

Colores de los alimentos

Objetivo: Reforzar la importancia de comer alimentos de todos los colores por los beneficios que tiene para la salud.

Material: Ordenador y proyector.

Desarrollo

1. Presentar al alumnado las diapositivas correspondientes con cada uno de los colores explicando los beneficios que tienen esos alimentos para la salud.
2. Mostrar las diapositivas en las que aparecen comidas de colores, nombrando los alimentos que contienen.
3. Preguntar al alumnado qué comidas suelen comer ellos y si sus comidas tienen todos los colores vistos en la presentación.

Nota: los beneficios de los alimentos han sido adaptados al nivel del alumnado de 3 años. Además de la explicación para el alumnado se ofrece el por qué, dirigido al adulto.



Colores de los alimentos

Alimentos blancos: Ayudan a que el corazón esté sano.

Frutas



Verduras y hortalizas



Los alimentos de color blanco son ricos en fitoquímicos, como la alicina, un potente antioxidante, y en potasio.



Colores de los alimentos

Alimentos naranjas y amarillos: Ayudan a tener una buena visión, mantener una piel sana y que no nos pongamos malitos.

Frutas



Verduras y hortalizas



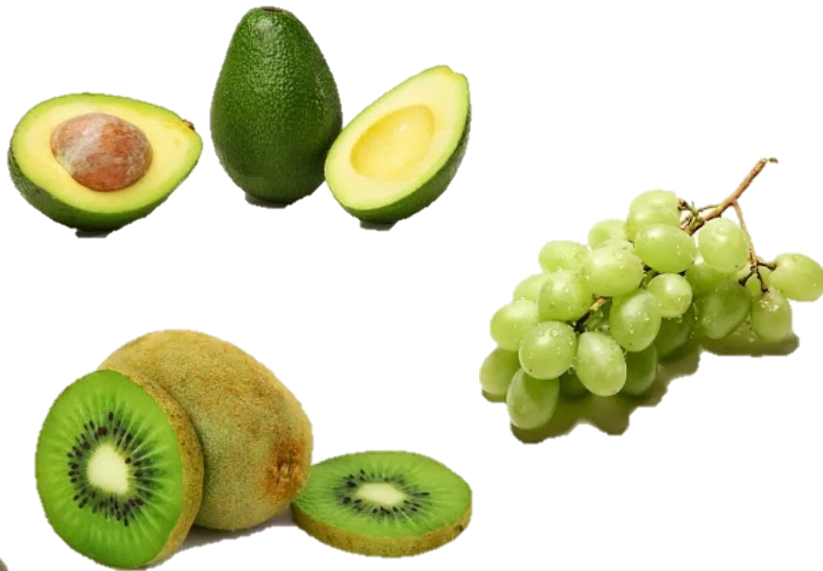
Los alimentos de color naranja o amarillo son ricos en beta-carotenos (pro-vitamina A), vitamina C, potasio y ácido fólico.



Colores de los alimentos

Alimentos verdes: Ayudan a mantener una buena visión, fortalece los huesos y los dientes y ayuda a que los bebés nazcan sanos.

Frutas



Verduras y hortalizas



Los alimentos de color verde son ricos en luteína, potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.



Colores de los alimentos

Alimentos rojos: Ayudan a que el corazón esté sano, a tener una buena memoria y a prevenir enfermedades.

Frutas**Verduras y hortalizas**

Los alimentos de color rojo son ricos en poderosos antioxidantes, como los fitoquímicos licopeno y antocianinas.




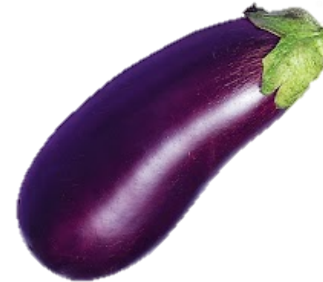
Colores de los alimentos

Alimentos azul y morado: Ayudan a mantener nuestra memoria, nuestro cuerpo joven y prevenir enfermedades.

Frutas



Verduras y hortalizas



Los alimentos de color azul y morado son ricos en antioxidantes y fitoquímicos.

Colores de los alimentos

¿Qué alimentos vemos en estas comidas de colores?



Colores de los alimentos

¿Qué alimentos vemos en estas comidas de colores?



Colores de los alimentos

¿Qué alimentos vemos en estas comidas de colores?

