



Taller de alimentación

Las uvas

Diciembre 2024



RIK & ROK
CLUB

Las uvas son un alimento típico en las fiestas navideñas, especialmente en la tradición de comer las 12 uvas de la suerte en Año Nuevo.

Además de su simbolismo, las uvas son una fuente de nutrientes que ayudan a nuestro cuerpo a estar sano y fuerte.

¡Contemos las 12 campanadas con las uvas!

¡UNO! Te dan mucha energía

Las uvas tienen azúcar natural que te ayuda a jugar y estudiar con fuerza.

¡DOS! Protegen tu corazón

Las uvas cuidan las venas y el corazón para que bombee sangre como un campeón.

¡TRES! Luchan contra los resfriados

Tienen vitamina C, que ayuda a que no te enfermes tan fácil.

¡CUATRO! Son buenas para tus ojos

Las uvas tienen antioxidantes que protegen tus ojitos para que veas bien.

¡CINCO! Ayudan a tu cerebro

Tienen un ingrediente llamado resveratrol que te ayuda a pensar y recordar mejor.

¡SEIS! Te hacen fuerte contra las enfermedades

Sus antioxidantes son como escudos que luchan contra cosas malas en tu cuerpo.

¡SIETE! Cuidan tus huesos

Contienen calcio y vitamina K, que son importantes para tener huesos fuertes.

¡OCHO! Mejoran tu pancita

Tienen fibra que ayuda a que tu estómago funcione bien.



¡NUEVE! Son buenas para tus músculos

El potasio en las uvas ayuda a que tus músculos trabajen mejor.

¡DIEZ! Pueden ayudarte con la piel

Tienen antioxidantes que mantienen la piel suave y sana.

¡ONCE! Te ayudan a relajarte

Los antioxidantes también ayudan a que estés tranquilo y feliz.

¡DOCE! ¡Saben delicioso!

Y además de ser saludables, son dulces y riquísimas como una golosina natural.





Receta

Pinchos navideños del Grinch

Ingredientes



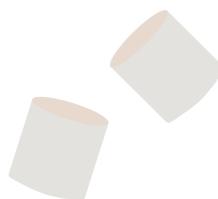
Uvas



Plátano



Fresas



Nubecitas



Pinchos o palillos

Pasos a seguir

1

Lavamos bien las fresas y las uvas.

2

Con ayuda de un adulto **cortamos** el plátano en rodajas.

3

Con ayuda de un adulto **cortamos** las fresas quitando las hojas y dejando las fresas en forma de gorrito.

4

Montamos con un pincho o palillo la estructura del Grinch con gorro: primero la cara del Grinch, la uva. Después la rodaja de plátano como la base del gorro de Papá Noel, luego la fresa y finalmente la nubecita simulando el pompón del gorro.

Pasatiempo

¡Sopa de letras navideña!

Uva
Castaña
Nieve
Regalo
Roscón

U	H	F	I	E	K	R	N	I	E	V	E	H
R	Ñ	P	A	Z	R	V	E	P	A	Ñ	A	L
O	L	U	R	S	H	P	E	Z	B	E	B	O
N	J	N	A	U	V	A	P	E	Z	N	N	P
V	D	N	R	T	Ñ	P	B	Ñ	E	V	V	U
R	R	S	D	J	M	B	E	B	O	R	R	E
D	O	A	R	B	O	L	E	L	I	D	N	R
C	S	N	S	T	O	S	A	R	M	C	E	R
S	C	A	V	I	B	G	B	I	N	S	X	O
O	O	S	Y	M	E	C	O	N	O	O	P	M
M	N	H	I	R	F	O	N	R	O	S	C	A
U	Y	F	G	T	A	P	N	N	E	I	F	R
O	C	A	S	T	A	Ñ	A	T	X	I	E	U

Vídeo

