

Taller de alimentación

Alimentos del mar

Julio 2024



RIK & ROK
CLUB

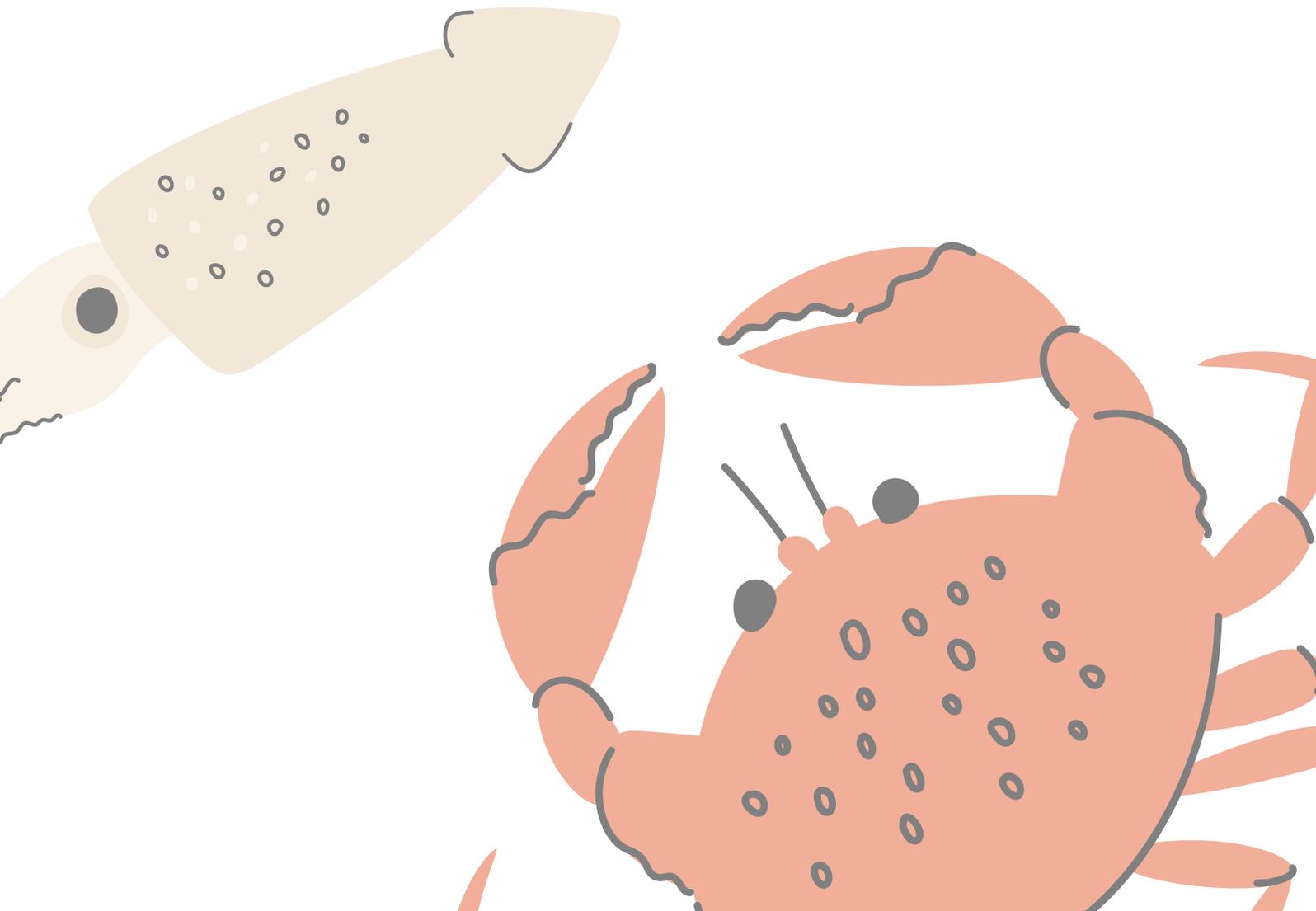
¡Hoy aprenderemos sobre todas las cosas buenas que nos aporta comer pescado y otros alimentos del mar!

En el mar y en los océanos existen muchos tipos de criaturas marinas. Muchas de esas criaturas forman parte de los alimentos del mar que llegan a nuestras mesas.

Estos alimentos del mar nos dan proteínas para nuestros músculos y nuestra fuerza, vitaminas y minerales para estar con energía y vitalidad, y otros nutrientes importantísimos para nuestra salud que hacen lo siguiente:

- Nos ayuda a nuestra agilidad mental y buena memoria, ¡estupendo para el cole!
- Ayuda a la salud de nuestro corazón.
- Nos protege de algunas enfermedades.
- Ayuda a nuestras defensas fortaleciendo nuestro sistema inmune, para que no nos enfermemos y podamos seguir disfrutando del verano.
- Mejora nuestro crecimiento para que seamos grandes.

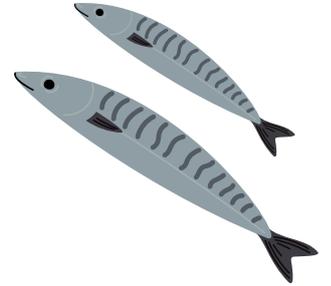
Sardinias, pulpo, salmón, gambas, cangrejo, mejillones... Hay muchos tipos distintos, todos muy ricos. **Se recomienda tomar de 3 a 4 raciones de pescado a la semana.**



Distintos alimentos del mar

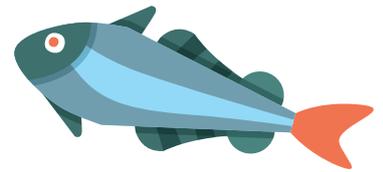
Pescado azul

Se llaman así porque el color de sus escamas suele ser más azulado. ¡Además, para diferenciarlos, puedes fijarte en su cola! Si es en forma de flecha, será pescado azul. El pescado azul es muy bueno porque **hace que nuestros músculos crezcan fuertes, cuida nuestro corazón, mejora nuestra memoria, mantiene nuestra piel bonita y es fácil de digerir.** Son el atún, la sardina, el salmón, la trucha, la carpa, el boquerón...



Pescado blanco

Se llaman así porque suelen tener el color de las escamas más plateadas y blancas. Tienen la cola más recta, plana o redondeada. El pescado blanco es muy bueno porque **ayuda a que nuestros músculos crezcan fuertes, cuida nuestros huesos y dientes, nos da energía, mantiene nuestra piel bonita y es fácil de digerir.** Son la merluza, el bacalao, el mero, acedia, rape, lenguado...



Moluscos

Estos alimentos tienen muchos minerales importantes como sodio, potasio, fósforo, hierro y calcio. Aunque no comemos mucho de estos alimentos, **nos pueden ayudar si necesitamos más minerales.** También tienen muchas vitaminas del grupo B y vitamina A, pero algunas vitaminas se pierden al cocinar.

Son los mejillones, las almejas, las ostras, los berberechos...



Crustáceos

Son ricos en vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina B12, zinc, selenio, potasio y yodo, que **ayudan a mantener nuestro sistema nervioso correcto.** Además tienen fósforo y calcio, que **ayudan a mantener nuestros dientes y huesos fuertes.**

Son los langostinos y las gambas, por ejemplo.



Receta

Brochetas de gambas con verduras

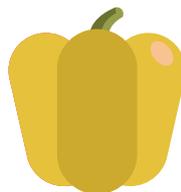
Ingredientes



Gambas cocidas



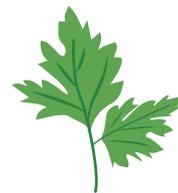
Tomatitos
cherry



Pimiento
amarillo



Calabacín



Perejil

Elaboración

01

Lavamos bien las verduras.

02

Con ayuda de un adulto cortamos los tomates cherry a la mitad, los pimientos amarillos en trozos pequeños del tamaño de un bocado y el calabacín en medias rodajas.

03

Picamos el perejil en trocitos.

04

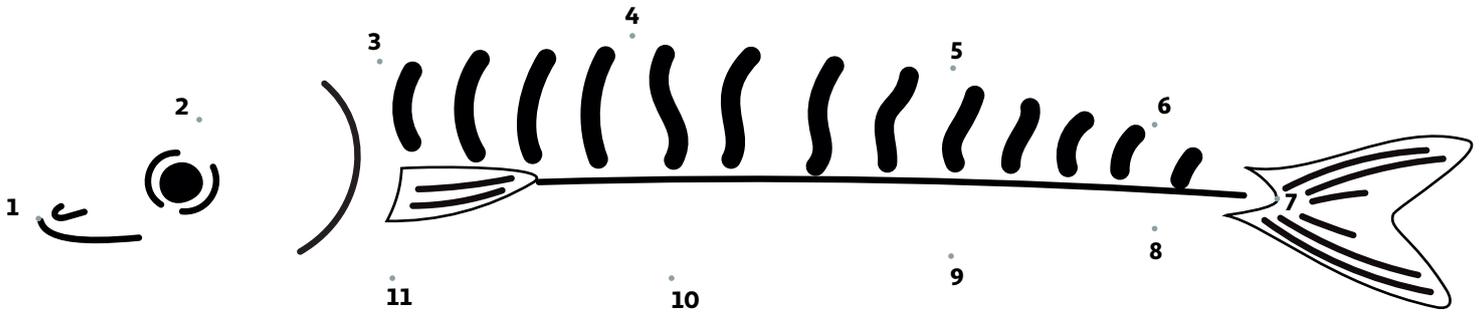
Con los palos de brocheta vamos montando nuestros pinchitos con las verduras y las gambas peladas cocidas.

05

Le añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y el perejil, ¡y listo!

Pasatiempo

Une los números en orden para completar los dibujos



Cosas que no sabías del mar:

