

Taller de alimentación

Los colores de los alimentos

Mayo 2024



¡Bienvenidos al taller de colores y alimentos saludables!

¿Estáis listos para una aventura llena de colores deliciosos y sabores saludables?

En este taller, exploraremos un mundo donde los alimentos son como pequeñas obras de arte, llenos de colores y poderes increíbles que hacen que nuestro cuerpo funcione perfectamente.

Acompáñanos en esta aventura donde descubriremos por qué es importante comer una variedad de colores en nuestros platos y cómo cada color nos da nutrientes especiales para crecer fuertes y sanos. **¡Prepárense para pintar, mezclar y saborear el arcoíris de la nutrición!**

¿Qué superpoder tiene cada color y quiénes tienen estos superpoderes?

ROJO

Super-Poderes: **Corazón Super Fuerte** (ayuda a que nuestro corazón esté sano), **Super Memoria** (ayuda a que nos acordemos de todo), **Super Escudo** (ayuda a mantener el colesterol bajo, es decir, evita que nuestro corazón trabaje demasiado duro), **Huesos de Hierro** (ayuda a que tengamos huesos sanos y fuertes).

Los héroes y heroínas del equipo rojo: la sandía, el tomate, el pimiento rojo, la fresa, la manzana roja, la frambuesa, la granada...



NARANJA

Super-Poderes: **Super-visión** (bueno para la vista), **Piel Super Resistente** (bueno para la piel), **Super Defensa** (bueno para el sistema inmune evitando que nos pongamos enfermos), **Pelo Super Brillante** (ayuda a que nuestro pelo esté sano y bonito).

Los héroes y heroínas del equipo naranja: la zanahoria, la naranja, la mandarina, el mango, la papaya...



AMARILLO

Super-Poderes: **Super Escudo** (ayuda a mantener el colesterol bajo, es decir, evita que nuestro corazón trabaje demasiado duro), **Corazón Super Fuerte** (ayuda a que tengamos un corazón sano), **Super Movimientos** (ayuda a nuestras articulaciones para que podamos movernos bien), **Super-visión** (bueno para la vista).

Los héroes y heroínas del equipo amarillo: La piña, el limón, el pimiento amarillo, el mango, el plátano...



BLANCO

Super-poderes: **Super Defensa** (ayuda a que no nos pongamos enfermos), **Estómago de Hierro** (protege nuestro estómago e intestinos y ayuda a que estén sanos), **Super Corazón** (ayuda a que nuestro corazón esté sano), **Super Escudo** (ayuda a mantener el colesterol bajo, es decir, evita que nuestro corazón trabaje demasiado duro).

Los héroes y heroínas del equipo blanco: la cebolla, el ajo, la pera, los champiñones, la coliflor, el plátano, el melón...



VERDE

Super-Poderes: **Super-visión** (bueno para la vista), **Super Defensa** (ayuda a que no nos pongamos enfermos), **Super Movimientos** (ayuda a nuestras articulaciones para que podamos movernos bien), **Estómago de Hierro** (protege nuestro estómago e intestinos y ayuda a que estén sanos).

Los héroes y heroínas del equipo verde: La uva verde, el kiwi, la espinaca, el espárrago, el brócoli, la lechuga, el pepino, el aguacate...



MORADO

Super-Poderes: **Super Radiante** (gracias a sus antioxidantes), **Super Memoria** (ayuda a que podamos acordarnos de todo), **Corazón Super Fuerte** (ayuda a que tengamos un corazón sano), **Super Escudo** (ayuda a mantener el colesterol bajo, es decir, evita que nuestro corazón trabaje demasiado duro).

Los héroes y heroínas del equipo morado: El arándano, la uva morada, la remolacha, la mora, la ciruela, la berenjena, el higo...



Receta

Brochetas arcoiris con crema de cacahuetes

Ingredientes

Para el color verde podemos usar: kiwi, uva verde, manzana verde, pera...

Para el color rojo podemos usar: fresas, manzana roja, frambuesas...

Para el color naranja podemos usar: naranjas, mandarinas, melocotón, mango...

Para el color amarillo: plátano, piña, manzana amarilla, kiwi amarillo...

Para condimentar las brochetas: crema de cacahuete ¡o del fruto seco que te guste! También se puede hacer con chocolate negro derretido.

¡Y si tenéis más frutas de colores que os gustaría añadir, mejor!

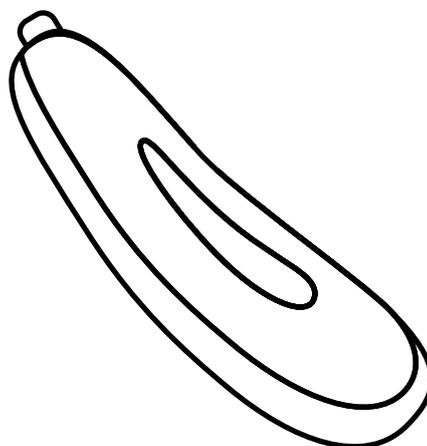
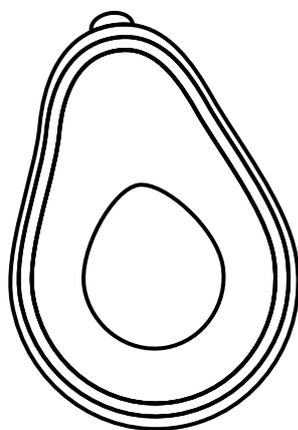
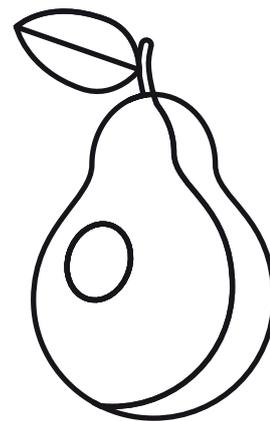
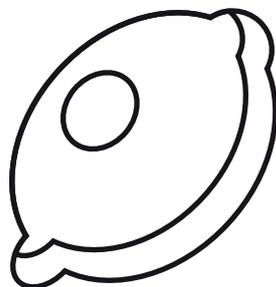
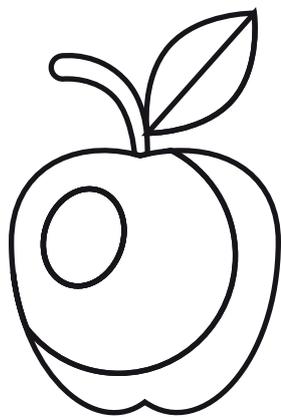
Elaboración

- 01** Nos aseguramos de lavar bien las frutas que vamos a usar para nuestras brochetas arcoiris.
- 02** Con ayuda de un adulto y con mucho cuidado cortamos las frutas en trozos para las brochetas.
- 03** Montamos las brochetas en palillos, ¡cuantos más colores tenga, mejor!
- 04** Condimentamos nuestras brochetas arcoiris con un poco de crema de cacahuetes, o de nuestro fruto seco favorito. **¡Listo!**



Pasatiempo

Colorea estas súper frutas y verduras:



Adivinanza de frutas

