce la mayor parte de la fresa de Huelva y alrededor del 60% del fresón de España.

El amplio consumo de esta fruta en el mundo, bien como fruta de mesa o para elaborar otros productos como yogures, batidos, mermelada, todas ha llevado que funcione hasta convertirse en uno de los cultivos más importantes de esta zonas, generando más puestos de trabajo tanto en el campo, como en los almacenes, en el transporte etc...

Las fresas en el municipio de Almonte se está cultivando en muchos parajes entre ellas están; plan Almonte-Marisma, Matalagrana, pequeña Holanda, etc...

Antes de plantar las fresas se realizan las siguientes labores; gradear la tierra, ararla, regarla y abonarla.. Con estas labores ya está la tierra preparada para plantar.

Para que la plantación tenga éxito, los agricultores construyen invernaderos de plástico blanco con los que cubren las plantas para proporcionarle una temperatura adecuada.

Con los abonos y el calor del invernadero, la planta crece más rápida y se recoge el fruto en invierno, cuando debería empezar a recogerse en primavera.

La fruta se recoge manualmente y se va colocando en tarrinas, después se lleva al almacén para clasificarlas. El último paso es cargarla en camiones y llevarla a los mercados. La mayoría de las fresas salen de España hacia Francia, Holanda, Reino Unido, Italia, etc.

El cultivo de la fresa en Almonte data de 1.975.

## *¡A COMER FRUTAS Y VERDURAS!*

**Leyre era una niña muy aplicada en clase. Todos los días atendía las explicaciones de sus profesores, y sacaba muy buenas notas. Un día a la hora de comer, Leyre dijo que no quería fruta de postre, y se fue a descansar al sofá.**

**Sus padres estaban preocupados por esa actitud de Leyre, ya que intentaban por todos los medios, que la niña comiera frutas y verduras, pero no había manera de que resultara. Leyre se empeñaba en que su dieta estuviera formada exclusivamente por croquetas y dulces, y lo que no entendía era que el cuerpo humano necesitara otro tipo de alimentos para crecer y ser mayor.**

**Un día estaba dispuesta a levantarse de la mesa para no terminar la sopa de verduras, ni comer fruta, y su padre le dijo:**

- “Leyre, te levantarás cuando hayas terminado. Las frutas y las verduras son fundamentales para que crezcas sana y feliz. Las palabras mágicas de la alimentación son: ¡A comer frutas y verduras!, y cuando las digas, serás un poquito más mayor”.

**Leyre empezó a llorar desconsoladamente, y repetía una y otra vez muy enfadada:**

- “¡Yo no quiero frutas ni verduras!”

**Así estuvo hasta la hora de la cena, cuyo menú era lo que no había terminado en la comida, así que Leyre siguió llorando otro buen rato, hasta que se quedó dormida encima del plato.**

**Sus padres la llevaron a la cama. Leyre estaba tan cansada de tanto llorar que no sintió el hambre que tenía, y algo soñó que a mitad de noche pronunció las palabras mágicas:**

- “¡A comer frutas y verduras!”

**Cuando se despertó por la mañana, lo primero que hizo fue abrir el frigorífico y coger un plátano, una manzana, una pera, un calabacín, una zanahoria y un espárrago. Cuando sus padres llegaron a la cocina y la vieron lavando y comiendo frutas y verduras, le preguntaron:**

- “¿Qué soñaste anoche que dijiste las palabras mágicas?”

**Leyre explicó a sus padres el sueño. Había soñado que sus amigos se convertían en las frutas y**

**verduras alargadas, el calabacín, la zanahoria, el espárrago y el plátano, y que ella junto con su amiga Ely, se quedaban fuera del grupo porque no eran alargadas. Esto enfureció a Leyre, y fue cuando pronunció las palabras mágicas, Ely y ella comenzaron a comer verduras, y se convirtieron en la manzana y la pera jefas de la pandilla de los Frutiverdis.**

**Leyre comprendió la importancia de estos alimentos para poder crecer y hacer cosas de mayores, y desde entonces, siempre tomaba frutas de postre, y las verduras le encantaban con un poquito de queso fundido por encima.**

## **ACTIVIDADES SOBRE LA LECTURA.**

**1¿Qué tipo de texto es?**

---

---

**2¿Quién es la o el protagonista?**

---

---

**3¿Qué le ocurría?**

---

---

**4 Breve resumen de la historia**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5 Busca en el texto nombres comunes, 5 verbos y dos nombres propios**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***6 Escribe el presente pasado futuro de uno de los verbos del ejercicio anterior***

# MELOCOTÓN

Procede de la china donde eran muy apreciados por sus propiedades rejuvenecedoras. Hay muchas variedades de melocotones, entre ellas es muy conocido el melocotón de Calanda (Teruel). Las nectarinas es una variedad de melocotón que se caracteriza por la ausencia de pelos en la piel.

Algunas propiedades del melocotón son:

- Tiene caroteno que nos protege contra el cáncer de estómago.
- Los carotenos tienen propiedades antioxidante.
- Ayuda a tener una buena visión.
- Mejora el estado de la piel, los dientes y las encías.
- Es rico en vitamina C y selenio.
- Facilitan la digestión.

# FRESA

- Las fresas son bajas en calorías, contienen fibra que reduce la sensación de hambre.
- Están cargadas de antioxidantes que mantiene la salud de las células retrasando el envejecimiento.
- Es un antiinflamatorio natural.
- Es rica en vitaminas del grupo B.
- Ayuda a mejorar la salud de los huesos por su contenido de magnesio, potasio y vitamina K.
- Contribuye a mantener el cabello y las uñas sanas.
- Sácian y nutren con pocas calorías por lo que es ideal en dieta de adelgazamiento.
- Es diurética adecuada para la gota, la artitis y cenua.



# Kiwi

El origen de los Kiwis se encuentra China.

El nombre "Kiwi" fue otorgado en Nueva Zelanda posiblemente por su parecido al ave Kiwi. Italia es el mayor productor de Kiwi actualmente seguida de Nueva Zelanda, Chile, Grecia, Japón y Estados Unidos.

Los Kiwis crecen racimos en unas plantas trepadoras. Del valor nutricional del Kiwi podemos destacar su contenido en vitamina C (más del doble que la naranja), del grupo B, E y minerales como el magnesio, cobre o potasio.

## Propiedades

- Favorece la formación de colágeno.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Evita la anemia.
- Cuida bien el funcionamiento del sistema nervioso.
- Regula el colesterol.

# FRUTIMANÍA

- Escribe un e-mail para invitar a tus amigos a una merienda saludable.

De: \_\_\_\_\_

Para: \_\_\_\_\_

Asunto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# FRUTI-BELLEZA

- Busca algún tipo de mascarilla o Tratamiento de belleza que esté hecho a base de frutas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sopa fría de melón

## INGREDIENTES:

500 Gr. melón.

2 yogures griegos.

1 cucharadita de azúcar.

Hierbabuena.



# GAZPACHO

## INGREDIENTES

- 1 VASO DE ACEITE GIRASOL
- 1\2 VASO DE VINAGRE
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 PUÑADO DE SAL
- 2 KG DE TOMATES
- 1 PIMIENTO
- 2 ZANAHORIAS

## ELABORACION

- 1 – LAVAR LAS VERDURAS
- 2 – CORTAR Y LIMPIAR LAS VERDURAS
- 3 – PELAR UN DIENTE DE AJO
- 4 – PONER LA BATIDORA
- 5 – ECHAR LOS INGREDIENTES EN LA  
BATIDORA
- 6 – COLAR EL GAZPACHO
- 7 – DEJAR ENFRIAR
- 8 – Y POR ULTIMO !!A DISFRUTARLO!!





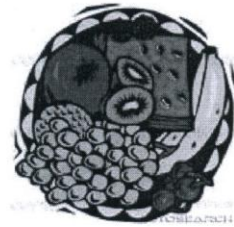
# Música en el plato

---

## Cuento

Adina Grasina volvía locos a todos los doctores de la región. Su papá tenía un tripón que le servía para abrir las puertas sin usar las manos, y su mamá no era mucho más delgada, pero ella era una niña mucho más esbelta y ágil. Desde siempre, Adina había sido muy rara para comer; según sus padres casi nunca comía los estupendos guisos de su madre, ni probaba sus fabulosas pizzas. Tampoco disfrutaba con su papá de las estupendas tartas y helados que merendaban cada tarde, y cuando le preguntaban que por qué comía tan mal, ella no sabía qué contestar; sólo sabía que prefería otras cosas para comer. Así que todos se preguntaban a quién habría salido...

Un día Adina acabó en manos de un doctor diferente. Aunque ya era algo mayor, tenía un aspecto estupendo, distinto de todos aquellos doctores de





su problema con la comida, el doctor se mostró muy interesado y les llevó a una oscura y silenciosa sala con una extraña máquina en el centro, con el aspecto de un altavoz antiguo.

- Ven, Adina, ponte esto- dijo mientras le colocaba un casco lleno de luces y botones sobre la cabeza, conectado a la máquina por unos cables. Cuando terminó de colocarle el casco, el doctor desapareció un momento y volvió con un plato de pescado. Lo puso delante de la niña, y encendió la máquina.

Al instante, de su interior comenzó a surgir el agradable sonido de las olas del mar, con las relajantes llamadas de delfines y ballenas... era una música encantadora, que escucharon durante algún tiempo, antes de que el doctor volviera a salir para cambiar el pescado por un plato de fruta y verdura. El susurro del mar dio paso a las hojas agitadas por el viento, el canto de los pájaros y las gotas de lluvia. Cualquiera podría quedarse escuchando durante horas aquella naturaleza campestre, pero el doctor volvió a cambiar el contenido del plato, poniendo algo de carne.

El sonido de la máquina pasó a ser algo más vivo, lleno de los animales de las granjas, del campo y las praderas. No era tan bello y relajante como los anteriores, pero resultaba nostálgico y agradable.

Sin tiempo para acostumbrarse, el doctor volvió con una estupenda y olorosa pizza, que hizo agua las bocas de los papás de Adina. Pero entonces la



molesto ruido, como de máquinas y acero. "No se ha roto, es así", se apresuró a tranquilizar al médico.

Sin embargo, el ruido era tan molesto que pidieron al doctor más cambios. Sucesivamente, el doctor apareció con helados, bombones, hamburguesas, golosinas... pero todos ellos generaron ruidos y sonidos igual de molestos y amontonados. Tanto, que los papás de Adina pidieron al doctor que volviera con el plato de la fruta.

- Ésa es la NO enfermedad de Adina- dijo al ver que comenzaban a comprender lo que ocurría-. Ella tiene el don de interpretar la música de los alimentos, la de donde nacieron y donde se crearon. Es normal que sólo quiera comer aquello cuya música es más bella. Y por eso está tan estupenda, sana y ágil.

Entonces el doctor les contó la historia de aquella maravillosa máquina, que inventó primero para él mismo. Pero lo que más impresionó a los señores Grasina cuando probaron el invento, era que ellos mismos también escuchaban la música, sólo que mucho más bajito.

Y así, salieron de allí dispuestos a prestar atención en su interior más profundo a la música de los alimentos, y desde aquel día en casa de los Grasina las pizzas, hamburguesas, dulces y helados dieron paso a la fruta, las verduras y el pescado. Ahora todos tienen un aspecto estupendo, y si te encuentras con ellos, te harán su famosa pregunta:

## CUENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

### EL NIÑO QUE ODIABA LA FRUTA.

Érase que se era un niño que acababa de cumplir los ocho años. Siempre estaba jugando con sus compañeros y compañeras. Practicaba el deporte muy a menudo. Cada día, solía jugar en el patio del colegio durante la hora del recreo: al escondite, al fútbol, al baloncesto y a otros muchos juegos.

Cuando llegaba la hora de la comida, siempre se enfadaba con su mamá porque no quería comer casi nunca. No le gustaban las legumbres ni las verduras y lo peor de todo es que nunca quería comer fruta. Se negaba a comer postre y lloraba cuando su madre se la ofrecía. Sólo quería comer hamburguesas y dulces de todo tipo.

Pasados unos cuantos años empezó a engordar y no podía jugar como los demás compañeros y compañeras. Se cansaba enseguida y empezó a aborrecer el deporte. Poco a poco se quedó casi sin amigos y se puso muy triste. Aquel niño quería cambiar. Pero, ¿qué podía hacer?

Menos mal que su madre lo llevó al médico y éste le aconsejó que tomara comidas más sanas para así adelgazar un poco y mejorar su agilidad. Decidió, a partir de entonces, hacer caso a los consejos de su madre y comenzó a tomar las comidas y alimentos que ella le ofrecía. Sobre todo, fue de gran ayuda la fruta. ¡Qué bien empezó a sentirse!

En poco tiempo se quedó más delgado y recuperó las ganas de hacer deporte. Se sintió cada vez más a gusto y con mejor humor.

Por fin descubrió que para sentirse a gusto había que alimentarse adecuadamente y que había que abandonar las manías. ¡Qué cambio tan positivo!

Y colorín, colorado este cuento se ha acabado.

### ALICIA EN EL PAÍS DE LAS FRUTAS

Alicia iba caminando por el bosque y se encontró un árbol de fruta. Era un manzano y una manzana le dijo:

-¿Oye, niña! ¿Tú comes fruta?

-Algunas veces. Respondió la niña.

La fruta le dijo que debía comerla porque era muy buena para la salud. Siguió caminando y un naranjo le dijo que las naranjas tenían mucha vitamina C. Siguió su camino y la hierbabuena le contó que le daba a la sopa un punto delicioso.

A partir de entonces decidió tomar mucha fruta y verdura.

## LA COMIDA DE MARGARITO.

Esta es la historia de nuestro amigo Margarito. Margarito era un niño que vivía en la Estación de Cortes de la Frontera, y tenía 12 años. Desde muy pequeño Margarito odiaba la fruta y la verdura y por mucho que su madre lo intentó, él sólo comía pizzas, hamburguesas y perritos calientes.

Un día, Margarito fue al médico porque se sentía muy mal, por eso el médico le pidió que se hiciera unos análisis de sangre.

Al poco tiempo llegó la excursión, esa que Margarito llevaba esperando todo el año; sin embargo, el pobre no pudo ir porque se sentía muy, pero muy débil. Se pasó los días llorando y llorando de pena por no poder ir.

A la semana siguiente, el médico llamó a Margarito para darle los resultados de los análisis. Cuando llegó a la consulta, el médico le dijo que tenía las defensas muy bajas, que no tenía casi vitaminas en la sangre y el colesterol muy alto. Margarito, quedó muy extrañado y le preguntó al médico cuál podría ser la causa de su mal estado de salud y cómo podría hacer para ponerse bueno. El médico le respondió que debía comer mucha fruta y mucha verdura.

Margarito se fue a su casa muy enfadado y le había dicho al médico que no pensaba comer frutas ni verduras, porque no le gustaban. Lo que él no sabía era que tanto su madre como el médico habían tramado un plan...

Un día, su madre, a la hora de la merienda le tenía una sorpresa preparada. Le vendó los ojos frente a una bandeja de fruta diciéndole que eran dulces y caramelos de diferentes sabores. Entonces, Margarito, pensando que eran dulces de esos que tanto le gustaban, empezó a comer más y más fruta, sin parar de repetir lo buena que estaba. Cuando abrió los ojos y vio que lo que estaba tan bueno era fruta, se dio cuenta de lo equivocado que había estado todo este tiempo.

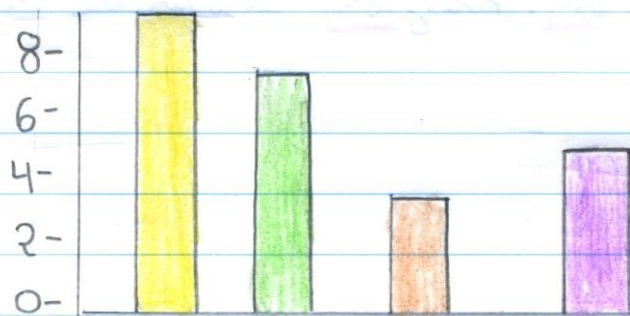
Al día siguiente fue al médico a darle las gracias por ayudarle a descubrir los beneficios de la fruta. Al pasar unos meses comiendo frutas y verduras, Margarito se iba sintiendo cada vez mejor, más y más sano, y aprendió que comer bien, es importantísimo para la salud. ¡Ya nunca se perdería una excursión por sentirse mal!



Miércoles, 5 de mayo del 2015.

## Matemáticas

1- Mira la gráfica y contesta.



Pera Manzana Melocotón Uvas

¿ Cuántas frutas han utilizado para hacer una macedonia del comedor?

Datos

- 8 peras.
- 6 manzanas.
- 3 melocotones.
- 3 uvas

Operación

$$\begin{array}{r} + 8 \\ 6 \\ 3 \\ \hline 19 \end{array}$$

Solución: han utilizado **19** piezas de fruta



• ¿Cuántos cuartos de kilo de manzana hay?

Datos

6 kg  
cuartos de kilo.

Operación

$$\begin{array}{r} \times 6 \\ 24 \\ \hline \end{array}$$

Solución: hay 24 cuartos de kilos

Jueves, 7 de mayo del 2015.

### 1- Problemas.

• El fresa es uno de los principales cultivos de Poñama. En la Pequeña Holanda se recojen 3.560 kg al día, y en otra finca el 8.500 kg. ¿Cuánto kilos más se recoge en la 2ª finca?

Datos

• 1º 3.560 kg

• 2º 8.500 kg

Operación

$$\begin{array}{r} 8.500 \\ - 3.560 \\ \hline 4.940 \end{array}$$

Solución: Hay 4.940 más.

• La primera vez que se sembró fresa en Almonte fue en 1.975. ¿Cuántos años hace que se sembró esta fruta en nuestro municipio?

Datos

• 1.975.

Operación

• Año actual 2015.

$$\begin{array}{r} 2015 \\ - 1970 \\ \hline 45 \end{array}$$

Solución: hace 45 años



Lunes, 4 de mayo del 2015.

## Matemáticas

### 1- Problema.

• Por su alto contenido en vitamina C, las naranjas, son muy adecuadas para prevenir resfriados. Si cada día de la semana una familia consume 3Kg de naranjas, ¿Cuántos kilos consumirá en un mes? ¿Cuántos cuantos de kilos?

Datos

- En una semana 3Kg

Operación.

$$\begin{array}{r|l} 30 & 90 \\ \times 3 & \\ \hline 90 & \times 4 \\ \hline & 360 \end{array}$$

Solución: En un mes consumirá 90K. Son 360 cuantos de Kg.

• Durante la vendimia se recoge la uva; si un tractor lleva 3.200 Kg de uva a la cooperativa vinícola, ¿cuántos Kg habrá transportado si hace el viaje 6 veces cada día? ¿Cuántos Kg transporta en una semana?

Datos

- 3.200 Kg 6 veces al día

Operación

$$\begin{array}{r|l} 3200 & 19.200 \\ \times 6 & \\ \hline 19200 & \times 7 \\ \hline & 134400 \end{array}$$

Solución: En una semana transportara 134.400 Kg.

Jueves, 7 de mayo del 2015.

Matemáticas

1- Problema

• La sandía es una fruta que sirve para refrescarnos y mantenernos hidratados. En un concurso de sandías el ganador será el participante que lleve la sandía más grande.

|              |           |                     |         |
|--------------|-----------|---------------------|---------|
| JORGE        | JOSE LUIS | ANDREA              | CLAUDIA |
| 3kg y cuarto | 2.000 g   | cuatro medios Kilos | 1 Kg    |

CONTESTA

• ¿Qué persona llevó la sandía que más pesaba?

- La llevó Jorge.

• ¿Qué persona llevó la sandía que menos pesaba?

- La llevó Andrea.

• ¿Cuánto pesaban en total las 4 sandías?

| <u>Datos</u>                         | <u>Operación</u>     |
|--------------------------------------|----------------------|
| • Jorge 3kg y cuarto. (3250)         | 3.000   500   3250   |
| • Jose Luis 2.000 g.                 | + 250   x4   2000    |
| • Andrea cuatro medios kilos. (2000) | 3.250g   2000   2000 |
| • Claudia 1 Kg. (1.000)              | 1000                 |
|                                      | 8.250                |

Solución: En total las 4 sandías pesaban 8.250g = 8K y 250g.

• ¿Qué diferencia hay entre la más pesada y la menos?

| <u>Datos</u>        | <u>Operación</u> |
|---------------------|------------------|
| • Jorge 3.250       | 3.250            |
| • Claudia 1.000 Kg. | 1.000            |
|                     | 2.250            |

Solución: Hay 2.000 g de diferencia.

positivamente

Martes, 5 de mayo del 2015.

## Matemáticas

### 1- Problemas.

- Las fresas son bajas en calorías, contienen mucha fibra, son ideales para las dietas de adelgazamiento. Para hacer un batido de fresa necesito 125 gramos de fresas; ¿Cuántos gramos necesitaré para hacer 5 batidos?

Datos

- Un batido 125 gramos fresas.
- 5 batidos

Operación

$$\begin{array}{r} 125 \\ \times 5 \\ \hline 625 \end{array}$$

Solución: Necesitaré 625 gramos de fresas para hacer 5 batidos.

- En el mercado compré 2kg de plátanos (1'00Kg) 3 de naranjas (1'10) y 4 de peras (1'80) ¿Cuánto gasté?

Datos

- 2kg de plátanos (1'00Kg)
- 3kg de naranjas (1'10Kg)
- 4kg de peras (1'80Kg)

Operación

$$\begin{array}{r|l|l|l} 1'60 & 1'10 & 1'80 & 3'20 \\ \times 2 & \times 3 & \times 4 & 3'30 \\ \hline 3'20 & 3'30 & 7'20 & 7'20 \\ & & & 13'70 \end{array}$$

Solución: Gasté 13'70€.

- ¿Cuánto me devolverán si pago con un billete de 50€?

Datos

- Me cuesta 13'70
- Pago con 50€

Operación

$$\begin{array}{r} 50'00 \\ - 13'70 \\ \hline 36'30 \end{array}$$

Solución: Me sobran 36'30€



Miércoles, 6 de mayo del 2015.

## Matemáticas

### 1- Problemas.

- Rocío acompaña a su madre a la frutería.

### PRECIOS KILO.

Plátanos 1'60

Pera 1'80

Manzanas 1'70

Fresas. 2'00

- Si compran para hacer una macedonia 2 Kilos de peras, 4 de manzana y 3 de fresas ¿Cuánto dinero tiene que pagar?

#### Datos

2 kilos de peras (1'80 kg)

4 kilos de manzana (1'70 kg)

3 kilos de fresas (2'00 kg)

#### Operación

|      |      |      |       |
|------|------|------|-------|
| 1'80 | 1'70 | 2'00 | 1'680 |
| x 2  | x 4  | x 3  | 600   |
| 360  | 680  | 600  | 360   |
|      |      |      | 1640  |

Solución: Tiene que pagar 16'40.

- Al supermercado llega un señor que compra una caja de 25 kg de manzanas y paga con un billete de 50€ ¿cuánto le sobrarán?

#### Datos

25 kg de manzanas (1'70 kg)

#### Operación

|       |       |
|-------|-------|
| 1'70  | 50'00 |
| x 25  | 32'50 |
| 1850  | 17'50 |
| + 240 |       |
| 3250  |       |

Solución: Le sobran 17'50€

