

TÍTULO: Los alimentos
Actividades de ELE para la enseñanza de léxico a niños/as.
NIVEL: CE2 o CM1
DESTINATARIOS: Niños/as.
DURACIÓN: Indeterminada.
DESTREZAS: Auditiva, lectora y escrita
TEMÁTICA: Léxico variado referido a los alimentos: frutas, verduras, legumbres, carnes y pescados.
MATERIAL INCLUIDO: Explicaciones, fichas y tarjetas fotocopiables.
AUTORA: María Hidalgo Maroto

Los alimentos



ÍNDICE DE FICHAS Y CONTENIDOS

Ficha de presentación	pág 1
Índice, presentación y explicaciones.	pág. 2-8
Fuga de letras. Ficha 1	pág.9
Canción “Comer bien”. Ficha 2	pág 10
Actividades sobre la canción. Fichas 3	pág.11-13
Fichas de repaso y ampliación.	
Crucigrama. Ficha 4	pág. 14
Sopa de letras. Ficha 5	pág. 15
Adivinanzas. Ficha 6	pág. 16
Los gustos. Ficha 7	pág. 17
Memory de los alimentos. Ficha 8	pág. 18-31
Vamos a jugar al Bingo. Ficha 9	pág. 32-36
Animal, Vegetal, Mineral. Ficha 10	pág. 37
La pirámide de los alimentos. Ficha 11	pág. 38
Las cuatro comidas diarias. Ficha 12	pág. 39
El mercado. Ficha 13	pág. 40
Ofertas del supermercado. Ficha 14	pág. 41-42
Hacemos la compra. Ficha 15	pág. 43
Nuestro menú. Ficha 16	pág. 44

Los alimentos

Presentación:

Una buena alimentación es muy importante para el desarrollo integral del ser humano. El trabajo se realizará mediante una serie de fichas con distintas actividades. Este conjunto de actividades, debido a su extensión, puede realizarse en diferentes sesiones, pero no ocupando la clase completa, pues, al tratarse en su mayoría de ejercicios para aprender léxico, sería conveniente usarlos de forma dosificada; es decir, en una primera sesión se puede presentar la ficha 1 con la que se pretende recordar lo que ya los alumnos conocen sobre el vocabulario de los alimentos, en una segunda sesión se podría emplear las fichas 2 y 3 en las que a través de una canción y sus ejercicios correspondientes los alumnos/as pueden cantar y practicar con la intención de aprenderla. Estas actividades podrían ocupar entre 20 y 30 minutos. Después sería conveniente dejar el resto de las fichas para sesiones posteriores, ya sea al principio o al final de la clase.

Con estas fichas dirigidas a alumnos/as de CE2 o CM1, pretendo como finalidad primordial, inculcar y practicar una alimentación sana y equilibrada aprendiendo español de forma divertida. Además, intento que los niños conozcan la pirámide de los alimentos y los distintos grupos que la forman y clasifiquen las distintas variedades de verduras, frutas. Así como que establezcan el origen de los alimentos que consumen (animal, vegetal o mineral), que tomen conciencia de la importancia de una buena dieta, que experimenten y vivencien, así, durante el transcurso de estas fichas los alumnos irán adquiriendo diversas capacidades, no sólo didácticas, sino también un desarrollo adecuado del equilibrio personal y social.

En cada una de las fichas se incidirá en el vocabulario relacionado con la comida y la alimentación teniendo en cuenta que este es un tema de actualidad entre nuestro alumnado que a esta edad empiezan a preocuparse por su cuerpo. Casi todas las actividades tienen como base el uso de imágenes, y las asociaciones de imagen con palabra. Muchos ejercicios son de carácter lúdico, así el alumno puede activar los conocimientos previos que posee sobre estos temas, relacionándolos entre sí. Con estos ejercicios se pretende, por una parte, repasar el vocabulario que ya conoce el alumno y por otra parte, insertar léxico nuevo junto con el ya sabido para que sea más fácil la memorización.

Las fichas de repaso están pensadas, igualmente, para que el alumno vuelva repetidas veces sobre los mismos temas, con ciertas variantes, con la intención de consolidar las palabras aprendidas.

Se trabajan los siguientes temas léxicos y gramaticales:

- Vocabulario de la alimentación: frutas, verduras, bebidas, pescados, carnes, frutos secos, dulces, otros...
- Adjetivos referidos a las cualidades de los alimentos: Barato, caro, bueno, fresco
- Origen de los alimentos: animal, vegetal y mineral.
- Pirámide de los alimentos.
- Expresiones como *hay/no hay*.
- Las comidas del día: desayuno, comida, merienda y cena.
- Nombre de tiendas y oficios relacionados con la alimentación.

Con todo esto quiero indicar que mi intención por tanto no es enseñar gramática por sí misma, incidiendo simplemente en ella sino enseñar al alumno/a a comunicarse y expresarse usando la gramática para ello, junto con el vocabulario adquirido y contextualizando todo lo aprendido, ya que considero que esto no será un aprendizaje significativo y útil para nuestros alumnos/as. Quiero mostrar este tema, de manera que los niños/as puedan obtener beneficios prácticos en el uso cotidiano de la lengua, en aspectos cercanos a su realidad. Mi pretensión es que aprendan contenidos que puedan poner en uso en los procesos comunicativos que realizan diariamente, logrando una mejora en estos.

Por último añadir que con estas fichas también pretendo acercar a los alumnos/as que han escogido la lengua española como idioma extranjero la posibilidad de acceder a nuestra cultura, costumbres e idiosincrasias al mismo tiempo que fomentar las relaciones interpersonales, ya que favorece una formación integral del individuo al desarrollar el respeto a otros países, sus hablantes y sus culturas, y nos permite comprender mejor la lengua propia.

Desarrollo:

Ficha 1. Fuga de letras. Esta ficha sirve como introducción al tema. Se le pide a los alumnos que completen los nombres de los alimentos con las letras que faltan. Este ejercicio puede servir para repasar los animales que conocen y para presentar palabras nuevas.

Ficha 2. Ficha para el profesor, donde se presenta la canción “Comer bien” de forma completa. Esta canción forma parte de una publicidad de una cadena de televisión española que se utilizó para fomentar a los niños y niñas españoles una alimentación sana. La cantan unos muñecos que se llaman “Los Algos” Como se puede ver, el texto de la canción presenta gran variedad de léxico de alimentos y de hábitos alimenticios. Además pretende transmitir un mensaje saludable a los niños y niñas.

Ficha 3. ¿Qué has comido hoy?. En esta ficha vamos a trabajar la canción “Comer bien” de “los Algos”.

- Actividades previas:
 1. Sin saber que van a trabajar una canción, los alumnos deberán responder oralmente y en gran grupo a las siguientes preguntas:

¿Qué has comido hoy? ¿De dónde provienen los alimentos que has comido hoy?

¿Qué grupos alimenticios conoces?

Imagina que vas a invitar a un amigo a cenar a tu casa, ¿qué le harías de menú?
- Presentación del texto:
 2. El profesor presenta la canción a los alumnos, les dice que van a escuchar una canción pero antes les entrega la letra incompleta, El alumno tiene que rellenar los huecos con ayuda de las palabras del recuadro a través de la deducción.
- Actividades de explotación:
 3. Después se oye la canción para comprobar lo que han escrito. Aquí, también podrían cantar la canción varias veces; ensayarla puede ayudar a memorizar los nombres de los alimentos.
 4. Para comprobar que los alumnos comprenden la canción, en esta actividad se les pide que ordenen correctamente una serie de imágenes que corresponden a lo que la canción cuenta,

- Actividades posteriores:
 5. Distribuir la ficha siguiente y pedir a los alumnos que encuentren los diferentes alimentos que aparecen en las dos imágenes y repasar la estructura gramatical “Hay...”, “No hay...”
 6. Pedir a los alumnos que elaboren individualmente frases en verso con consejos para tener una alimentación sana como los que promueve la canción.
- Actividades de repaso y de ampliación: Todas las fichas siguientes. El profesor puede o bien hacerlas todas, o bien elegir las que más les interese o bien al ser muy numerosas zanjar el tema cuando lo desee y dejar algunas fichas para más tarde como repaso de lo que ya estudiaron.

Fichas 4. Crucigrama. Buscar distintas frutas y verduras saludables en un entretenido crucigrama.

Fichas 5. Sopa de letras. Se realizará un repaso de los alimentos, completando una sopa de letras.

Fichas 6. Adivinanzas. Inventar adivinanzas sobre alimentos por grupos, el grupo que más adivine será el ganador. Como ayuda se les da unos ejemplos.

Fichas 7. Los gustos. Completar los cuadros por parejas. Cada alumno tendrá un cuadro distinto, los alimentos que están marcados son los que a ese alumno le gustan y los que no están marcados son los que no le gustan. Su compañero deberá completar el cuadro preguntándole “¿Te gusta ...?” Y el compañero responderá “Sí, me gusta” o “No, no me gusta”

Fichas 8. Memory. Tarjetas de los alimentos organizados en verduras, frutas, etc. En parejas o tríos. Los alumnos, por turnos, pueden simplemente asociar la imagen a la palabra o / y poner todas las tarjetas boca abajo, levantándolas al azar hasta juntar parejas correctas de imagen-palabra . El profesor, si lo cree conveniente, puede proponer algún sistema de puntuación que sirva de aliciente. Por ejemplo, cada par acertado vale un punto.

Fichas 9. Vamos a jugar al bingo. Este bingo está ideado para repasar el vocabulario de algunos alimentos.

He preparado hasta 16 cartones diferentes para grupos numerosos pero si el grupo es pequeño, elegiríamos solo los cartones con palabras bastante diferentes (se repiten mucho) La dinámica de la actividad es la de un bingo normal:

- 1- Se reparten los cartones.
- 2- El profesor o un alumno va diciendo las palabras de los alimentos que aparecen en los cartones.
- 3- Se explica que la línea no tiene premio, que sólo hay bingo.
- 4- Cuando alguien cante bingo, dice las palabras que tiene en el cartón, se escriben en la pizarra y se comprueba si se han dicho todas las palabras. Si se ha equivocado, se le puede eliminar o dejarle seguir jugando. Se les puede preguntar qué palabras les faltan para comprobar si no han salido o si no han entendido la palabra.
- 5- El alumno que gane o los alumnos que ganen obtendrán algún tipo de premio como ser el próximo en decir las palabras,

Ficha 10. Animal, vegetal, mineral. El alumno clasificará todos los alimentos que aparecen en la ficha de la “fuga de letras” según el origen animal, vegetal o mineral que tengan dichos alimentos.

Fichas 11. La pirámide de los alimentos, ¿Quién soy?

Con esta ficha, los alumnos aprenderán y distinguirán los grupos alimenticios y su situación en la pirámide. Se hablará en clase sobre la relación que existe entre el orden de los alimentos y las veces que hay que comerlos. Después para mentalizar a los niños de la importancia de la pirámide jugaremos a adivinar quién es cada uno. Para ello, la clase se dividirá en grupos y se le asignará a cada componente un alimento, los estudiantes deberán describirse para que los compañeros adivinen su identidad. Es una forma práctica y divertida de practicar la expresión oral.

Fichas 12. Las cuatro comidas diarias. Identificar las cuatro comidas necesarias para llevar una alimentación sana y los posibles alimentos que podemos ingerir en cada una de las comidas.

Fichas 13. El mercado. Relacionar cada dibujo con el nombre de su vendedor y la tienda donde vende sus productos.

Fichas 14. Ofertas del supermercado. El profesor explicará las comparaciones en español, además introducirá levemente el concepto de barato, caro, bueno y fresco. Este les proporcionará la ficha en la que hay una lista de precios de los alimentos con las ofertas de esta semana en el supermercado con distintas actividades para practicar y repasarlos alimentos y los números:

Fichas 15. ¡Hacemos la compra!

Esta es una actividad muy divertida, para realizarla el profesor lleva a clase varios catálogos de publicidad de los supermercados y les pide a los alumnos que por parejas busquen los siguientes alimentos:

- cinco frutas
- cuatro tipos de carne
- cinco productos del mar
- tres productos lácteos
- cuatro alimentos que se pueden servir como postre
- cinco alimentos con las que se puede hacer un bocadillo

De esta manera, los estudiantes tienen que *buscar ellos mismos el vocabulario* que aparece en el folleto. Al final de la actividad se les puede proponer un reto ¿hay algún grupo capaz de encontrar los ingredientes para una paella, un gazpacho o cualquier comida típica española? Así los alumnos discutirán con su compañero sobre los ingredientes que hacen falta.

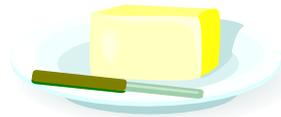
Fichas 16. Nuestro menú. Proponer distintos menús saludables y ricos para el comedor escolar, creando un debate sobre cuáles nos gustan más para que sirvan de sugerencia.

FICHA 1: Fuga de letras

1. Completa los nombres de los alimentos con las letras que faltan.



_g_a



m_n__qu_ll_



j_m_n



p_ll_



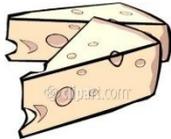
h__g_e_a



b_c_d_ll_



_e_he



qu__o



h_e_o_



__ll_t_s



z__h_r_a



l_ch__a



__m__e



__s_l_d



__r_



m__z__



__r_z_



f_e__



ch____t_



p__c_d



m_rm_l_d

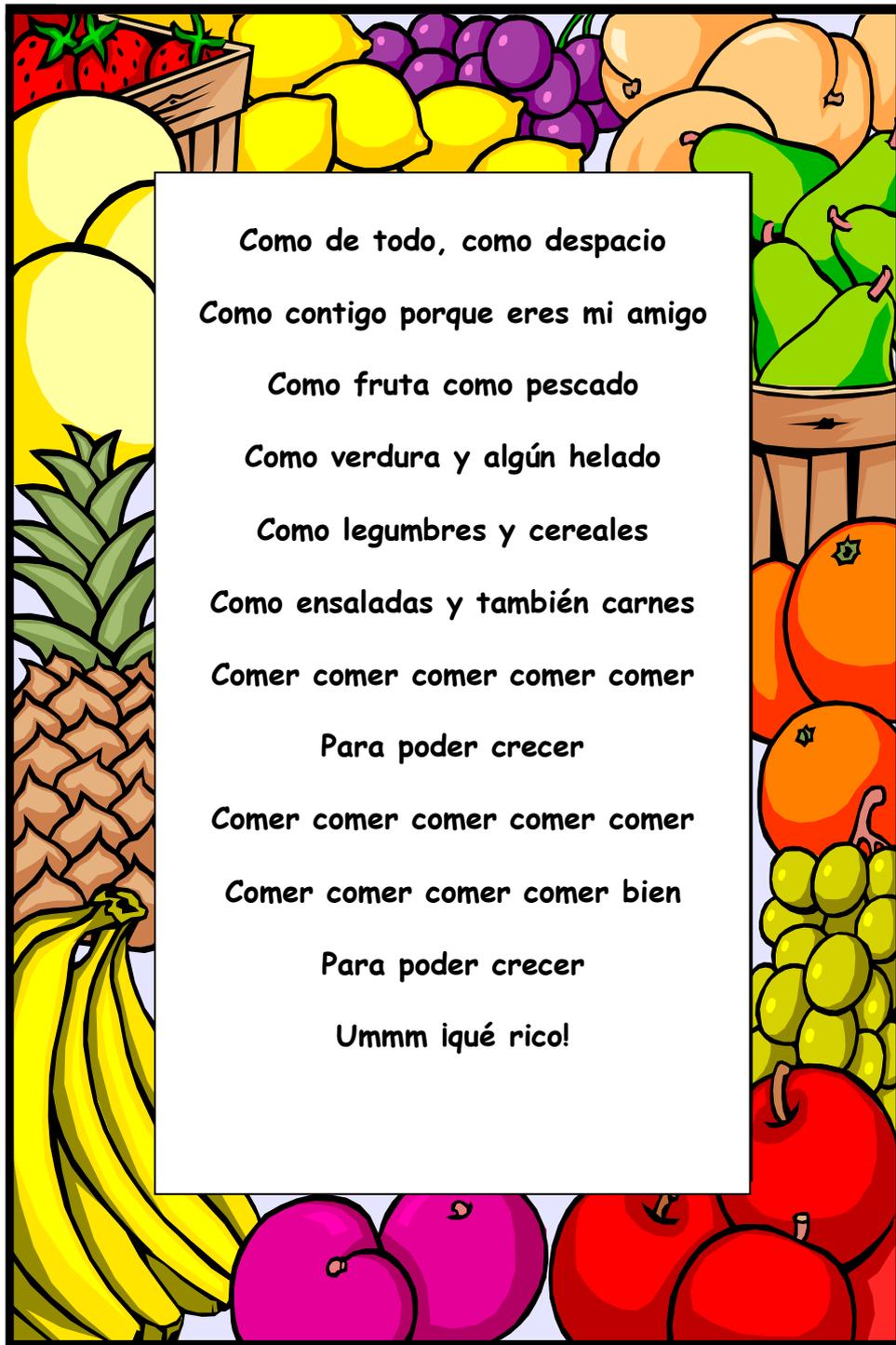


p__t__

FICHA 2: Canción "Comer bien"



Canción: Comer bien
Intérpretes: Los Algos



Como de todo, como despacio
Como contigo porque eres mi amigo
Como fruta como pescado
Como verdura y algún helado
Como legumbres y cereales
Como ensaladas y también carnes
Comer comer comer comer comer
Para poder crecer
Comer comer comer comer comer
Comer comer comer comer bien
Para poder crecer
Ummm iqué rico!

FICHA 3: ¿Qué has comido hoy?

1. Antes de oír la audición. Responde oralmente a las siguientes preguntas:

- ¿Qué has comido hoy? ¿De dónde provienen los alimentos que has comido hoy?
- ¿Qué grupos alimenticios conoces?
- Imagina que vas a invitar a un amigo a cenar a tu casa, ¿qué le harías de menú?

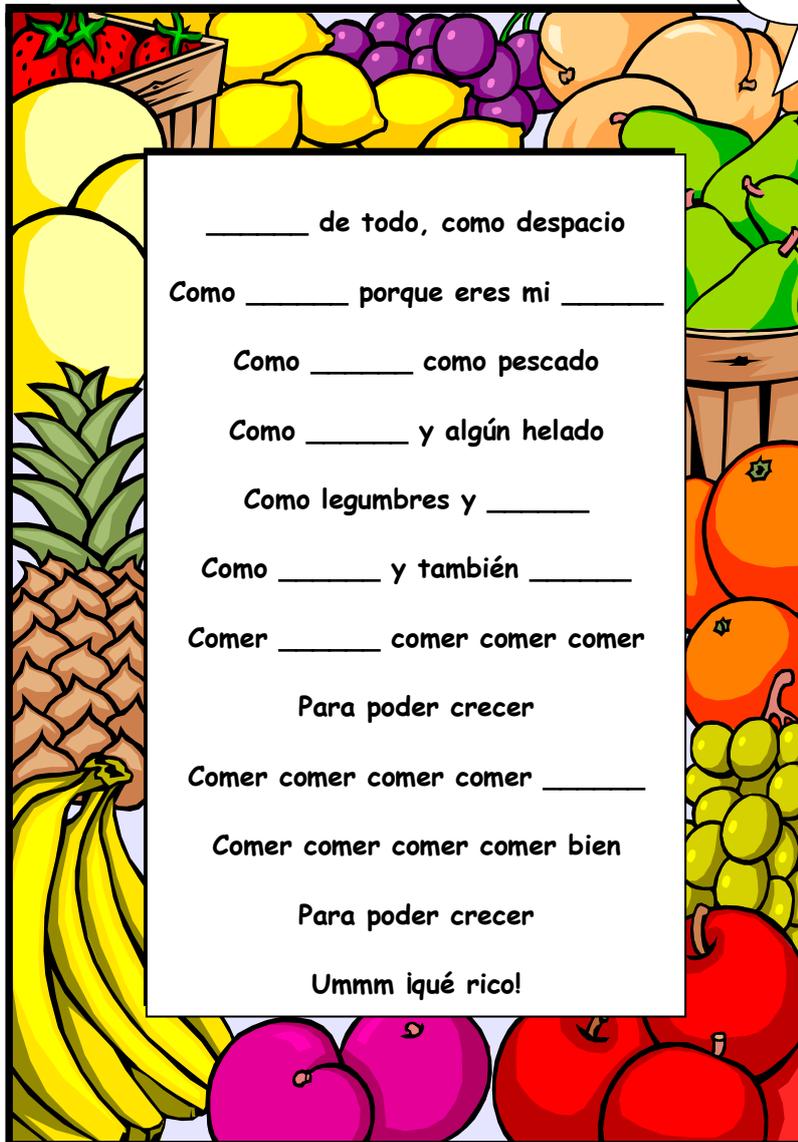
2. Antes de la audición. Vas a leer la letra de una canción, pero no será tan fácil porque le faltan algunas palabras. Las palabras que están en el cuadro son las que faltan en la canción. Escríbelas en los huecos intentando adivinar qué palabras son.



Canción: Comer bien
Intérpretes: Los Algos

verdura
como
carnes
contigo
fruta

ensaladas
bien
comer
amigo
cereales



_____ de todo, como despacio

Como _____ porque eres mi _____

Como _____ como pescado

Como _____ y algún helado

Como legumbres y _____

Como _____ y también _____

Comer _____ comer comer comer

Para poder crecer

Comer comer comer comer _____

Comer comer comer comer bien

Para poder crecer

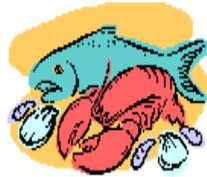
Ummm ¡qué rico!

3. Durante la audición. Comprueba tus respuestas mientras escuchas la canción.

4. Durante la audición. Vas a oír de nuevo la canción, pero esta vez tienes que ordenar las siguientes imágenes según aparezcan en la

canción.

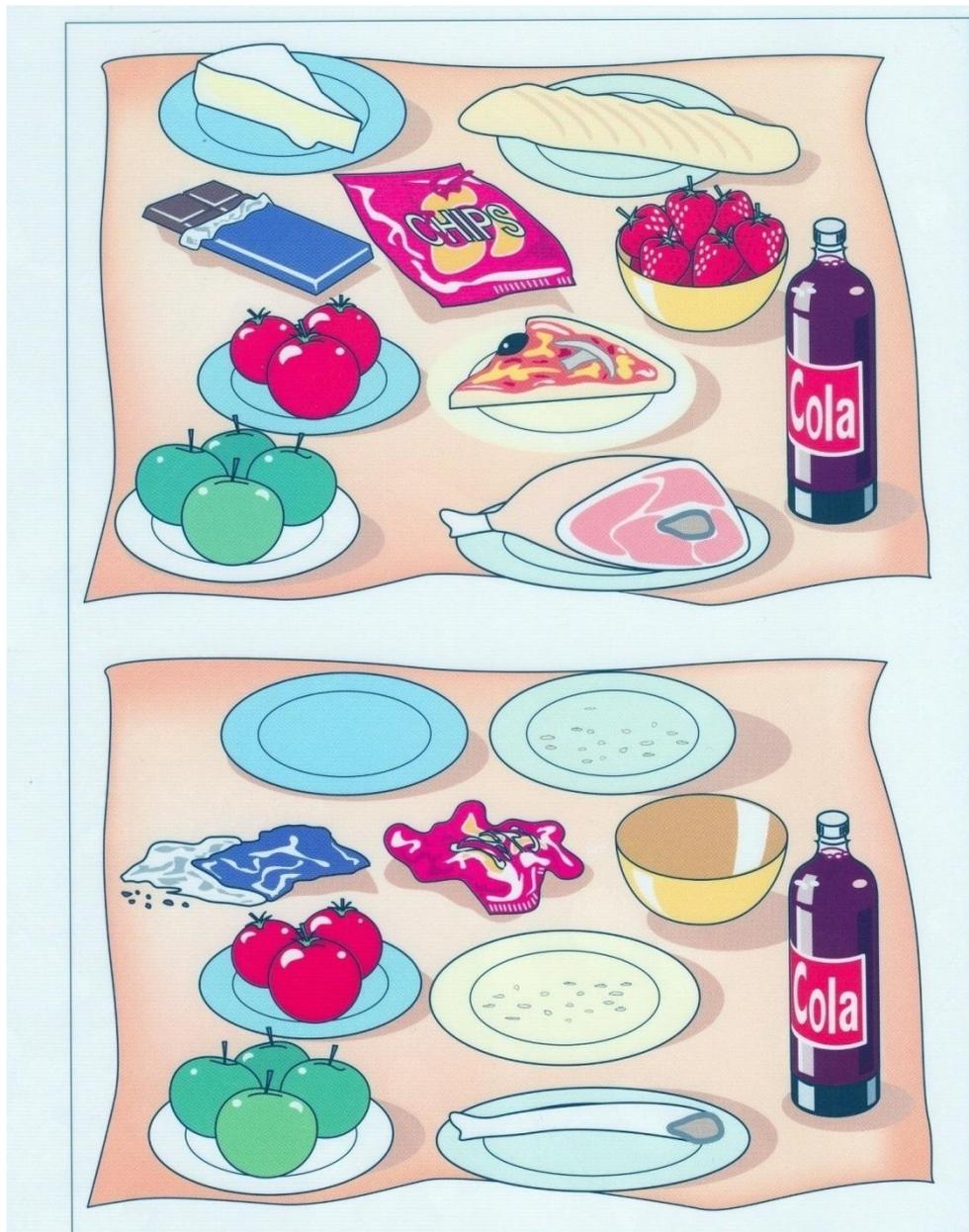








5. Después de la audición. Encuentra las diferencias.



Hay.....

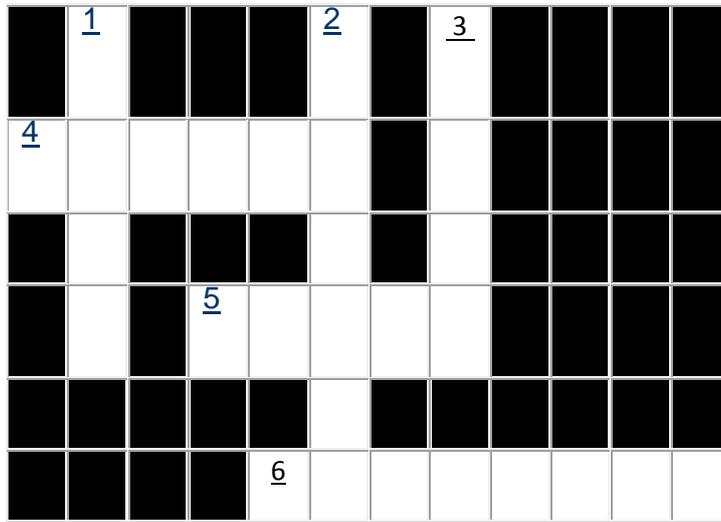
No hay

6. En grupos de cuatro, elaborar frases en verso con los consejos que habría que tener en cuenta para llevar una alimentación equilibrada. Después hacer una puesta en común.

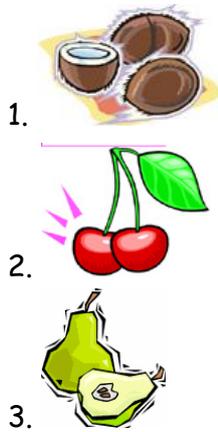
Por ejemplo: Come verdura y verás lo que tu energía dura
Frutas y verduras vitaminas te darán y fuerte te pondrán
Si comes sano no te quedarás enano

FICHA 4: Crucigrama

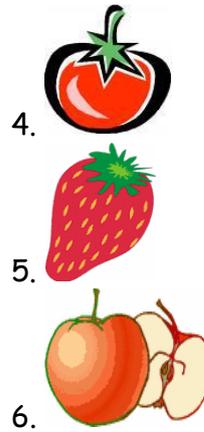
1. Crucigrama. Encuentra las siguientes frutas y verduras:



Vertical :

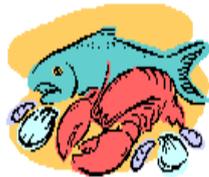


Horizontal :



FICHA 5: Sopa de letras

1. Sopa de letras. Encuentra los siguientes alimentos:



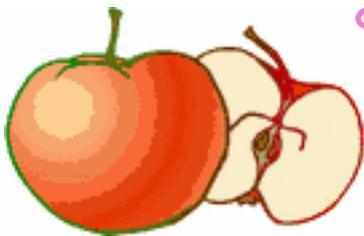
EJOIPSR AEPESCADOWELP
KDPGSAUSAGHUEVOSANE
RLVGLPAFOMVYTCUOTAM
OTSWPRPKFSEWATRCSMP
ARBFRL ECHUGASIGHEJVH
IALGALLETASIMLNDEAF
VTTEZTMINGTELCBROKER
USFFSEXRPOLLOQEGYRQL
SALKENKKPRQHAMBURGU
ESATISILPEALVFCEADDE
WTDBEQCEBUNISUNBATP
ATATA SIDDSEVGHMOHPKII



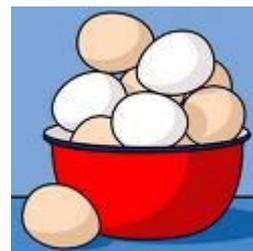
FICHA 6: Adivinanzas

Inventar adivinanzas sobre alimentos por grupos, el grupo que más adivine gana. Mira los ejemplos:

Somos verdes y amarillos,
también somos colorados,
es famosa nuestra tarta
y también puedes comernos
sin que estemos cocinados.



Blanco es,
la gallina lo pone,
con aceite se fríe
y con pan se come.



Fríos, muy fríos
estamos
y con nuestros sabores

FICHA 7: Los gustos

Por parejas, completa el cuadro que te corresponda con los alimentos que le gustan y que no le gustan a tu compañero. Para ello, deberás preguntarle "¿Te gusta...?" y tu compañero responderá "Sí, me gusta" o "No, no me gusta". Una vez preguntarás tú y otras tu compañero.

Alumno 1:

								
A	X		X	X		X		X
B								

								
A		X		X		X		
B								

Alumno 2:

								
A								
B		X				X		X

								
A								
B	X	X		X		X	X	

FICHA 8: Memory de los alimentos

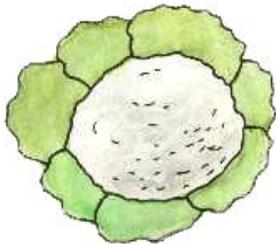
Hortalizas y Verduras



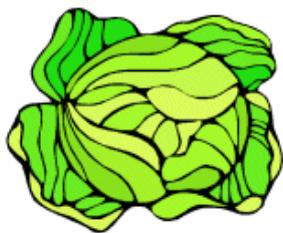
Tomate



Ensalada



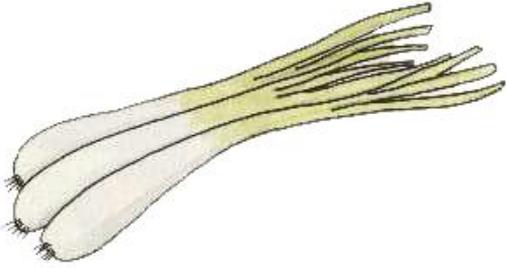
Coliflor



Lechuga



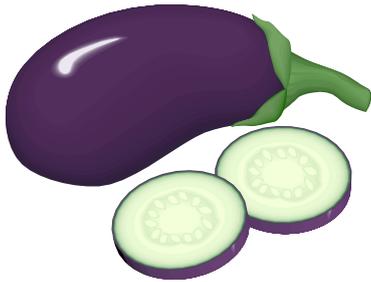
Zanahoria



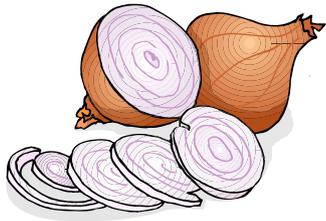
Puerros



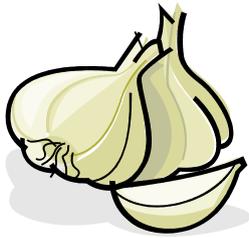
Pimiento



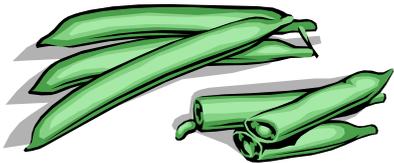
Berenjena



Cebolla



Ajo



Judías



Maíz



Champiñones



Espárragos



Pepino

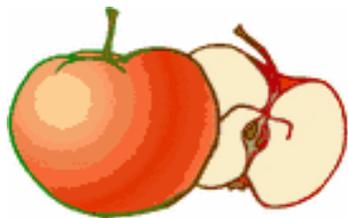


Alcachofa

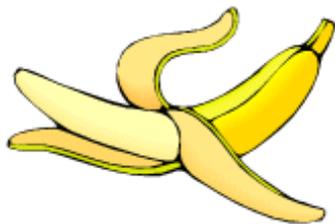
Frutas



Fresa



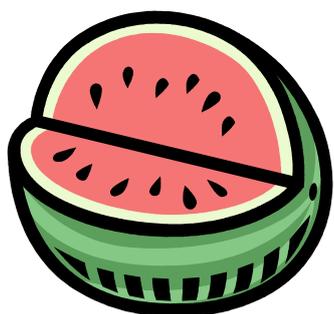
Manzana



Plátano



Coco



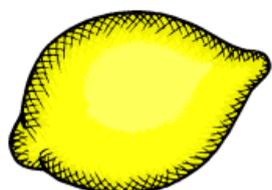
Sandía



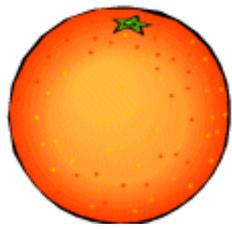
Uvas



Cerezas



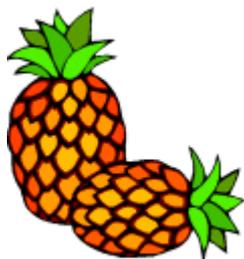
Limón



Naranja



Pera



Piña

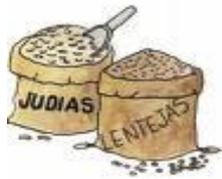


Melón

Legumbres, cereales y frutos secos



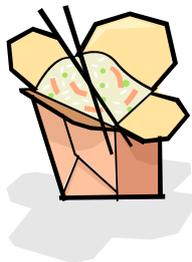
Pan



Legumbres



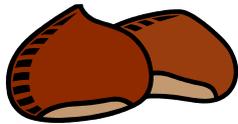
Cereales



Arroz



Pasta



Castañas



Nueces



Avellanas

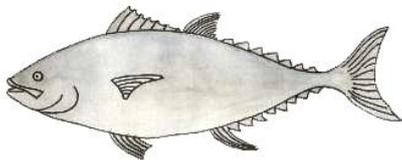
Carnes y pescados



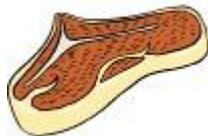
Jamón



Pollo



Pescado



Filete

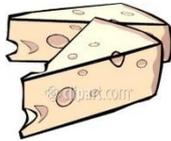
Productos lácteos



Leche



Manzana



Queso



Yogur

Dulces



Helado



Azúcar



Galletas

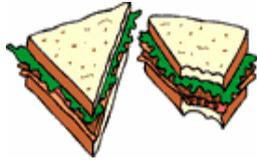


Chocolate

Otros



Agua



Bocadillo



Hamburguesa



Huevos



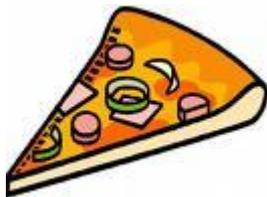
Patatas fritas



Mermelada



Paella



Pizza

FICHA 9: Vamos a jugar al Bingo

BINGO:

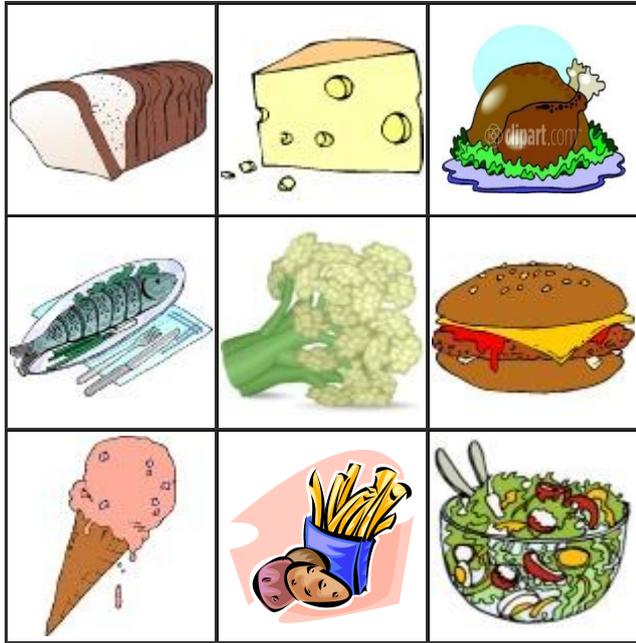
Para jugar al Bingo debes tener un cartón con el que poder jugar.

En ese cartón aparecen los dibujos de varios alimentos.

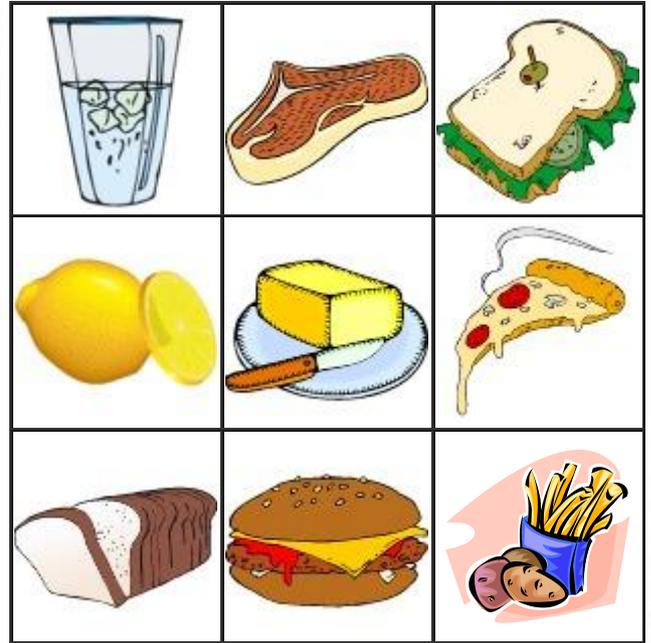
El profesor o algún compañero dirán palabras de alimentos, tú debes estar muy atento para no olvidar ninguna y cuando hayan dicho todas las palabras de tu cartón podrás cantar Bingo, el que primero que cante Bingo será el ganador.

Y recuerda que en este Bingo sólo gana quien tenga todo el cartón completo ya que no sirven las líneas.

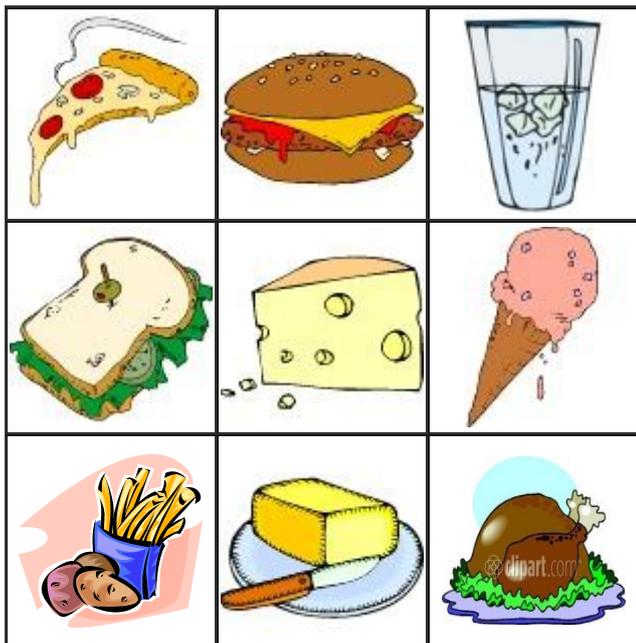
BINGO



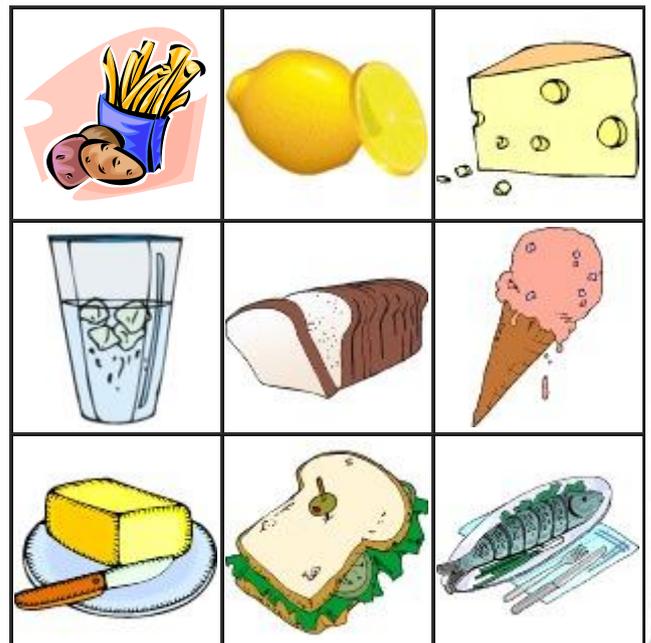
BINGO



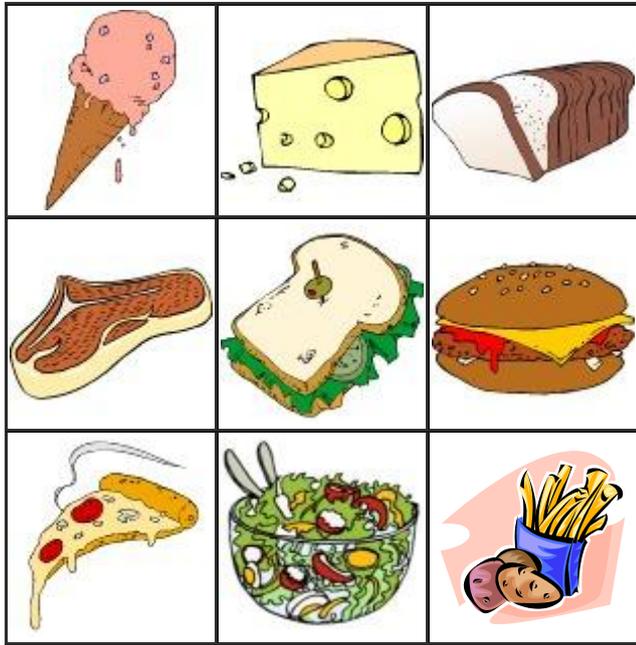
BINGO



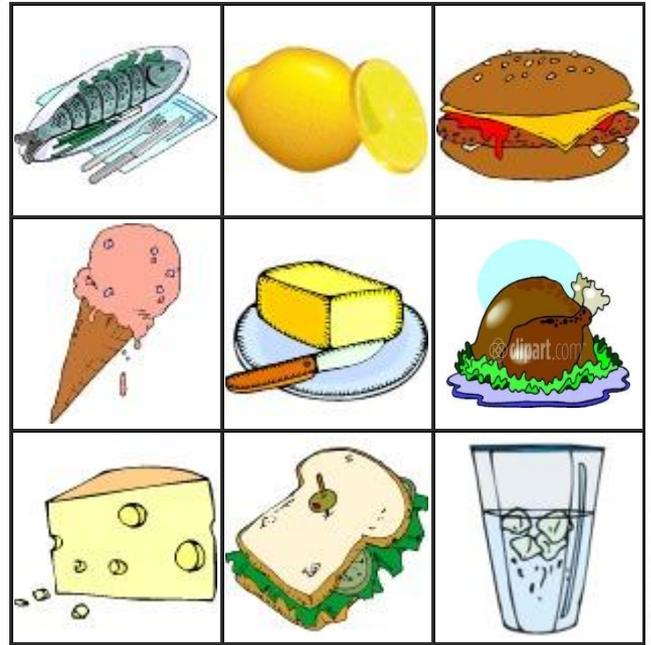
BINGO



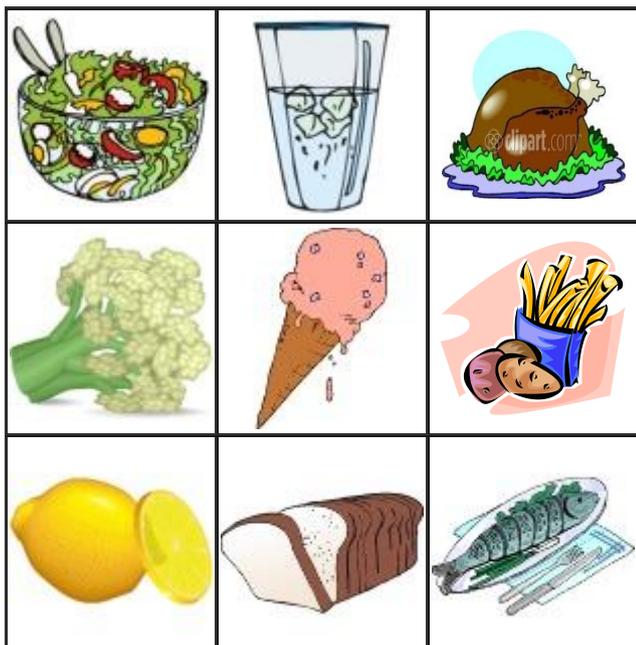
BINGO



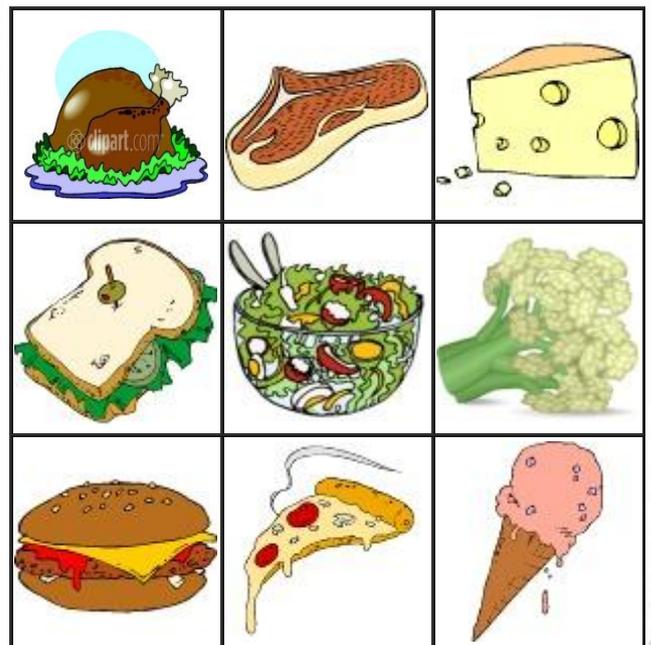
BINGO



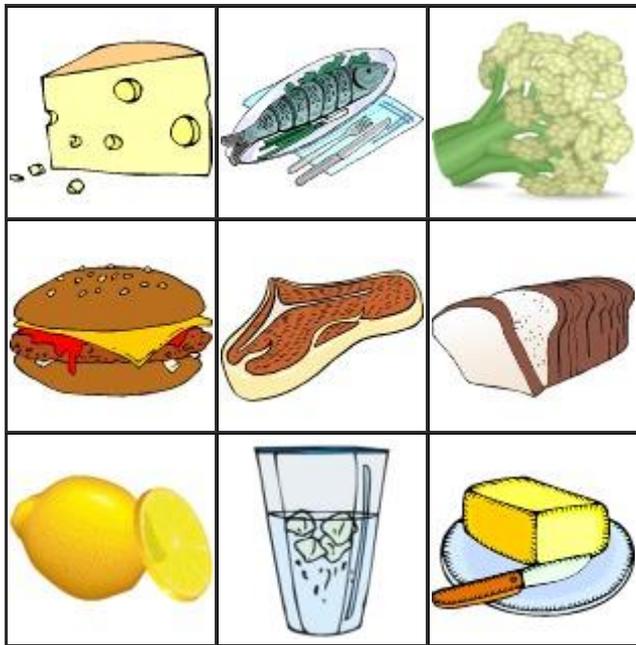
BINGO



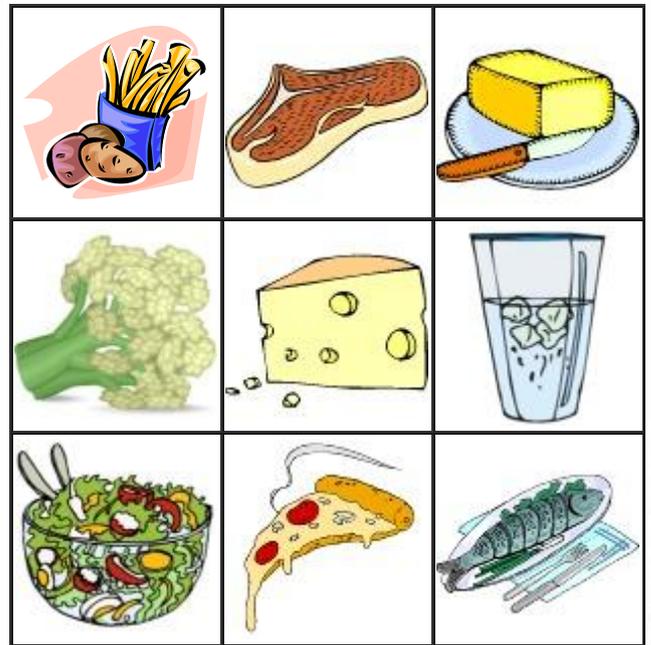
BINGO



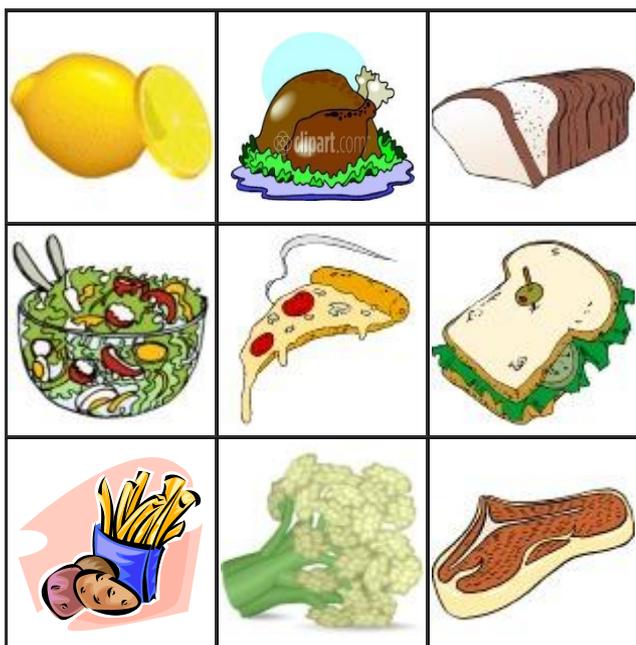
BINGO



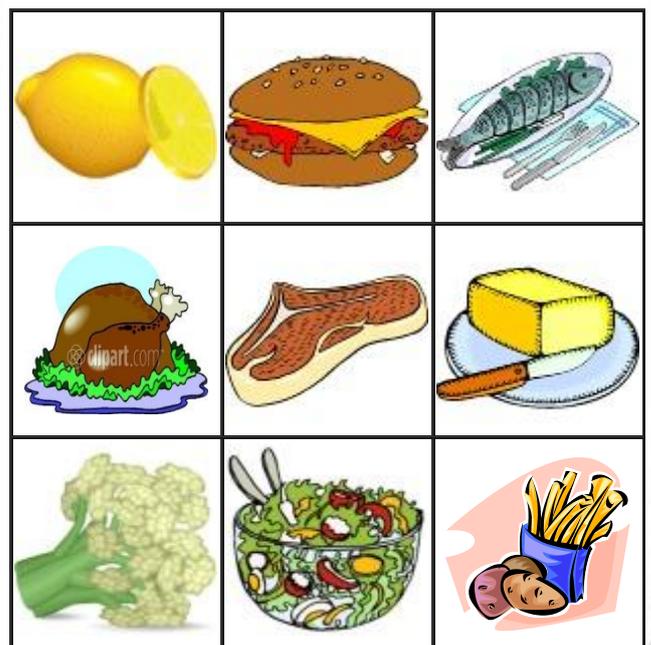
BINGO



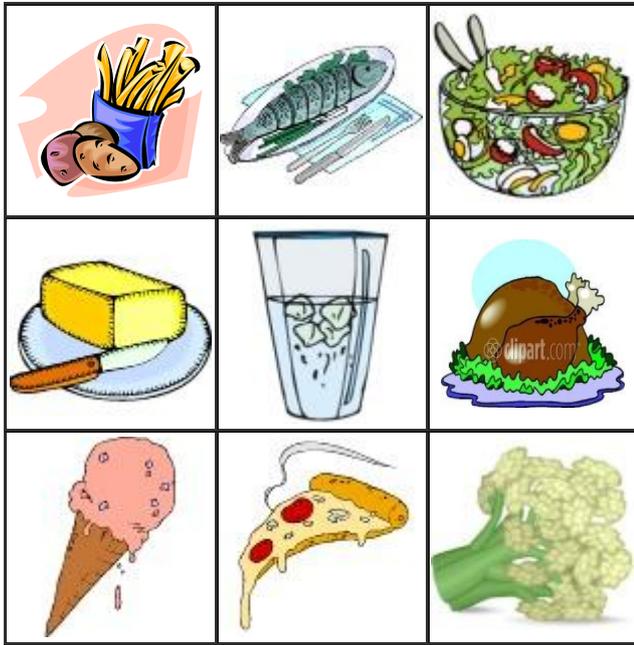
BINGO



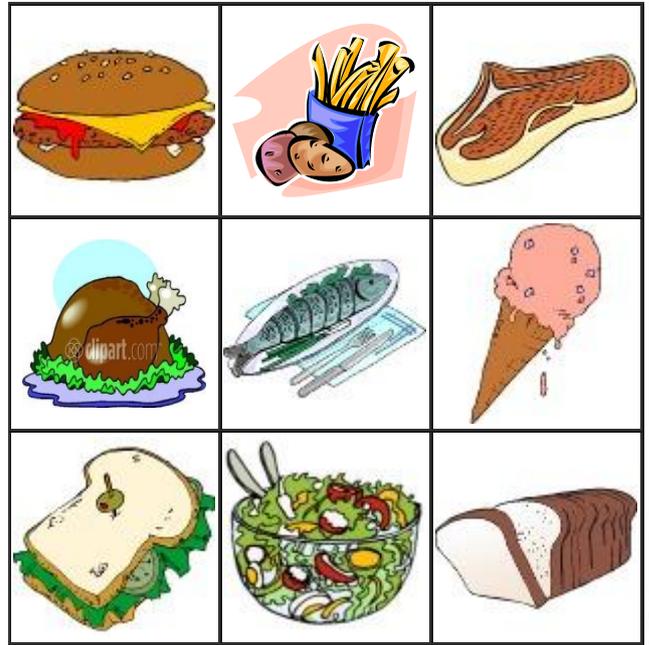
BINGO



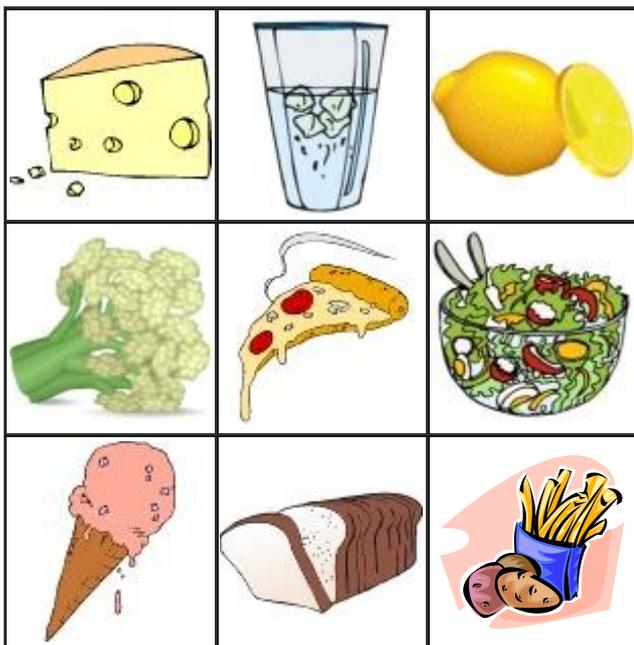
BINGO



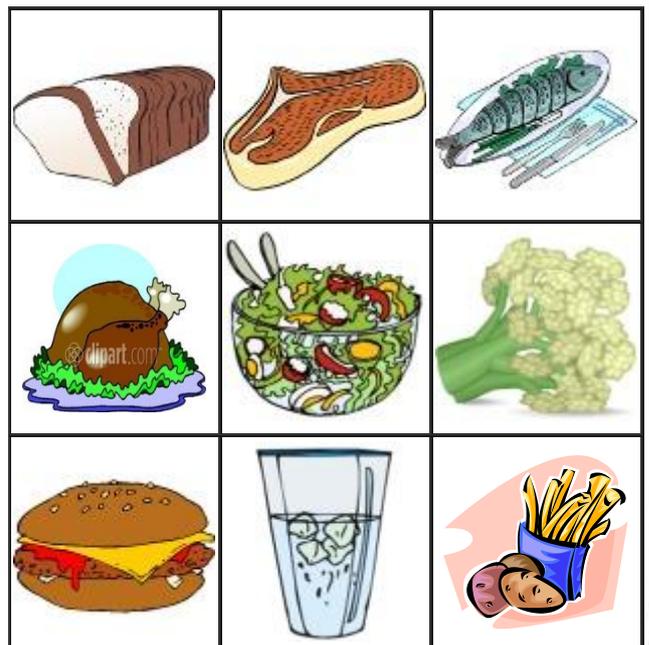
BINGO



BINGO

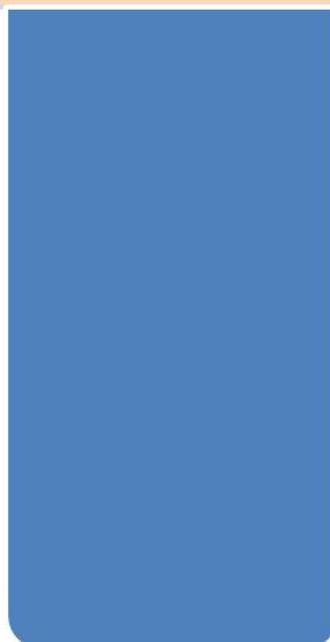
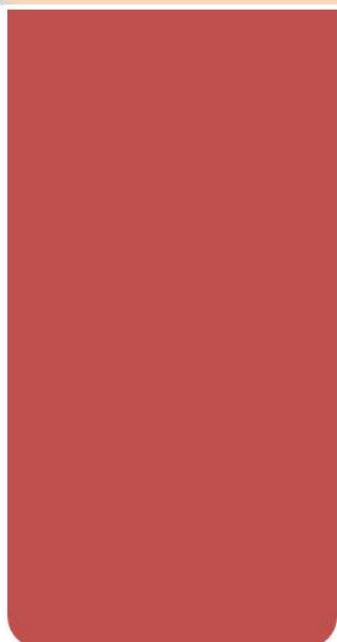


BINGO



FICHA 10: Animal, vegetal, mineral.

1. Piensa de dónde vienen y qué origen tienen los alimentos de la actividad 1 "Fuga de letras": ¿de origen animal, vegetal o mineral? Escribe su nombre en cada cuadro. Después rellena los cuadros con más alimentos que no estén en la actividad.



FICHA 11: La pirámide de los alimentos

España es famosa por su buena comida pero también por sus buenos hábitos alimenticios, para lograr un buen equilibrio seguimos una dieta, la dieta mediterránea. En esa dieta, los alimentos se dividen en forma de pirámide.

Observa y reflexiona:

- ¿Tiene alguna relación la frecuencia con el tamaño del nivel donde se encuentra?



- ¿Quién soy?

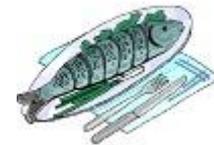
Vamos a jugar con la pirámide, para ello nos dividimos en grupos de seis alumnos, tantos como grupos hay dentro de la pirámide. El profesor repartirá un papel a cada uno de los componentes del grupo con el nombre de un grupo alimenticio. Cada alumno debe describir el grupo que le ha tocado usando los colores, las formas, los orígenes de los alimentos: animal, vegetal o mineral, etc. Para que el resto de los componentes lo adivinen.

Por ejemplo: Yo soy ... (los Productos Lácteos)

- Blanco y amarillo
- De origen animal, de la vaca.
- Me bebes cada mañana.

FICHA 12: Las cuatro comidas diarias

Para comer bien se aconseja hacer cuatro comidas diarias. Clasifica los alimentos que debes comer durante un día para estar sano según sean para : desayuno, comida, merienda y cena



Desayuno

Comida

Merienda

Cena

FICHA 13: El mercado

Todos estos puestos de comida los podemos encontrar en el mercado, pero ¿cómo se llaman cada una de las tiendas y cómo se llaman las personas que trabajan en esas tiendas? Relaciona cada una de las imágenes con el nombre de la tienda y del tendero.



Panadero - Panadería



Carnicero - Carnicería



Frutero - Frutería



Heladera - Heladería

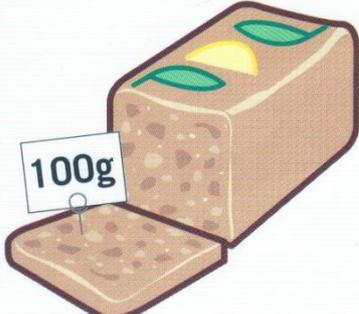
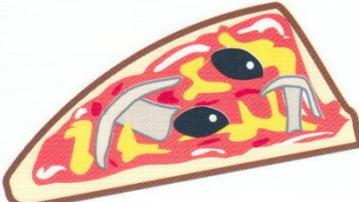
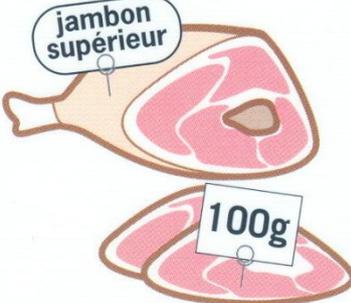


Pescadero - Pescadería

FICHA 14: Ofertas del supermercado

Estas son las ofertas de esta semana en el supermercado. ¿Cuánto vale cada uno?

a) Di cuanto vale cada alimento.

<p>1,50 €</p> 	<p>1,00 €</p> 	<p>2,29 €</p> 
<p>2,13 €</p> <p>1kg</p> 	<p>1,22 €</p> 	<p>2,18 €</p> 
<p>1,62 €</p> <p>100g</p> 	<p>1,91 €</p> 	<p>1,18 €</p> <p>jambon supérieur</p> <p>100g</p> 

b) Mira el dibujo y los precios de la lista y completa con más, menos, tan(to), que, como:

- a. Las galletas son **más** caras **que** el jamón.
- b. Las patatas/ la pizza.
- c. Las manzanas/ la limonada.
- d. El pescado/ el paté.
- e. El azúcar/ las galletas.
- f. Las patatas/ el jamón.
- g. La pizza/ el pescado.
- h. Las manzanas/ el paté.

c) Haz frases con elementos de cada columna:

Ejemplo: La carne es más cara que el pescado.

la	pizza	es	más	caro/a	que	el pescado.
esta	patatas		muy	fresco/a		la
						limonada.
los	galletas		menos	bueno/a		el jamón.
el	manzanas	son	tan	barato/a	como	las
						patatas.
las	azúcar					la pizza.
	paté					el pescado.
	pescado					el azúcar.

d) Si tienes tres euros. ¿Qué podrías comprar con ese dinero? ¿Cuánto dinero te sobraría?

FICHA 15: ¡Hacemos la compra!

Vamos a hacer la lista de la compra. Nos dividimos por parejas, cada pareja debe tener un catálogo de publicidad de un supermercado que el profesor facilitará.



Dentro del catálogo tenéis que encontrar los siguientes alimentos:

- cinco frutas
- cuatro tipos de carne
- cinco productos del mar
- tres productos lácteos
- cuatro cosas que se pueden servir como postre
- cinco cosas con las que se puede hacer un bocadillo

Una vez hayáis encontrado todos esos alimentos, tenéis que encontrar lo más difícil todavía: los ingredientes necesarios para hacer una **paella**.



FICHA 16: Nuestro menú

De forma individual, vamos a proponer un menú saludable y a la vez que nos guste. Una vez terminado, entre toda la clase se elegirán los cinco mejores para dárselos como sugerencias a los cocineros del comedor escolar.

MENÚ DEL DÍA



Primer plato

Segundo plato