

# Talleres de alimentación

## Alimentos de invierno

FEBRERO 2022



**RIK & ROK**  
CLUB

# Teoría

---

Seguimos en la temporada invernal y nos apetecen platos ricos y calentitos. Ya sabes que lo ideal es incluir variedad de alimentos de todos los grupos y colores para que nuestro menú diario tenga todos los nutrientes que necesitamos. Además, aquí tienes los productos de temporada de febrero para el menú para toda la familia:

- Frutas: aguacate, frambuesa, fresa, fresón, kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja, pera, plátano, pomelo.
- Hortalizas: acelga, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabaza, coliflor, escarola, espárrago verde, espinaca, repollo...
- Pescados: bacalao, besugo, lubina, corvina, caballa, palometa, trucha, mero...
- Mariscos: almeja, berberecho, mejillón, calamar, pulpo...

Combina todos estos alimentos de temporada con alimentos que podemos encontrar durante todo el año, como carnes, huevos, lácteos, legumbres, cereales y sus derivados, aceite de oliva virgen extra... y, por supuesto, el agua.







# Receta

## GELATINA DE NARANJA Y HIERBABUENA

### Ingredientes (4 personas)

- 400 ml de zumo de naranja natural
- 4 g de gelatina agar agar
- Pimienta rosa
- Hojas de hierbabuena
- Sal en escamas

### Elaboración

*Para la elaboración de esta receta se necesitará la ayuda de un adulto.*



- 1 Calienta el zumo de naranja natural, añade el agar agar y mézclalo con varilla sin dejar de mover durante un par de minutos.
- 2 Añade pimienta rosa y colócalo en tarros de cristal. Reserva en frío.
- 3 Secar las hojas de hierbabuena en la freidora de aire caliente o en el horno.
- 4 Decora tu gelatina con el crujiente de hierbabuena y sal en escamas.

[https://www.youtube.com/watch?v=ByPPUIG33lg&ab\\_channel=Alcampo](https://www.youtube.com/watch?v=ByPPUIG33lg&ab_channel=Alcampo)



## Receta 2

### HUMMUS DE AGUACATE Y CRUDITÉS DE VEGETALES

#### Ingredientes (4 personas)

- 4 aguacates
- 100 g garbanzos cocidos
- 10 g tahini
- ½ diente ajo
- 1 lima
- Sal, sal en escama
- Pimienta negra molida, comino y pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Cebollino

Para las crudités:

- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 1 rama apio

#### Elaboración



*Para la elaboración de esta receta se necesitará la ayuda de un adulto.*

- 1 Tritura los garbanzos con los aguacates, zumo de la lima, ajo picado, tahini, pimienta, pimentón, comino y sal.
- 2 Corta en bastones el pepino, la zanahoria y el apio.
- 3 Coloca el hummus, decora con aceite de oliva, pimentón dulce, sal en escamas y cebollino picado. Acompaña de las crudités vegetales.

*¡Puedes sustituir el aguacate por remolacha cocida y te quedará un hummus morado muy bonito!*

# Práctica 1

## Fabricamos antifaces de frutas y hortalizas de temporada para carnaval

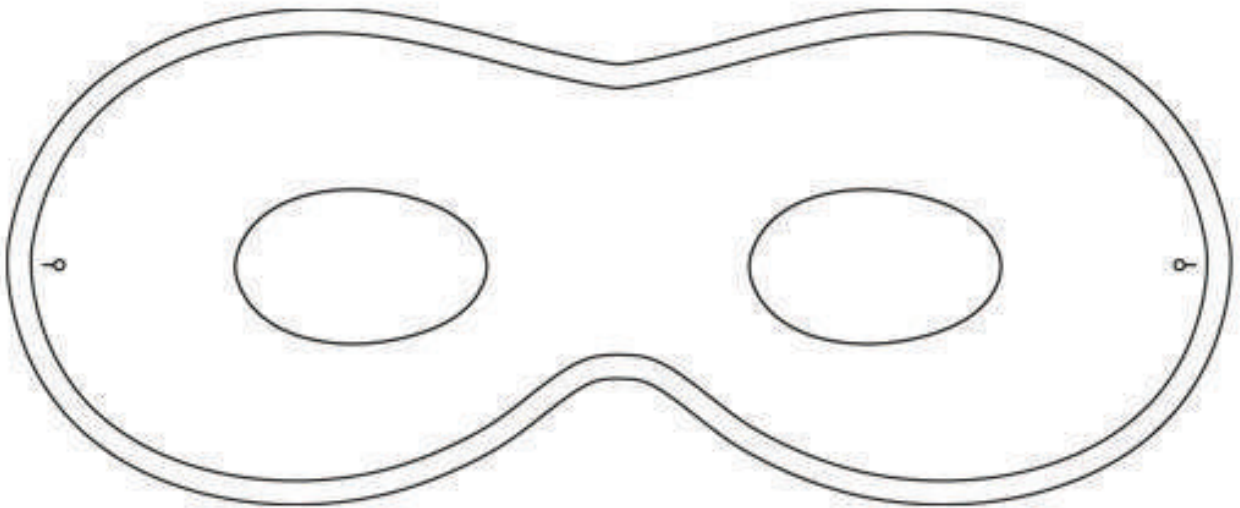
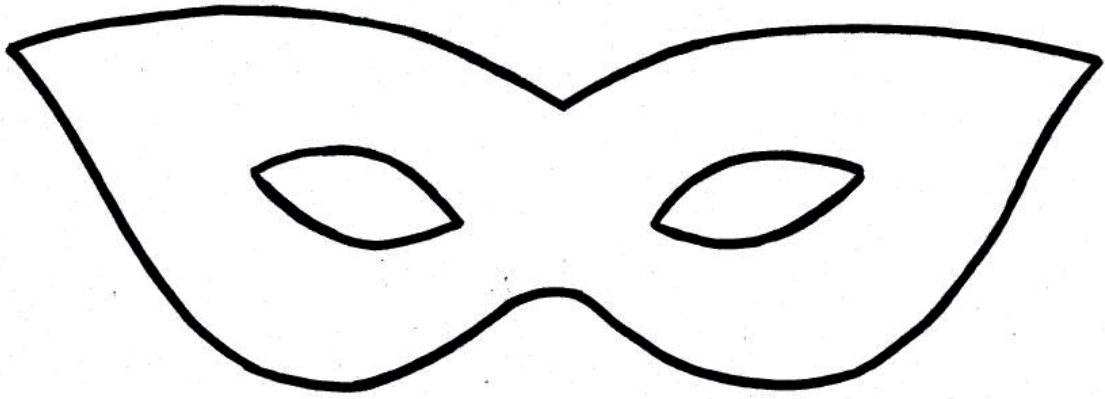
### Materiales

- Lapicero y lápices de colores
- Cartulinas o Goma EVA de colores
- Decoraciones: purpurina, pompones, lentejuelas, pegatinas...
- Tijeras
- Pegamento
- Palitos o goma elástica

### Proceso

- Dibujar diferentes frutas y hortalizas de temporada en cartulinas de diferentes colores. Cada antifaz debe llevar 2 frutas o verduras iguales o diferentes, una para cubrir cada ojo. Dibujar el hueco de los ojos.
- Recortar los antifaces.
- Decorar con lápices de colores, trozos de cartulinas de otro color, purpurina, pompones, etc
- Pegar un palito a un lado para que el niño sujete el antifaz o colocar goma elástica a la medida.
- Algunas ideas:
  - Fresas en cartulina roja decoradas con cartulina verde para hacer las hojas en la parte superior y puntitos negros.
  - Limón es en cartulina amarilla dibujando puntos más oscuros por todo el limón para simular la piel.
  - Aguacate en cartulina verde decorando con cartulina marrón o lápices de colores para dibujar el hueso y coloreando de verde más oscuro los bordes para dibujar la piel.
  - Berenjena en cartulina morada con cartulina verde para dibujar las hojas y el pedúnculo en la parte superior.
  - Brócoli en cartulina verde dibujando los arbolitos con un color más oscuro.





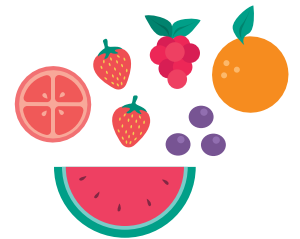
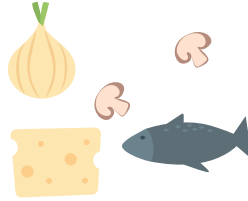
# Práctica 2

## ¿Cuánto sabes de alimentación saludable?

### Materiales

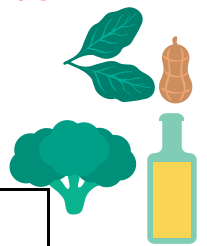
- Hojas de papel y lápices de colores.

### Proceso



- Realizar el cuestionario verdadero-falso con los niños. Se puede imprimir o ver en la pantalla de un ordenador o tablet.
- Una vez realizado, revisar las respuestas para comprobar las correctas.
- Elegir una de las preguntas, dibujarla y colorearla con lápices de colores.

**Elige la respuesta que consideras correcta, comprueba las respuestas y aprende sobre alimentación saludable.**



1. Nuestro plato debe tener solo alimentos ricos en proteínas.	V	F
2. Los alimentos que nos aportan proteínas son: carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos.	V	F
3. No tenemos que comer cereales y pan integrales	V	F
4. Los alimentos de temporada están en su mejor momento y son más económicos.	V	F
5. Tenemos que comer 2 frutas y verduras al día.	V	F
6. Las legumbres y los frutos secos nos aportan proteína vegetal	V	F
7. La mitad de nuestro plato tiene que estar lleno de vegetales (frutas y verduras) variadas.	V	F
8. La sandía y el melón son frutas de invierno.	V	F



**Respuestas:** 1. Falso, Nuestro plato debe contener una gran variedad de vegetales, una parte de proteínas y una parte de hidratos de carbono. 2. Verdadero. 3. Falso, Es recomendable elegir cereales y pan integrales porque tienen más fibra. 4. Verdadero. 5. Falso, Tenemos que comer 5 piezas de frutas y verduras al día. 6. Verdadero. 7. Verdadero. 8. Falso, La sandía y el melón son frutas típicas de verano.