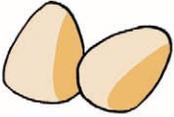
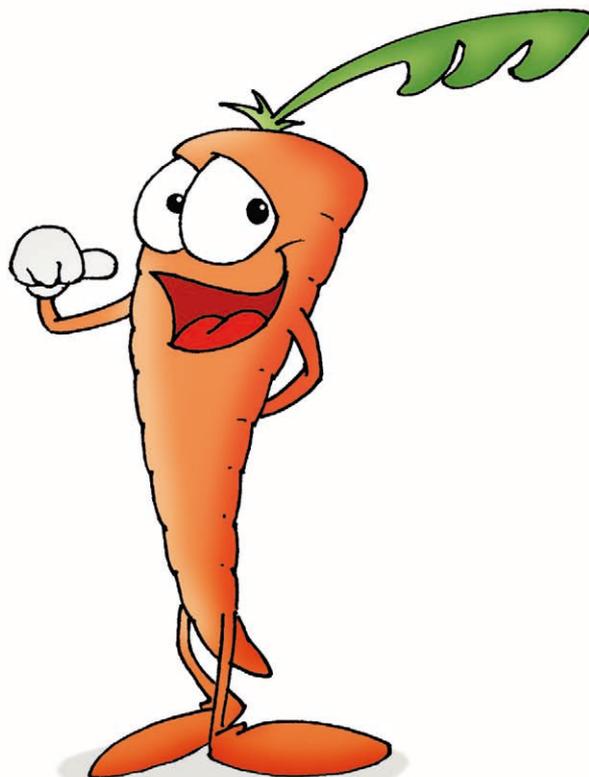
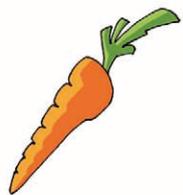
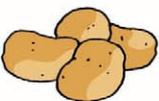
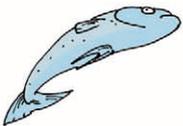


UNIDAD DIDÁCTICA



“LAS CHUCHES”



UNIDAD DIDÁCTICA 3.

"LAS CHUCHES"

3.1. OBJETIVOS

- Introducir y aplicar el término "Caloría".
- Situar y clasificar las golosinas dentro de los grupos de alimentos.
- Conocer los efectos del consumo excesivo de golosinas sobre el estado de salud general.
- Educar el paladar a apreciar otros sabores.
- Elaborar recetas alternativas para las celebraciones de eventos especiales.
- Diferenciar las golosinas ("chucherías") de los frutos secos, potenciando el consumo de los últimos.

3.2. CONTENIDOS

- Golosinas.
- Frutos secos.
- Calorías.
- Paladar.
- Recetas.

3.3. ACTIVIDADES

- 3.3.1. Clasificación de las chucherías.** Se crearán murales donde se explicarán los contenidos nutricionales de cada una de ellas (zumos, dulces, golosinas, bollería industrial, etc...).
- 3.3.2. Encuesta sobre consumo del día anterior.** Dramatización tipo encuesta que realiza un periodista a un personaje popular, sobre cómo es su consumo de alimentos habitualmente.
- 3.3.3. Organización del día de los frutos secos.** Traer a clase, preferiblemente en un día de otoño, distintas variedades de frutos secos.





3.3.4. Inventa un cuento. Que tendrá como tema principal, lo beneficiosos que resultan los frutos secos frente a las chucherías.



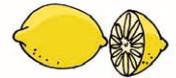
3.3.5. Debate sobre las chucherías. Dividir la clase en 2 grupos y debatir sobre ventajas e inconveniente de las "chuches".



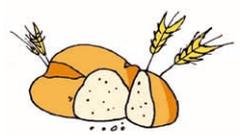
3.3.6. Alimentos saludables y menos saludables. Actividad destinada a potenciar el conocimiento de los alimentos más saludables respecto a aquellos que lo son menos.



3.3.7. Dibujo con alimentos. Se propondrá la realización de dibujos partiendo de alimentos.



3.3.8. Taller de cocina. De una manera divertida se enseñan a preparar sencillas recetas de cocina.



3.3.9. Toboganes y cometas. Un entretenido juego de mesa que sirve para reforzar mnemotécnicamente todo lo que el niño va aprendiendo.

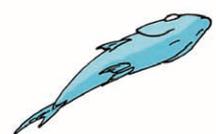


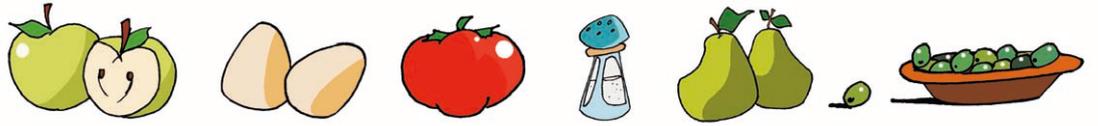
3.3.10. Puzzlemanía. Realización de puzzles a partir de siluetas de alimentos.



3.4. METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas.





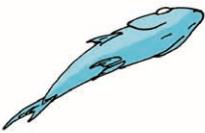
3.5. TEMPORALIZACIÓN

14 sesiones.



3.6. EVALUACIÓN E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- La evaluación será continua, global y progresiva.
- Los instrumentos de evaluación serán el diario de clase, debates, charlas, coloquios, escalas de observación y registro anecdótico.



INTRODUCCIÓN LAS "CHUCHES".

Una de las características de los hábitos alimentarios de la infancia y de la adolescencia es el abuso en el consumo de "**chuches**", expresión coloquial con la que aludimos a un conjunto de productos dulces y salados, de formas y sabores diversos, de escaso o nulo interés nutricional y que se picotean a cualquier hora del día.

Podemos clasificarlas desde un punto de vista práctico en:

Golosinas: son las preparaciones alimentarias en las que el azúcar constituye el elemento dominante. Dentro de este grupo incluimos: caramelos duros y blandos, jarabe de glucosa, gomitas, regalices, peladillas, etc. Están prácticamente desprovistas de otros nutrientes por lo que su valor nutritivo queda reducido a las "**calorías vacías**" que aportan.



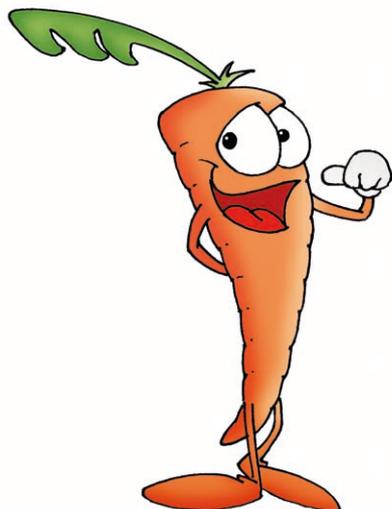
Por similitud en su composición incluimos en este grupo los refrescos, que son bebidas generalmente carbónicas (con burbujas), sin valor nutritivo excepto el del azúcar que puedan contener y cuyos ingredientes son mayormente de origen artificial (colorantes, saborizantes, etc...).



Snacks salados: cuyo elemento base suele ser un cereal (maíz, trigo, arroz...) con cantidades variables de grasa y sal. Su composición nutricional suele ser la siguiente: 6% de proteínas, 46% de hidratos de carbono y un 48% de grasas, de las cuales el 50% suele ser saturada.

En ambos tipos se utilizan de forma general aditivos autorizados que dan color, sabor y aroma que contribuyen a potenciar su atractivo.

Uno de los problemas de los nutricionistas al valorar el consumo de estos alimentos es conocer su contenido real en nutrientes porque no siempre vienen recogidos en las Tablas de Composición de Alimentos y, además, en muchos de ellos no se hace referencia a su composición nutricional en el etiquetado.





Entre las consecuencias de tomar a voluntad, sin ningún control, este tipo de productos destacan:

- La falta de apetito cuando llega el momento de la comida convencional, ya que su contenido calórico debido al azúcar y a las grasas, que constituyen la mayor parte de sus ingredientes, provoca la saciedad suficiente como para producir inapetencia.
- Si se trata de productos azucarados, puede formarse un substrato dulce que favorece la supervivencia y desarrollo de los microorganismos que atacan la placa dentaria, y provocan caries ya que no es posible mantener la necesaria higiene dental cuando se están consumiendo estos productos en cualquier momento del día.
- Su consumo elevado puede predisponer a la aparición de obesidad tanto en niños como en adultos, así como a un aumento de los lípidos sanguíneos (colesterol y triglicéridos).
- El consumo de refrescos tipo "colas" puede ser perjudicial en niños por su contenido en cafeína. Una lata de 33 cl puede llegar a tener 60 mg de cafeína equivalente a una taza de café.

Finalmente es importante destacar dos aspectos de especial interés:

- I El consumo de polialcoholes (sorbitol, manitol, isomaltitol, lactitol y xilitol) en los dulces y chucherías reduce la producción de caries comparada con la sacarosa. Estos productos tienen valor calórico inferior a la sacarosa pero algunos tienen límite en la dosis total diaria como el sorbitol o xilitol que pueden inducir diarreas si su consumo es alto.
- II Los azúcares no nutritivos (sacarina, ácido cicláamico y ciclamatos, aspartamo) no inducen caries pero tiene límites en la dosis permitida y no sería aconsejable en niños.

Es conveniente tener en cuenta que los productos "light" son de los que suelen llevar más edulcorantes en su composición, sobre todo los refrescos.





Los **frutos secos** pueden ser considerados popularmente como chucherías, pero su composición nutricional nos demuestra que se trata de uno de los alimentos más completos que existen. El código alimentario español los define como aquellos frutos cuya parte comestible posee en su composición menos del 50% de agua.



Se caracterizan por:



1. Elevado contenido energético (pobre estado de hidratación y elevado contenido lipídico que puede llegar hasta el 80%).

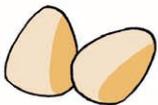


2. Suelen ser ricos en grasas insaturadas, sobre todo monoinsaturadas. Son pobres en grasas saturadas excepto los cacahuetes que contienen más grasa saturada que la media de los demás frutos secos.



3. Poseen carbohidratos en su mayoría complejos.

4. Contienen cantidades importantes de fibra (sobre todo insoluble).



5. Son ricos en minerales: Calcio, Hierro, Manganeso, Cobre, Fósforo, Selenio y Cinc, y Vitaminas sobre todo la E, y el grupo B. Los cacahuetes son ricos en fosfatos.



6. Contenido proteico importante (10-15%) de mediana calidad.

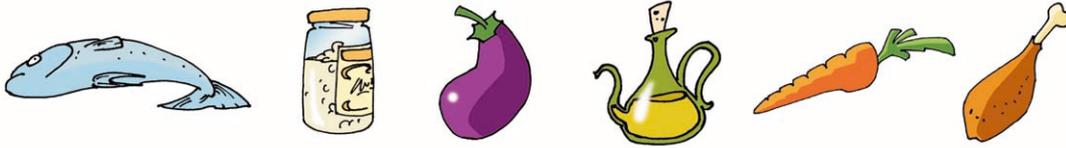
7. Son ricos en fitoesteroles ayudando así a mejorar la salud cardiovascular conjuntamente con su riqueza en grasas monoinsaturadas y vitaminas antioxidantes.

Podemos asegurar que los frutos secos no engordan si se toman en lugar de otros alimentos ricos en calorías.

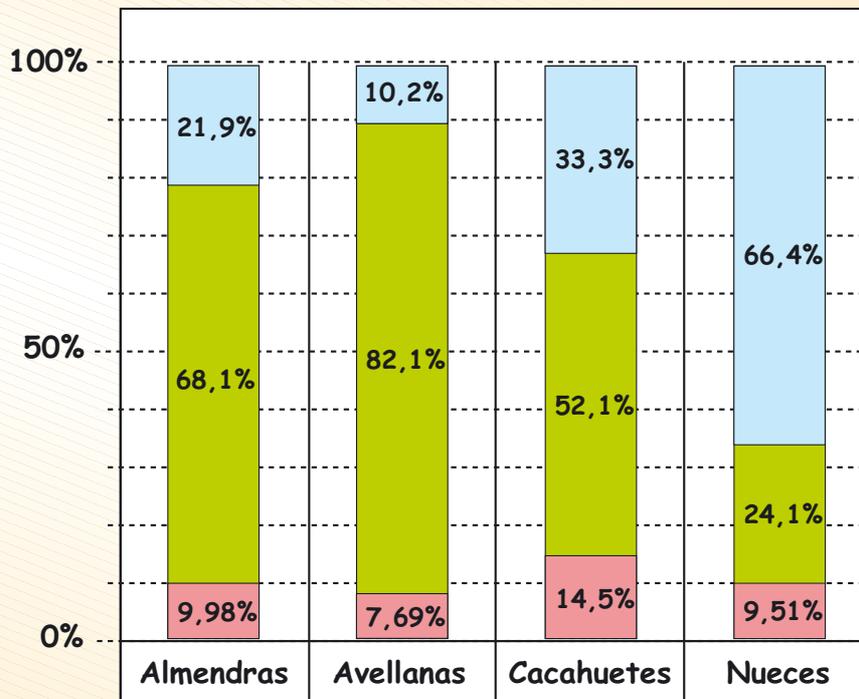


Dada su composición nutricional deben de incluirse, dentro de la rueda de los alimentos, en el grupo de las legumbres.





Distribución porcentual de la grasa de varios frutos secos

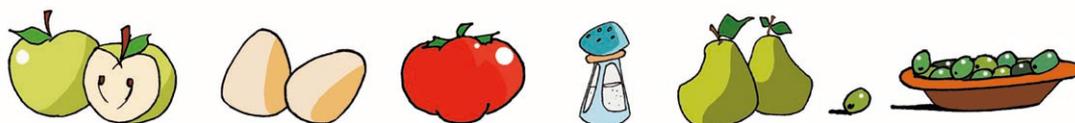


Ácidos grasos saturados
 Ácidos grasos monoinsaturados

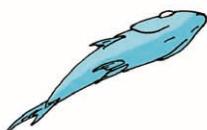
Ácidos grasos poliinsaturados

Cuanto mayor es la proporción de ácidos grasos mono y poliinsaturados, tanto más notable es el efecto beneficioso sobre el nivel de colesterol.





Los "Fast Food" (comida rápida)



Entre los hábitos alimentarios de niños y adolescentes podemos señalar el consumo, en ocasiones excesivo, de hamburguesas, perritos calientes, sandwiches, etc..., que tienen como denominador común: preparación muy sencilla, consumo fácil (panes blandos, carnes trituradas) y saciedad inmediata. Este tipo de alimentos se consume en los denominados establecimientos de comida rápida, muy extendidos en nuestro país y muy frecuentados por la población infantil y juvenil (el 68% de la clientela de los "fast-food" tiene menos de 25 años) en fines de semana, días festivos, así como en diferentes celebraciones.

Su perfil nutritivo puede definirse como hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso. (Página 53 del Toulon-page- "Cuadernos de dietética"; esquema del análisis de hamburguesas). Es evidente, que las ingestas glucídicas son muy pobres y la parte de azúcares simples (batidos, refrescos de cola, etc...) demasiado importante en relación con los azúcares lentos. La falta de fibra vegetal y vitaminas hidrosolubles es evidente.

El ejemplo más expresivo de la comida rápida son las hamburguesas cuyo valor nutritivo podría resumirse en: elevado aporte calórico debido al alto contenido de grasas, proteínas de origen animal en función de la proporción de carne que contenga la hamburguesa, y complejo vitamínico B (B1, B2, B12) propio de las carnes de vacuno y cerdo con las que generalmente se elaboran.

Estas comidas, generalmente, se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce, prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres, frutas, etc..., tan necesarias para una dieta equilibrada.

Consumir estos alimentos, de vez en cuando, no presenta mayores problemas en el conjunto de una dieta variada. Recordemos que no existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta. El problema radica en la reiteración de su ingesta que puede desembocar en patrones de consumo monótonos que interfieran con los hábitos alimentarios saludables.

Algunas recomendaciones para mejorar el aporte nutritivo de estos menús:

- Limitar su consumo a una vez por semana como máximo.
- Tomar sistemáticamente una ensalada como guarnición (generalmente son muy caras lo que dificulta el acceso a los jóvenes).



- Pedir la ración de patatas fritas más pequeña.
- Sustituir el batido o postre lácteo por un zumo de naranja natural.
- Evitar los refrescos y sustituirlos, si es posible, por agua.

Las albóndigas de carne y los filetes rusos preparados en casa son los equivalentes nutritivos de las hamburguesas, ya que sus ingredientes son similares, pero pueden incluirse dentro de una comida mixta, permitiendo complementar todos aquellos nutrientes de los que carecen cuando los tomamos en los restaurantes "fast-food".

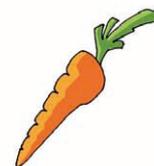
Estamos en un mundo en el que prima la comodidad en la elección de alimentos, pero hay que intentar siempre que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección.

EVOLUCIÓN DE ALIMENTOS EN ESPAÑA

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Dirección General de Política Alimentaria (consumo en Kg o g)

ALIMENTOS	1987	1988	1989	1990	1995	1998
Huevos	302	286,8	269	253,2	188	226,1
Carnes y transformados	67,4	67,8	65,5	66,2	61,2	65,3
Productos pesca	29,7	30,1	29,5	30,4	29,4	30,3
Leche líquida	125,5	118,9	115,2	109,3	118,8	116
Derivados lácteos	18,2	18,3	18,6	18,4	27,6	32,6
Pan	65,6	63	58,8	56,4	58,1	57,6
Galletas, bollos, pasteles	12,8	13,2	13,2	14,2	11,9	11,6
Chocolate y cacao	2,7	2,7	2,7	2,7	3,1	3,1
Café e infusiones	3,4	3,3	3,3	3,1	3,6	3,6
Arroz	8,8	6,9	6,7	5,7	5,7	6,8
Pastas	4,7	3,8	3,9	3,8	4,1	4,9
Azúcar	13,7	11,7	11,2	10,1	8,8	7,6
Miel	0,8	0,7	0,6	0,6	0,5	0,5
Legumbres	8,9	6,9	6,8	5,9	5,5	6,1
Aceites	26,8	25,2	23,7	21,8	20,5	21,3
Margarina	2	1,5	1,6	1,5	1,1	1,2
Patatas	62,6	56,5	55,9	54,1	57,1	50,1
Hortalizas frescas	67,8	67,8	64,6	69,1	55,3	60,4
Frutas frescas	110,1	111	107,7	105,3	84,5	86,3
Aceitunas	3,4	3	2,8	3,2	2,1	3
Frutos secos	2,2	2,4	2,2	2,3	1,8	1,7
Frutas/hortalizas transformadas	10,4	10,5	11,1	12,8	15,5	16,7
Platos preparados	2,7	3	3,3	3,7	3,9	7
Vino	46	40,6	36,9	37,4	30,6	35,6
Cerveza	64,8	64,9	69,4	67,4	63,8	54,1
Zumos	4,9	7,9	9,2	12,2	14,9	16,5
Gaseosa y refrescos	41,9	40	40,1	53,8	64,8	63,2



3.3.1. Clasificación de las chucherías.

Se organizarán grupos de trabajo que recogerán envoltorios de alimentos en el patio, después del recreo, para posteriormente poder clasificarlos en el aula. Se crearán murales donde se explicarán los contenidos nutricionales de cada uno de ellos (zumos, chucherías, bollería industrial, etc...).

Información nutricional: Valores medios por 100 ml.:

Energía: 90kj/21kcal, Proteínas: 0,3 g, Hidratos de carbono: 5,0 g.
 Azúcares: 4,0 g, Grasas: 0,0 g, Ácidos grasos saturados: 0,0 g.
 Fibra alimentaria: 0,2 g, Sodio: 0,01 g, Vitamina C: 9 mg (15% CDR)*.

*CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA

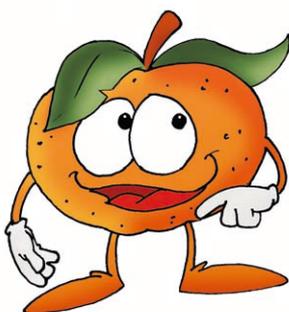
	Por 100 g	Por 44 g
Energía	2100 Kj	924 Kj
Proteínas	6,0 g	21,1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	48,0 g	2,6 g
Grasas de las cuales saturadas	0,5 g	0,2 g
Fibra	32,0 g	14,1 g
Sodio	4,5 g	2,0 g
	5,0 g	2,2 g
	1,2 g	0,5 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: VALORES MEDIOS POR 100 G:

Energía: 607kj/146kcal, Proteínas: 0,3 g, Hidratos de carbono: 60 g (60% Polialcoholes), Azúcares: 0,0 g, Grasas: 0,0 g, Ácidos grasos saturados: 0,0 g, Fibra orgánica: 0,0 g, Sodio: Trazos

VALOR NUTRICIONAL

		POR 100g.	POR 21,5g. 1 Barrita
VALOR ENERGÉTICO	kj	2350	505
	kcal	564	121,3
PROTEÍNAS	g	9,5	2,0
HIDRATOS DE CARBONO	g	46,0	9,9
GRASAS	g	38,0	8,2
CALCIO	mg	264	(33%*)
FÓSFORO	mg	287	(35,5%*)
MAGNESIO	mg	58	(19%*)
VITAMINA B2 (Riboflavina)	mg	0,42	(26%*)
VITAMINA B 12	mcg	0,74	(74%*)



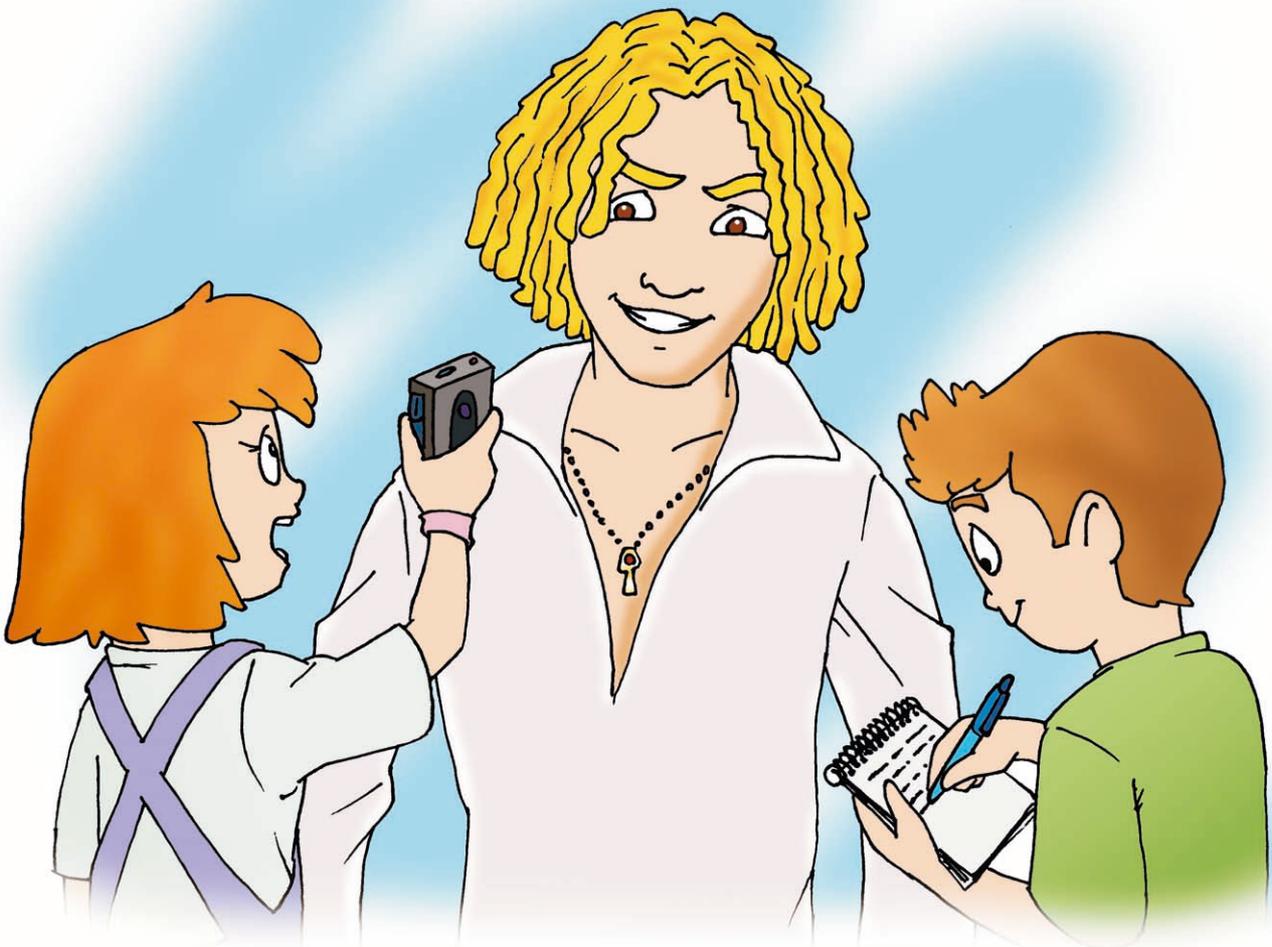
CURIOSIDAD:

Se utiliza la palabra **trazos** para indicar que el contenido de un nutriente aparece en un alimento en cantidades ínfimas o muy pequeñas.

3.3.2. Encuesta sobre consumo el día anterior.

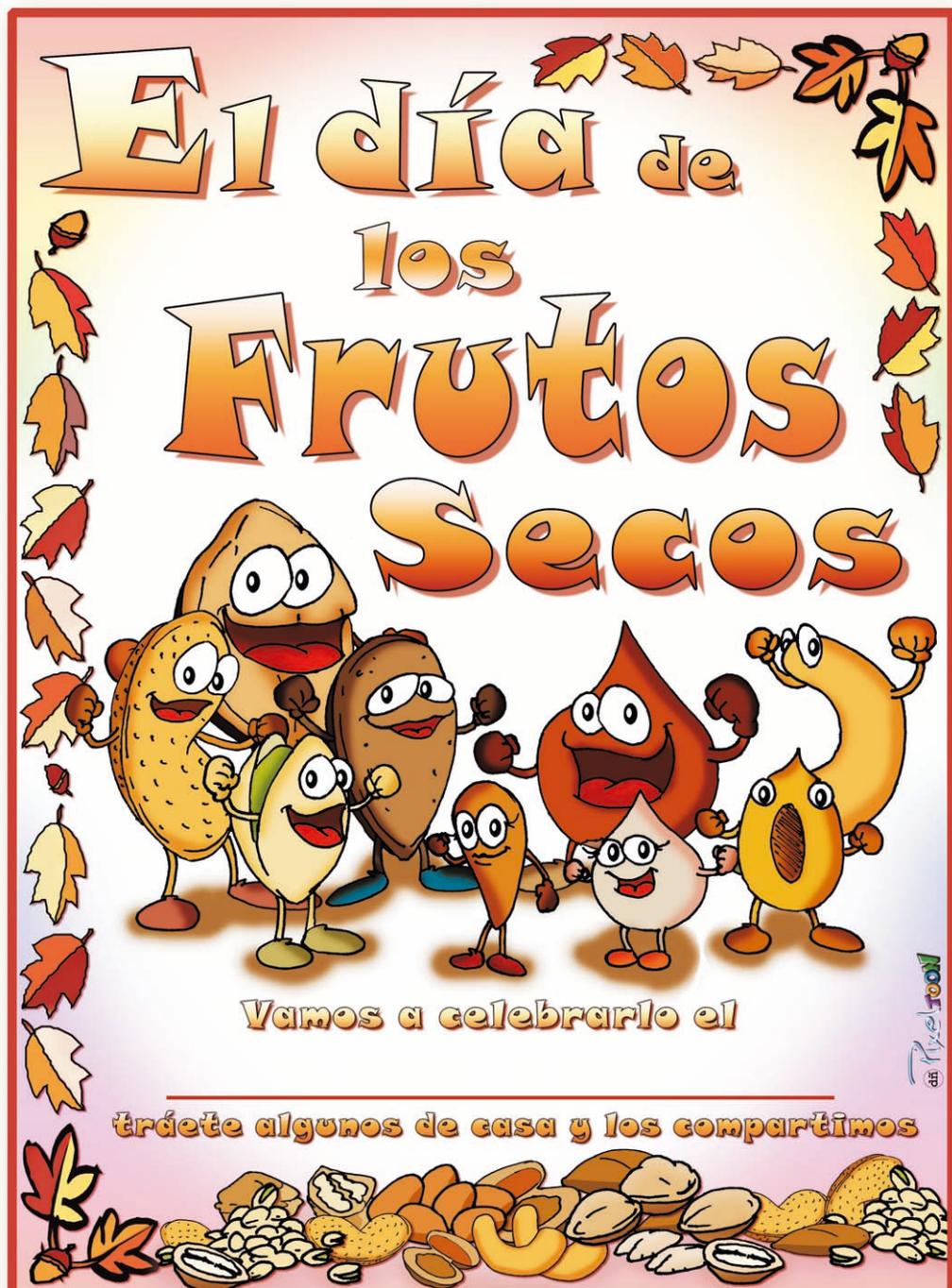
Dramatización tipo reportaje: plantear la encuesta que un periodista realizaría a un personaje popular, sobre cómo es su consumo de alimentos, sus gustos, el conocimiento que tiene sobre los nutrientes que aportan y todas aquellas cuestiones que los niños consideren interesante conocer.

Una vez que cada alumno tenga listo un cuestionario y el personaje popular a quién desea entrevistar. El juego consistirá en que, por sorteo, unos harán las veces de periodistas y otros de personajes famosos, teniendo estos últimos que improvisar las respuestas imitando al personaje que le ha tocado en suerte.



3.3.3. Organización del Día de los frutos secos.

Es una actividad a realizar, preferentemente en otoño, para saber qué clase trae más variedad de frutos secos. Se puede plantear como un concurso entre clases e implicar así a todo el colegio.



Como colofón, se propondrá la realización de una fiesta con una gran degustación de los más variados frutos secos.

3.3.4. Inventa un cuento.

Es importante que pienses que los frutos secos son tan divertidos como las "chuches" y que además son amigos de nuestra salud. Por eso te invitamos a que inventes un cuento en el que las "chuches" no salgan muy bien paradas. ¿Complicado...?, menos de lo que crees, inténtalo y ya verás que bien te sale. Si tienes dificultad te proponemos el comienzo de uno para que tú lo termines, comienza así ...

Había una vez cuatro cabritillos que comían "chuches" a todas horas. Esto hacía que no tuviesen apetito y se dejasen la comida que preparaba su mamá.

Una tarde, en que Doña Cabra tenía una cita importante, les dijo ...

Hacer las tareas de casa y no comáis chucherías, cuando vuelva os traeré un regalo.

Je..., je... tengo un gran plan

2 Pero Don Lobo, que estaba atento a la conversación, tuvo una gran idea.

¡ Nada...!, ni un caramelito, ni una gominola.

Soy el vendedor de Telechuches... y traigo las más diveder del Kiosco. Abrir la puerta, "por fa".

3 Los cabritillos se pusieron a limpiar la casa, por ver si encontraban el lugar dónde su mamá había escondido los "dulces".

Mientras tanto, Don Lobo disfrazado de vendedor de chucherías, llamó a su puerta...

¿Qué es lo que trama el lobo?
¿Le abrirán la puerta los cabritillos golosos?
Ahora continúa tú ...

3.3.5. Debate sobre las chucherías.

Dividir la clase en 2 grupos y debatir sobre ventajas e inconveniente de las "chuches" respecto a los frutos secos.

Frutos Secos

Ventajas	Inconvenientes

Chucherías

Ventajas	Inconvenientes



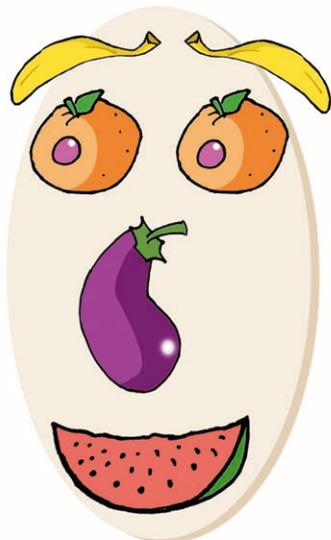
3.3.7. Dibujo con alimentos



Hace más de 400 años, un pintor italiano, invento un juego visual haciendo retratos compuestos por alimentos. Aquí puedes ver uno de sus cuadros más conocido.

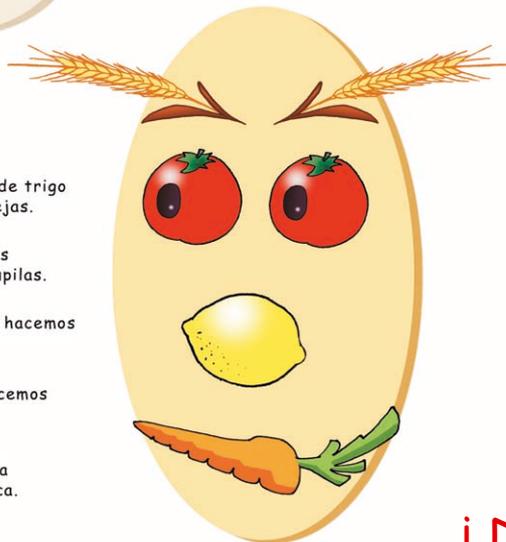
No te vamos a pedir que llegues a esa complejidad de Giuseppe Arcimboldo, pero te proponemos que despiertes tu imaginación dibujando caras a partir de la combinando de todos los alimentos que se te ocurran.

Te ponemos algunos ejemplos más sencillos.

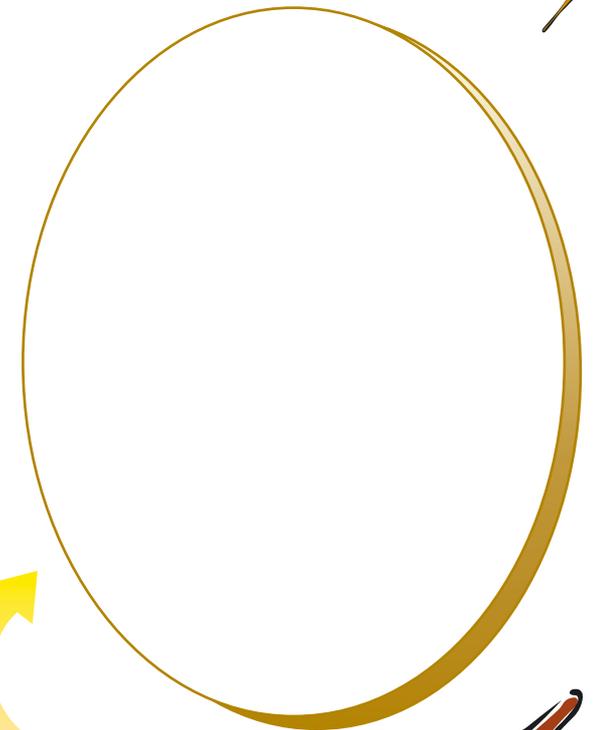


-  Con 2 plátanos hacemos las cejas.
-  Con 2 uvas hacemos las pupilas.
-  Con 2 naranjas hacemos los ojos.
-  Con 1 berenjena hacemos la nariz.
-  Con 1 rodaja de sandía hacemos la boca.

-  Con 2 espigas de trigo hacemos las cejas.
-  Con 2 aceitunas hacemos las pupilas.
-  Con 2 tomates hacemos los ojos.
-  Con 1 limón hacemos la nariz.
-  Con 1 zanahoria hacemos la boca.



"El verano" (1573). Giuseppe Arcimboldo. Museo del Louvre, París.



¡ Dibuja aquí el tuyo !

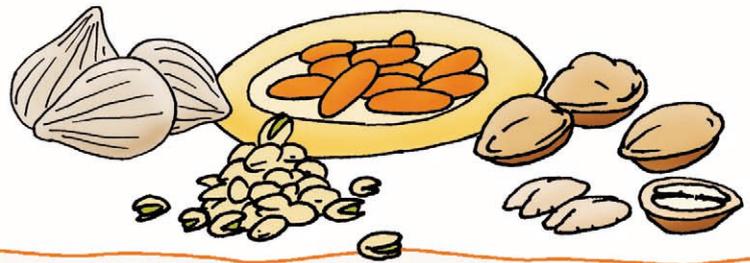
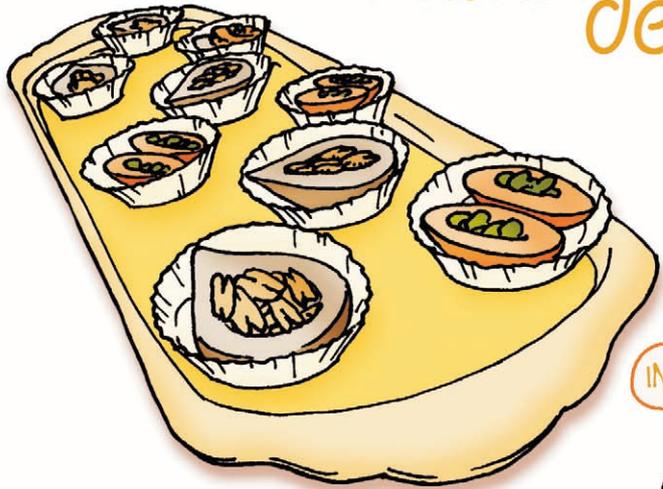


Giuseppe Arcimboldo (1527-1593), pintor italiano que inventó un estilo de retrato en el que los rostros estaban compuestos por agrupaciones de flores, frutas y alimentos. Algunos son retratos satíricos de personajes de la corte y otros son retratos alegóricos, destacando "El verano" (1573). Sus cuadros fueron considerados piezas curiosas y populares.

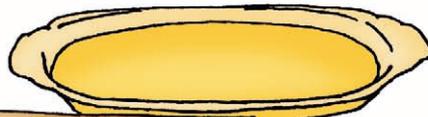
3.3.8. Elaboración de recetas con tus familiares.

Taller de cocina 1:

Postre de Frutos Secos



INGREDIENTES : higos secos, dátiles, pistachos y nueces



UTENSILIOS :

fuelle ovalada.
tabla de madera,
cuchillo de plástico y
moldes para magdalenas



1º El profesor corta los higos por la mitad

2º

Los niños deshuesan los dátiles y pelan las nueces



3º

Después se rellenan los higos con las nueces y se depositan en los moldes de papel



4º

Se hace lo mismo con los dátiles rellenándolos de pistachos

3.3.8. Elaboración de recetas con tus familiares (continuación).

Taller de cocina 2:

Bolitas de Naranja



INGREDIENTES :

naranjas, zanahorias, azúcar, cacahuetes cubiertos de chocolate

UTENSILIOS :



rallador, exprimidor, tabla de madera, cuchara y cuchillo de plástico, moldes de papel para magdalenas



1º El profesor ralla las zanahorias dejándolas muy finas



2º Los niños exprimen el zumo de las naranjas y le echan azúcar



3º Se mezcla la zanahoria rallada con el zumo de naranja



4º Se hacen bolitas con la pasta y se depositan en los moldes de papel



5º Por último se adornan con cacahuetes cubiertos de chocolate y se rodea la fuente con gajos de naranja

3.3.8. Elaboración de recetas con tus familiares (continuación).

Taller de cocina 3



Bocadillos Diversificados



INGREDIENTES :

pan de molde, quindas rojas y verdes, foie gras, margarina, pastillas de colores rellenas de chocolate



UTENSILIOS :

tabla de madera, bandeja de plástico, cuchara y cuchillo de plástico



Los niños cortan las rebanadas de pan ...

... unas por la mitad,

otras en forma de triángulo



2º Se unta el foie gras y la margarina en los trozos de pan



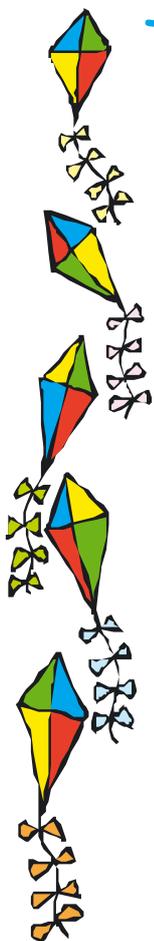
3º Decorar los trozos de pan poniéndoles quindas y pastillas de colores rellenas de chocolate

3.3.9. Juego didáctico: toboganes y cometas.

The board game consists of a grid of numbered squares (1-83) with various illustrations. The illustrations include:

- Slide 1 (purple): 81 (ladder), 82 (kite), 83 (group of children).
- Slide 2 (red): 10 (kite), 11 (bag), 12 (pears), 13 (cup), 14 (kite), 15 (eggs), 16 (apple), 17 (candy), 18 (fish), 19 (cupcake), 20 (broccoli), 21 (candy), 22 (candy), 23 (pot), 24 (apple), 25 (chicken), 26 (kite), 27 (juice), 28 (donut), 29 (kite), 30 (kite), 31 (ladder), 32 (kite), 33 (kite), 34 (kite), 35 (oranges), 36 (blender), 37 (kite), 38 (dish), 39 (kite), 40 (kite), 41 (kite), 42 (kite), 43 (dog), 44 (kite), 45 (kite), 46 (kite), 47 (kite), 48 (eggplant), 49 (fish), 50 (kite), 51 (kite), 52 (kite), 53 (kite), 54 (kite), 55 (kite), 56 (Azúcar), 57 (strawberries), 58 (dish), 59 (kite), 60 (kite), 61 (watermelon), 62 (bananas), 63 (kite), 64 (ladder), 65 (kite), 66 (kite), 67 (kite), 68 (kite), 69 (juice), 70 (kite), 71 (kite), 72 (apple), 73 (kite), 74 (kite), 75 (kite), 76 (potatoes), 77 (dish), 78 (carrot), 79 (dish), 80 (kite), 81 (kite).

The word "SALIDA" is written vertically on the right side of the board, with an arrow pointing upwards.

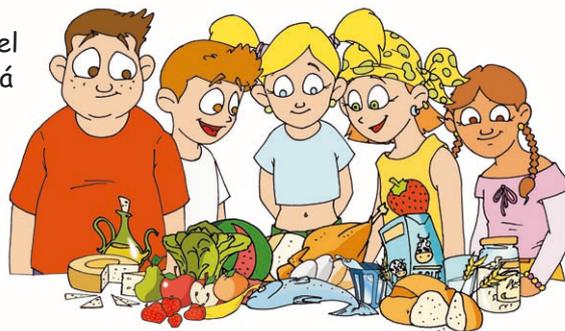


Toboganes y Cometas (Reglas de Juego).

- Para jugar es necesario hacerse con un cubilete y un dado.
- Cada jugador usará una ficha de un color diferente al del resto, también se pueden sustituir las fichas por legumbres y cereales, utilizando cada jugador una diferente (por ejemplo: una lenteja, un garbanzo, una alubia blanca, una alubia roja o pinta, un grano de arroz , etc...).
- Cada jugador tira el dado y según la puntuación que saque (de mayor a menor) así será su orden de salida. Si dos o más jugadores sacan la misma puntuación desempatarán entre ellos.
- Una vez dispuesto el orden de salida, cada jugador, por turno, lanzará el dado y avanzará tantos lugares como indique el número que haya sacado.
- El que llegue a un casillero que tenga la parte superior de un **tobogán** (casillas número: **25, 40, 65, 74/75 y 81** señaladas en color rojo) deberá regresar hasta el casillero donde desemboque (casillas número : **22, 11, 43, 28 y 59** respectivamente). **Los toboganes representan aquellos alimentos de escaso valor nutritivo que quitan el hambre pero que alimentan muy poco.** Una vez haya retrocedido le tocará el turno al siguiente jugador.
- Cuando se llega a un casillero con la base de una **cometa** (casillas **7, 9, 20 y 68** señaladas en color verde) el jugador adelanta o sube hasta la punta de la misma (casillas **29, 37, 72 y 79** respectivamente). **Las cometas están junto a alimentos de gran valor nutritivo que aportan numerosos nutrientes que ayudan a crecer y a estar más sano.** Cada jugador que suba hasta lo alto de la cometa, dispondrá además de un turno adicional para seguir avanzando, tras lo cual, le tocará el turno al siguiente jugador.



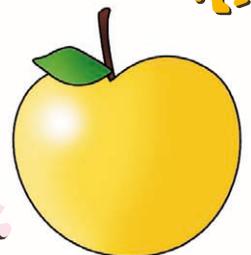
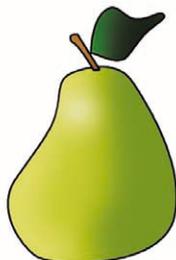
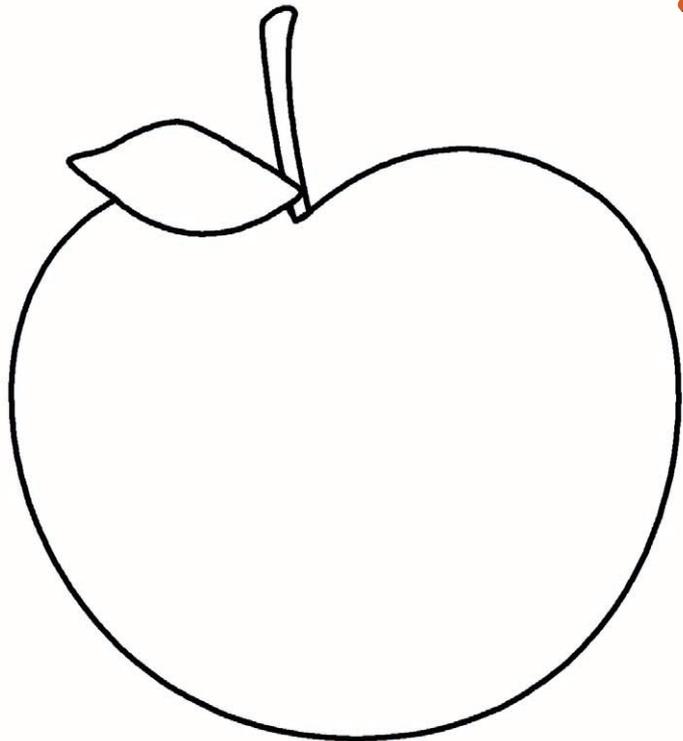
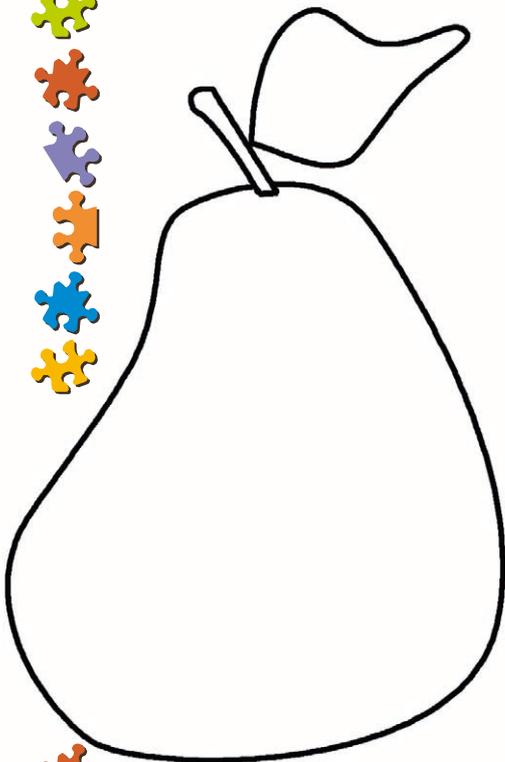
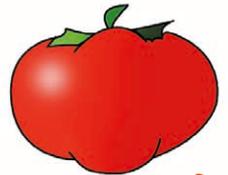
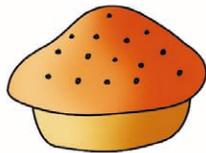
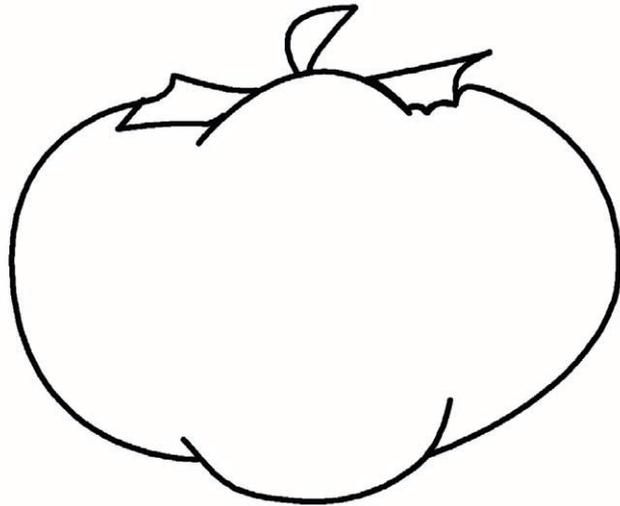
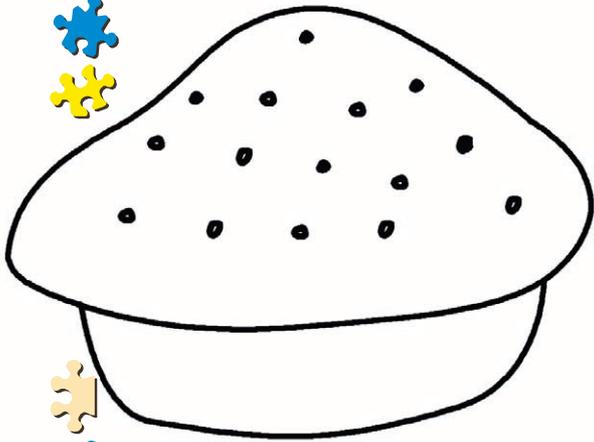
- Gana el jugador que primero alcance el casillero con el número **83**, al que tendrá que llegar con número justo, de tal forma que si el número que saca con el dado es mayor que el que necesita para alcanzar el último casillero, deberá mover la ficha hacia ésta casilla y al llegar, seguir contando hacia atrás tantos lugares como los números de más que haya sacado, y así tantas veces, siguiendo el turno de juego que le corresponda, hasta conseguir sacar el número exacto desde la casilla en que se encuentre en cada jugada hasta la última casilla.



- Los demás jugadores pueden seguir el juego, para clasificarse en segundo, tercer, cuarto lugar, etc...

3.3.10. Puzzlemanía.

Colorear los siguientes alimentos y usarlos después como puzzles, cortándolos en tantas piezas como se te ocurra.



EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad Didáctica:

Sobre la introducción técnica.

- Tiene un contenido Suficiente
 Insuficiente
- La claridad de los contenidos es: Adecuada
 Inadecuada

- Comentarios:.....

Sobre los Objetivos.

- Son claros: Si No
- Son adecuados Si No

- Comentarios:.....

Sobre las Actividades propuestas.

- Son suficientes en numero: Insuficiente
 Suficiente
 Excesivo
- Interés que suscitan en los alumnos: Mucho
 Poco
 Nada
- Ayudan al alumno a aprender: Mucho
 Poco
 Nada
- Facilitan la participación: Mucho
 Poco
 Nada

- Comentarios:.....

Sobre los Materiales.

- Son suficientes Si No
- Seria conveniente editar ó modificar algún material Si No

- Comentarios:.....

