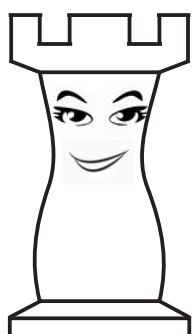


# Ajedrez en la escuela

Un recurso pedagógico para desarrollar el pensamiento creador

## Alimentación saludable

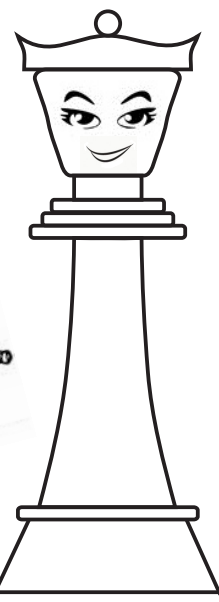
Material para promover en la escuela primaria el conocimiento e interés por incorporar a la alimentación de los alumnos y sus familias una amplia variedad de vegetales, integrando el movimiento de Torres, Alfiles y Damas con actividades de lecto-escritura, ciencias y plástica.



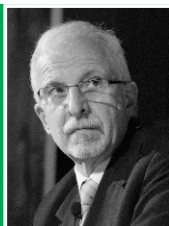
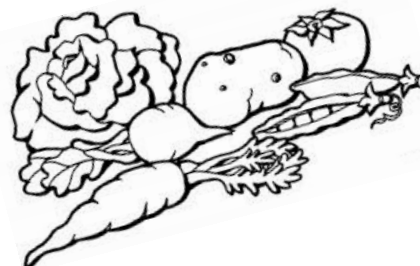
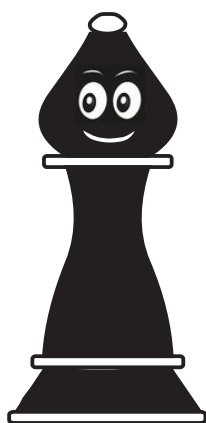
LAS TORRES COMEN RICAS FRUTAS



LAS DAMAS COCINAN  
NUTRITIVOS VEGETALES



LOS ALFILES PREPARAN  
SABROSAS ENSALADAS



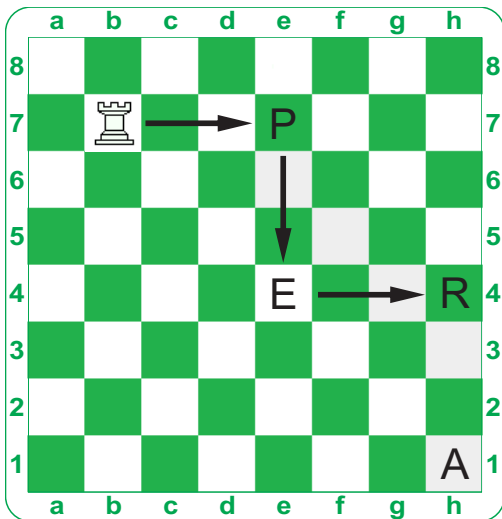
**Juan Luis Jaureguierry**

mail: [ajedrezescolarsantafe@hotmail.com](mailto:ajedrezescolarsantafe@hotmail.com)

web: [ajedrezsantafe.com](http://ajedrezsantafe.com)



MARCA EL CAMINO DE LAS TORRES PARA SABER QUÉ FRUTAS COMEN.  
RECUERDA QUE LAS TORRES SÓLO MUEVEN POR COLUMNAS Y FILAS.



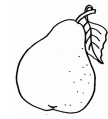
DIANA

DIANA ESTÁ EN LA CASILLA .....

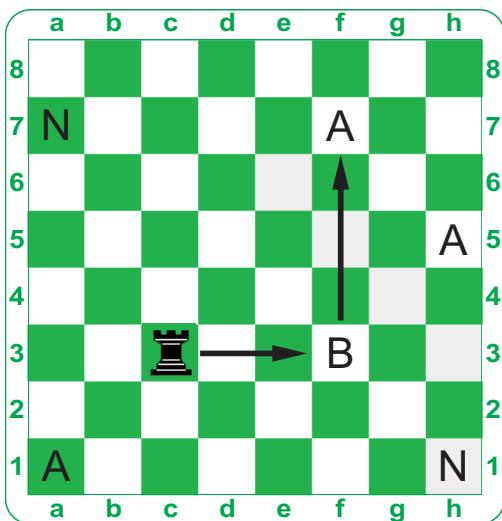
Y SE COME UNA .....

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALA



¿SABÍAS QUE ESTA FRUTA TAMBIÉN SE VENDE EN LATAS CON ALMÍBAR?



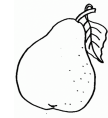
CAMILA

CAMILA ESTÁ EN LA CASILLA .....

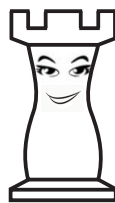
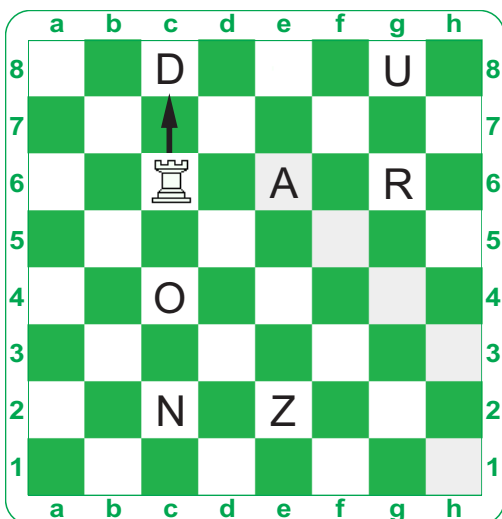
Y SE COME UNA .....

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALA



¿SABÍAS QUE EN OTROS PAÍSES ESTA FRUTA SE LLAMA PLÁTANO?



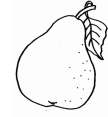
LUCÍA

LUCÍA ESTÁ EN LA CASILLA .....

Y SE COME UN .....

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

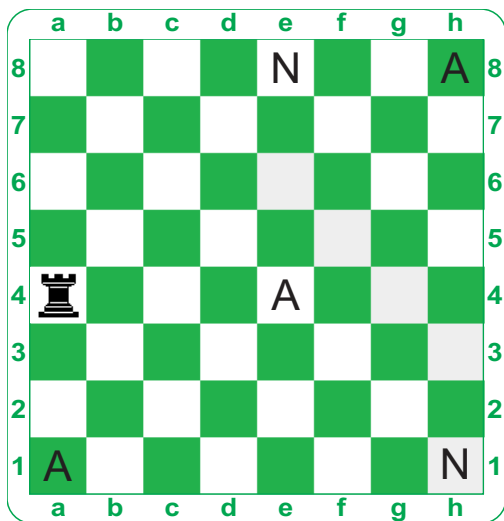
..... PINTALO



¿SABÍAS QUE EN OTROS PAÍSES ESTA FRUTA SE LLAMA MELOCOTÓN?



**LAS FRUTAS SON MUY RICAS Y SIRVEN PARA HACER JUGOS, LICUADOS DULCES, MERMELADAS, GOLOSINAS, COMPOTAS, YOGURES Y HELADOS.**



MARINA

MARINA ESTÁ EN LA CASILLA .....

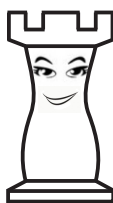
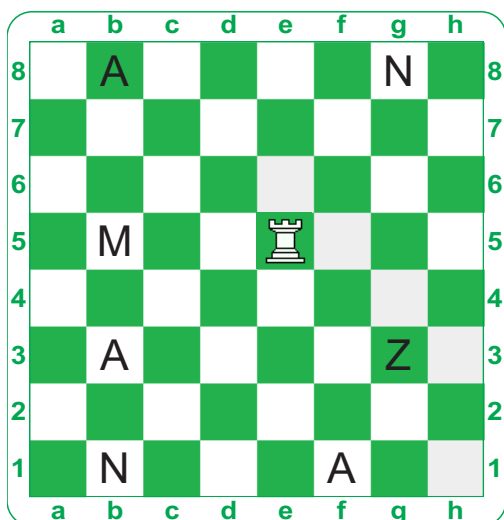
Y SE COME UN .....

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALA



¿SABÍAS QUE EN OTROS PAÍSES ESTA FRUTA SE LLAMA PIÑA?



JULIETA

JULIETA ESTÁ EN LA CASILLA .....

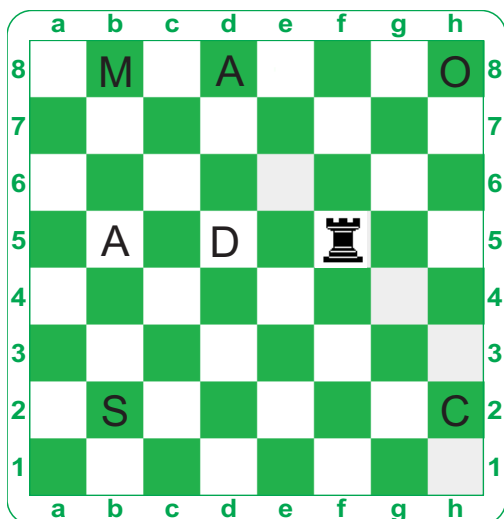
Y SE COME UNA .....

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALO



¿SABÍAS QUE CON ESTA FRUTA SE FABRICA LA SIDRA?



CECILIA

CECILIA ESTÁ EN LA CASILLA .....

Y SE COME UN .....

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

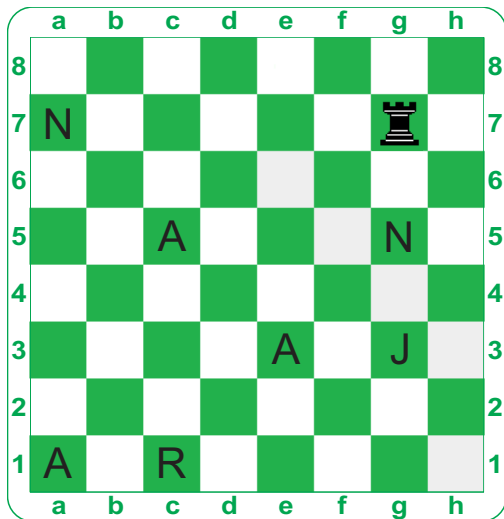
..... PINTALO



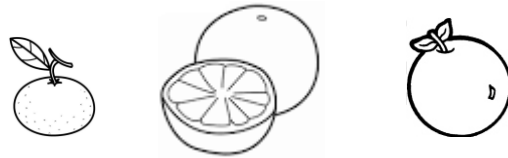
¿SABÍAS QUE EN OTROS PAÍSES ESTA FRUTA SE LLAMA ALBARICOQUE?



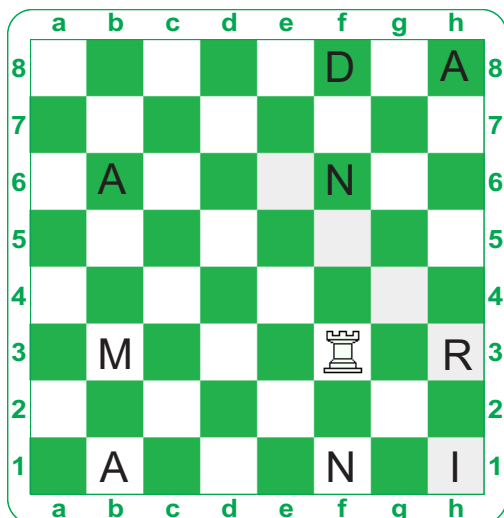
LAS FRUTAS DE ESTA PÁGINA SE LLAMAN CÍTRICAS, PORQUE TIENEN MUCHA VITAMINA C, QUE AYUDA A PREVENIR GRIPES Y RESFRÍOS.



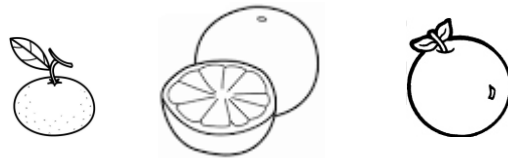
ROMINA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UNA .....  
 ¿ DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA ?  
 ..... PINTALA



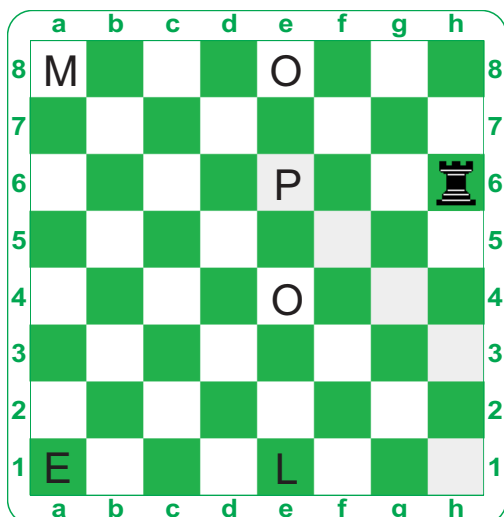
¿ SABÍAS QUE ÉSTA ES LA FRUTA QUE MÁS SE USA PARA HACER JUGOS ?



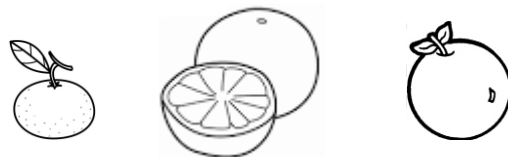
JULIA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UNA .....  
 ¿ DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA ?  
 ..... PINTALA



¿ SABÍAS QUE ENTRE RÍOS ES LA PROVINCIA QUE PRODUCE MÁS CÍTRICOS ?



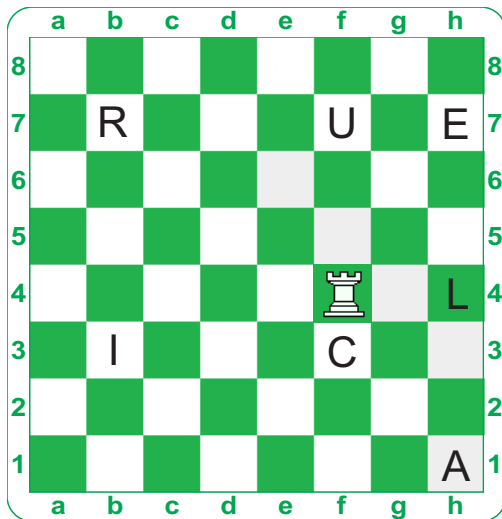
SUSANA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UN .....  
 SU PIEL ES COLOR NARANJA PERO  
 POR DENTRO ES ..... PINTALO



¿ SABÍAS QUE ESTA FRUTA ES LA MÁS GRANDE DE LOS CÍTRICOS ?

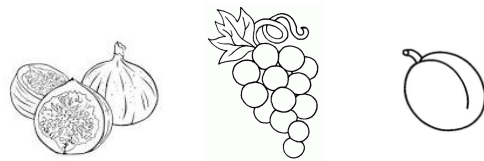


A LAS VARIEDADES CLARAS Y OSCURAS DE ESTAS FRUTAS, LES DICEN BLANCAS Y NEGRAS, COMO A LAS PIEZAS DE AJEDREZ.

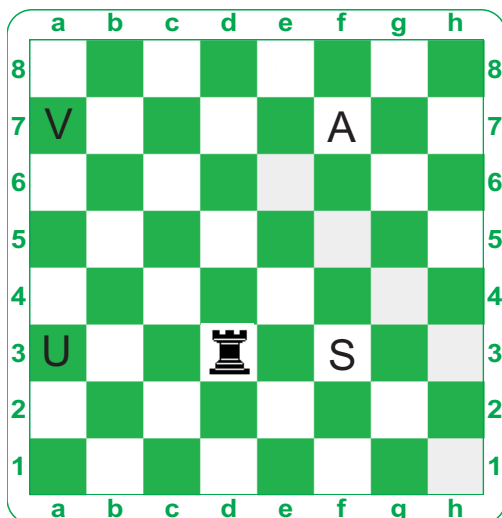


MARÍA

MARÍA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UNA .....  
 PINTALA. EL ÁRBOL DE ESTA FRUTA  
 SE LLAMA .....



¿ SABÍAS QUE ESTA FRUTA SE SUELE COMER DESHIDRATADA ?

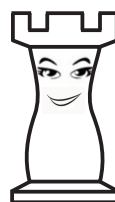
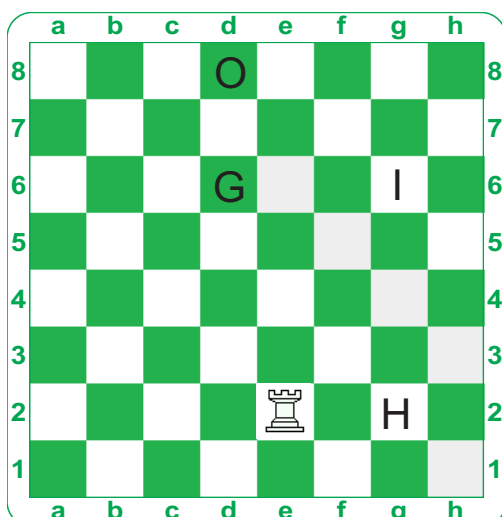


ROCÍO

ROCÍO ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UNAS .....  
 PINTALAS. EL ÁRBOL DE ESTA FRUTA  
 SE LLAMA ..... O .....

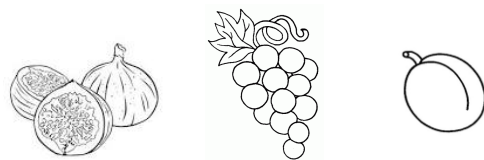


¿ SABÍAS QUE CON ESTAS FRUTAS SE FABRICA EL VINO ?



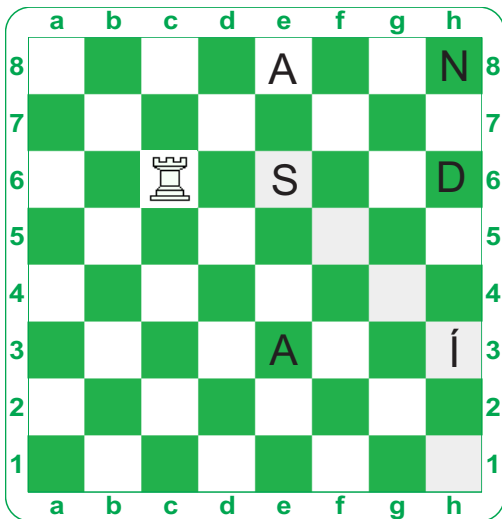
CLARA

CLARA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UN .....  
 PINTALO. EL ÁRBOL DE ESTA FRUTA  
 SE LLAMA .....



¿ SABÍAS QUE CON ESTA FRUTA SE HACE UNA MERMELEDA MUY DULCE ?

**LAS FRUTAS DE ESTA PÁGINA NO CRECEN EN ÁRBOLES.  
ESTAS FRUTAS CRECEN EN PLANTAS EN EL SUELO.**

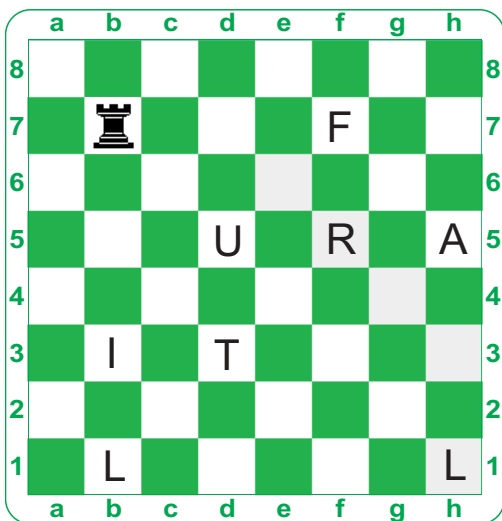


ANA

ANA ESTÁ EN LA CASILLA ..... Y  
COME UN TROZO DE .....  
POR FUERA ES DE COLOR .....  
Y POR DENTRO ..... PINTALA



¿ SABÍAS QUE ESTA FRUTA  
ES ORIGINARIA DE ÁFRICA ?

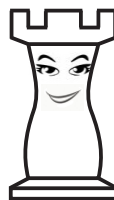
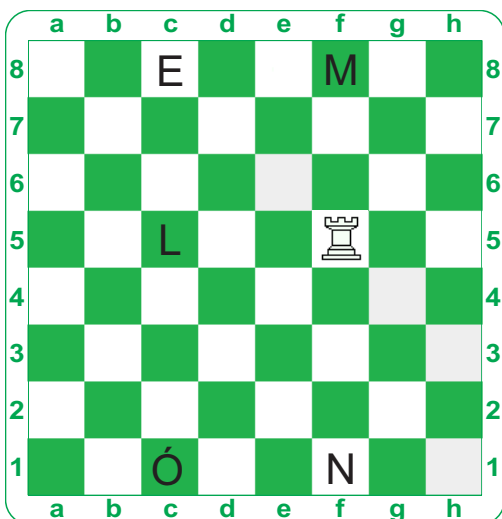


SOFÍA

SOFÍA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y SE COME UNA .....  
¿ DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA ?  
..... PINTALA



¿ SABÍAS QUE EN OTROS PAÍSES  
ESTA FRUTA SE LLAMA FRESA ?



LAURA

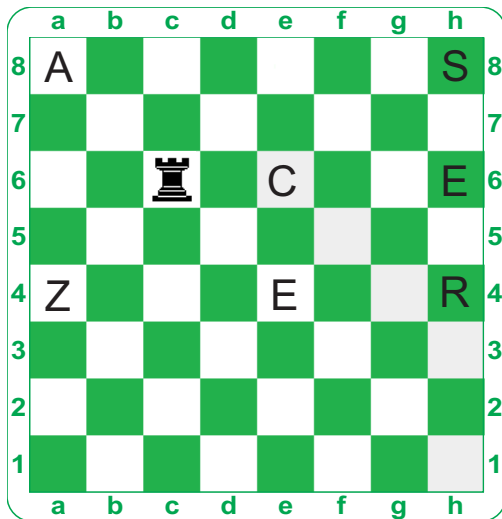
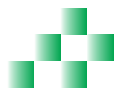
LAURA ESTÁ EN LA CASILLA ..... Y  
COME UN TROZO DE .....  
¿ DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA ?  
..... PINTALA



¿ SABÍAS QUE ESTA FRUTA  
ES ORIGINARIA DE ASIA ?



**COMER FRUTAS NOS AYUDA A CRECER SANOS Y FUERTES PORQUE TIENEN LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE NUESTRO CUERPO NECESITA**

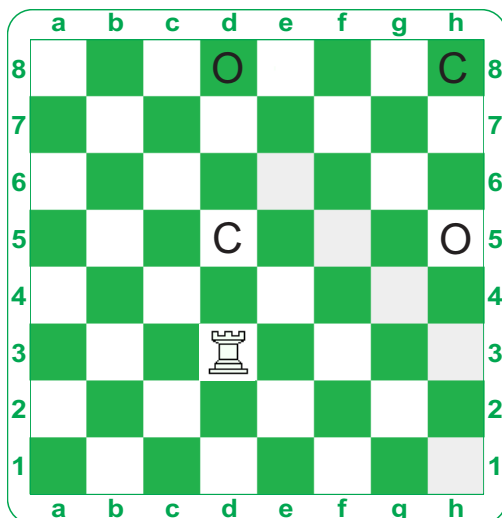


GLORIA

GLORIA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UNAS .....  
 ¿DE QUÉ COLOR SON ESTAS FRUTAS?  
 ..... PINTALAS



¿SABÍAS QUE ESTA FRUTA TAMBIÉN SE LLAMA GUINDA ?

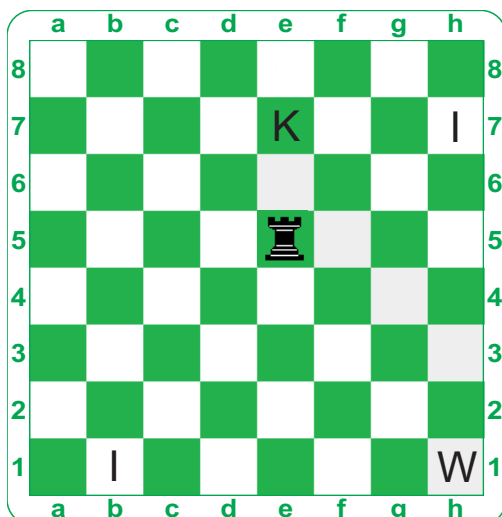


JESICA

JESICA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UN .....  
 POR FUERA ES MARRÓN PERO POR  
 DENTRO ES ..... PINTALO



¿SABÍAS QUE ESTA FRUTA CRECE EN ZONAS DE CLIMA MUY CÁLIDO ?



ABRIL

ABRIL ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y SE COME UN .....  
 POR FUERA ES MARRÓN PERO POR  
 DENTRO ES ..... PINTALO



¿SABÍAS QUE ESTA FRUTA ES ORIGINARIA DE OCEANÍA ?



**CON LOS NOMBRES DE LAS FRUTAS QUE COMIERON LAS  
TORRES COMPLETA LA TABLA Y CONTESTA LAS PREGUNTAS**



	COMPLETA LOS NOMBRES SIGUIENDO EL ORDEN DE LOS TABLEROS	REORDENA LOS NOMBRES POR ORDEN ALFABÉTICO	SEPARA EN SÍLABAS LOS NOMBRES DE LAS FRUTAS
1	PERA		
2	BANANA		
3	DURAZNO		
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

¿ CUÁL ES LA FRUTA MÁS GRANDE ? ..... ¿ Y LA MÁS PEQUEÑA ? .....

¿ CUÁLES FORMAN RACIMOS ? .....

**AVERIGUA Y ANOTA, EN ORDEN, LOS NOMBRES DE LOS ÁRBOLES FRUTALES:**

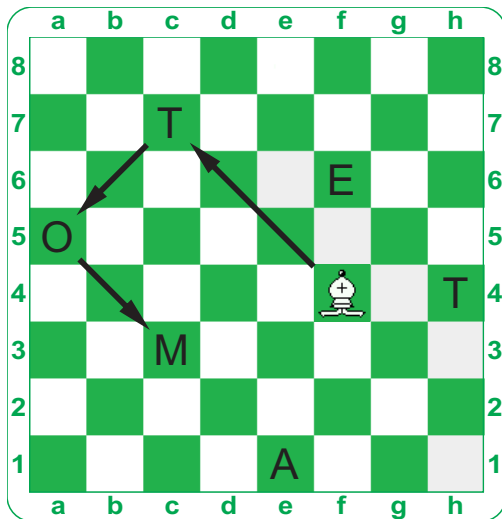
.....  
.....

**AVERIGUA EN QUÉ PROVINCIAS ARGENTINAS SE PRODUCEN LA MAYORÍA DE LAS  
DISTINTAS FRUTAS QUE COMEMOS E IDENTIFICALAS EN UN MAPA.**





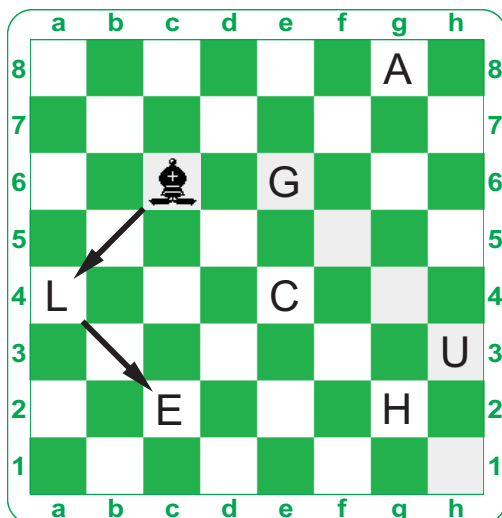
¿ QUÉ VEGETALES TRAJERON LOS ALFILES PARA LA ENSALADA ?  
 RECUERDA QUE LOS ALFILES SÓLO MUEVEN POR DIAGONALES.



JAVIER ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y TRAJO UN .....  
 ¿DE QUÉ COLOR ES? .....



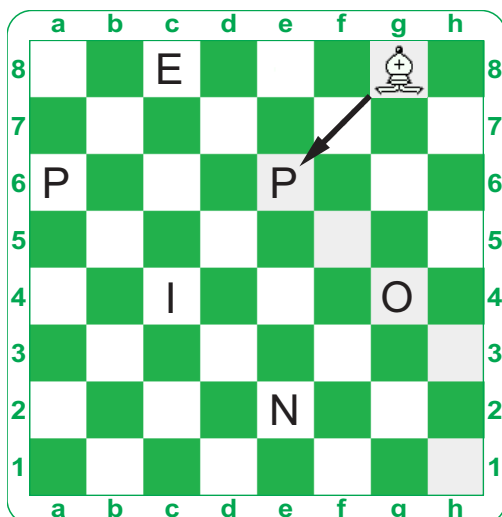
¿ SABÍAS QUE ÉSTOS SON FRUTOS PORQUE TIENEN LAS SEMILLAS DE LA PLANTA?



DANIEL ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y TRAJO .....  
 ¿DE QUÉ COLOR ES? .....



¿ SABÍAS QUE DE ESTA PLANTA NOS COMEMOS LAS HOJAS ?

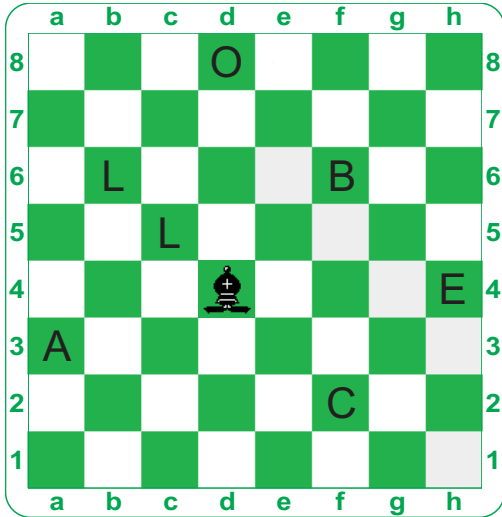


MATÍAS ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y TRAJO UN .....  
 POR FUERA ES VERDE PERO POR DENTRO ES ..... PINTALO



¿ SABÍAS QUE ESTE FRUTO ES DE LA MISMA FAMILIA QUE LA SANDÍA ?

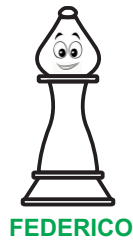
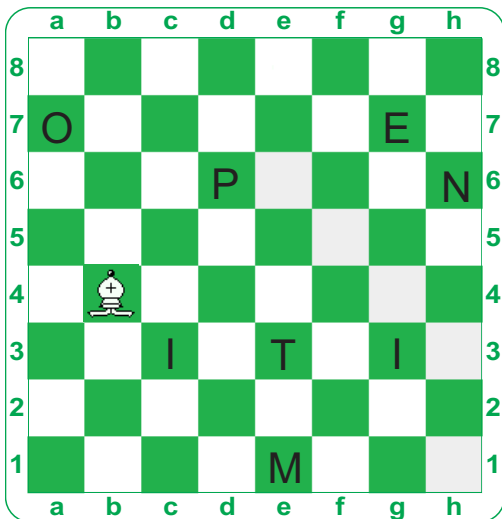
COMER VEGETALES AYUDA A MANTENERNOS SANOS Y FUERTES  
PORQUE TIENEN MUCHAS VITAMINAS ¡ Y NO ENGORDAN !



JUAN ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y TRAJO UNA .....  
¿DE QUÉ COLOR ES? .....  
PINTALA



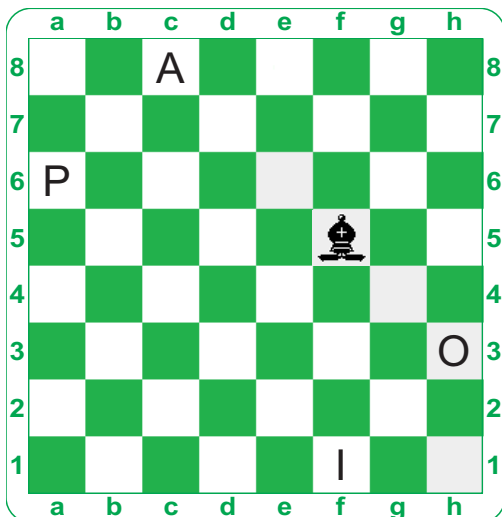
¿ SABÍAS QUE CUANDO LA  
CORTAS TE HACE LLORAR ?



FEDERICO ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y TRAJO UN .....  
LA MAYORÍA SON DE COLOR .....  
O DE COLOR ..... PINTALO



¿ SABÍAS QUE TAMBIÉN HAY  
DE COLOR AMARILLO ?



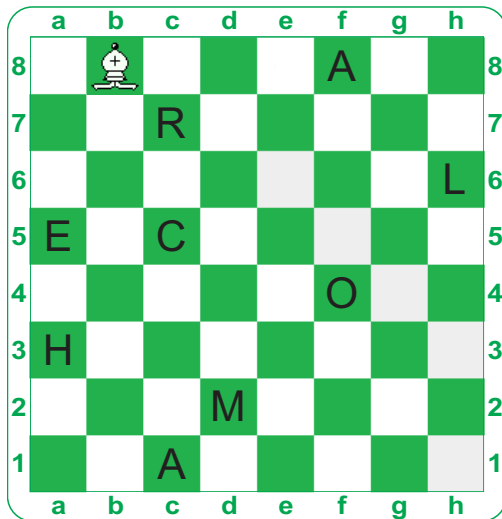
HÉCTOR ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y TRAJO UN .....  
¿DE QUÉ COLOR ES? .....  
PINTALO



¿ SABÍAS QUE DE ESTA PLANTA  
NOS COMEMOS LOS TALLOS ?



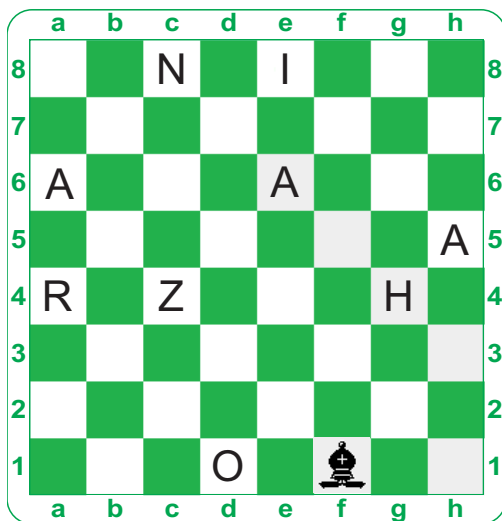
DE ESTOS VEGETALES COMEMOS LAS RAÍCES. PARA COMERLOS CRUDOS, EN ENSALADAS, ALGUNOS CONVIENE RALLARLOS.



NICOLÁS ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y TRAJO UNA .....  
 ¿DE QUÉ COLOR ES? .....  
 PINTALA



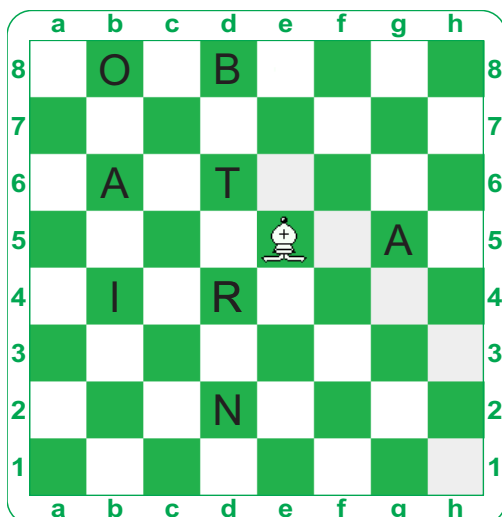
¿SABÍAS QUE CON ESTA PLANTA SE FABRICA AZÚCAR ?



LUCAS ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y TRAJO UNA .....  
 ¿DE QUÉ COLOR ES? .....  
 PINTALA



¿SABÍAS QUE TIENE VITAMINA A, MUY BUENA PARA LA VISTA ?

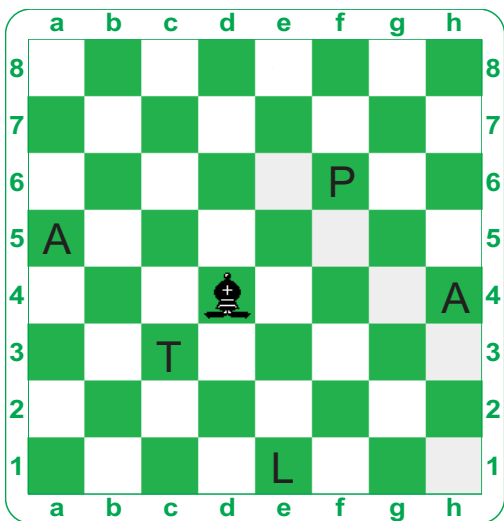


HERNÁN ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y TRAJO UN .....  
 POR FUERA ES ..... PERO POR DENTRO ES .....  
 PINTALO



¿SABÍAS QUE ESTA RAÍZ ES UN POCO PICANTE ?

HAY QUE LAVAR MUY BIEN LOS VEGETALES ANTES DE COMERLOS,  
PARA QUE NO TENGAN TIERRA, NI RESTOS DE PLAGUICIDAS

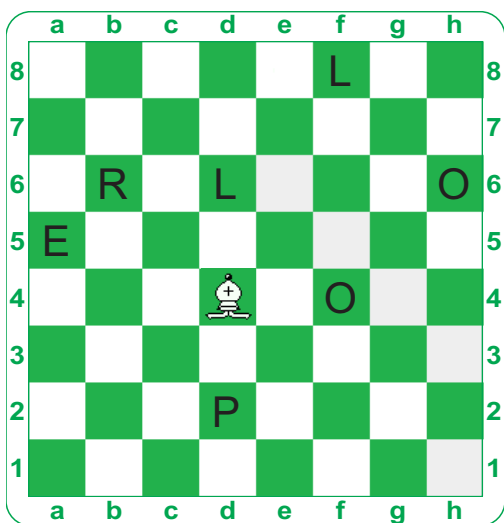


PABLO

PABLO ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y TRAJO UNA .....  
POR FUERA ES OSCURA PERO POR  
DENTRO ES ..... PINTALA



¿ SABÍAS QUE EN OTROS PAÍSES  
SE LLAMA AGUACATE ?

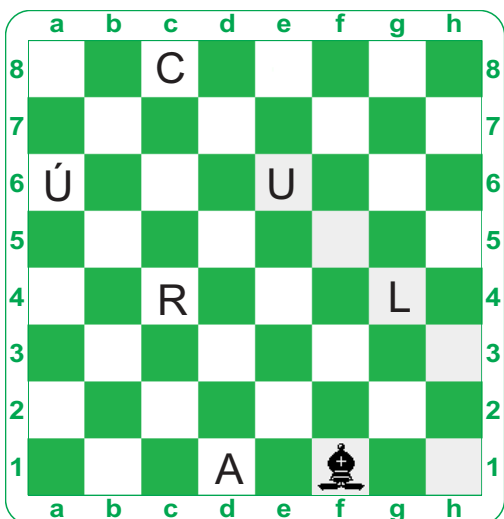


MANUEL

MANUEL ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y TRAJO UN .....  
ALGUNOS SON DE COLOR .....  
Y OTROS ..... PINTALO



¿ SABÍAS QUE ESTA PLANTA  
TAMBIÉN SE LLAMA COL ?



MARTÍN

MARTÍN ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y TRAJO .....  
¿ DE QUÉ COLOR ES ? .....  
PINTALA



¿ SABÍAS QUE ESTAS HOJAS SON  
PICANTES PERO MUY NUTRITIVAS ?



**CON LOS NOMBRES DE LOS VEGETALES QUE TRAJERON LOS ALFILES  
PARA LA ENSALADA, COMPLETA LA TABLA Y CONTESTA LAS PREGUNTAS**



	ESCRIBE LOS NOMBRES DE LOS VEGETALES SIGUIENDO EL ORDEN DE LOS TABLEROS	REORDENA LOS NOMBRES DE LOS VEGETALES SIGUIENDO EL ORDEN ALFABÉTICO	SEPARA EN SÍLABAS LOS NOMBRES DE LOS VEGETALES
1	TOMATE		
2	LECHUGA		
3	PEPINO		
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

¿ POR QUÉ ALGUNOS SON FRUTOS ? .....

¿ CUÁLES SON FRUTOS ? .....

¿ DE CUÁLES COMEMOS SÓLO HOJAS Y TALLOS ? .....

¿ DE CUÁLES COMEMOS RAÍCES ? .....

¿ CON QUÉ SE CONDIMENTAN LAS ENSALADAS ? .....

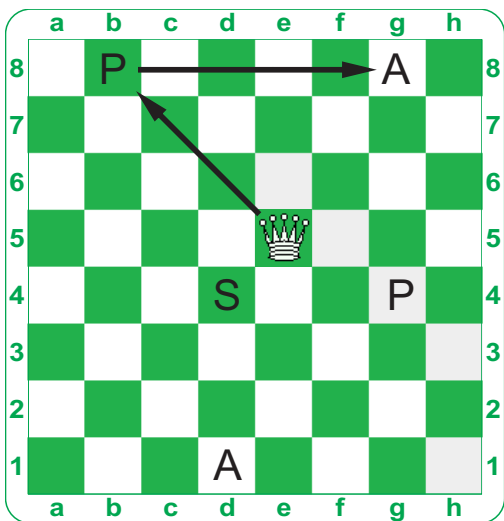
HAY ENSALADAS TAN FAMOSAS, QUE TIENEN NOMBRES PROPIOS. AVERIGUA EL NOMBRE DE ALGUNA Y COPIA LOS INGREDIENTES PARA COMPARTIRLOS CON TUS COMPAÑEROS

MUCHOS DE ESTOS VEGETALES TAMBIÉN SE PUEDEN COMER COCIDOS EN SALSAS, GUISOS, PIZZAS Y OTRAS COMIDAS. PERO ALGUNOS SÓLO SE COMEN CRUDOS.

¿ CUÁLES ? .....



¿ QUÉ VEGETALES COCINAN, SIN QUEMARSE, ESTAS DAMAS ?  
 RECUERDA QUE LA DAMA MUEVE COMO TORRE Y COMO ALFIL.

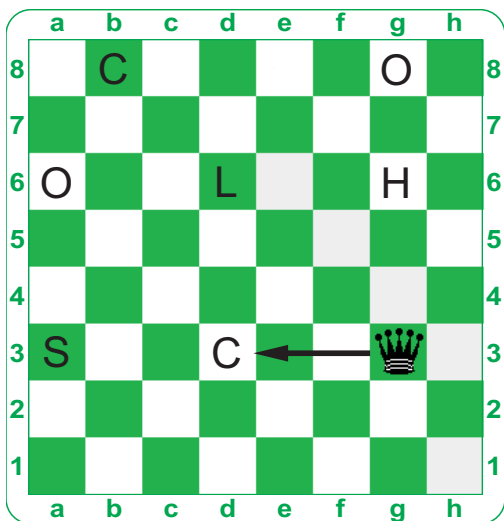


ISABEL

ISABEL ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA .....  
 POR FUERA SON ..... Y  
 POR DENTRO ..... PINTALAS



¿ SABÍAS QUE ESTA PLANTA ES ORIGINARIA DE AMÉRICA ?

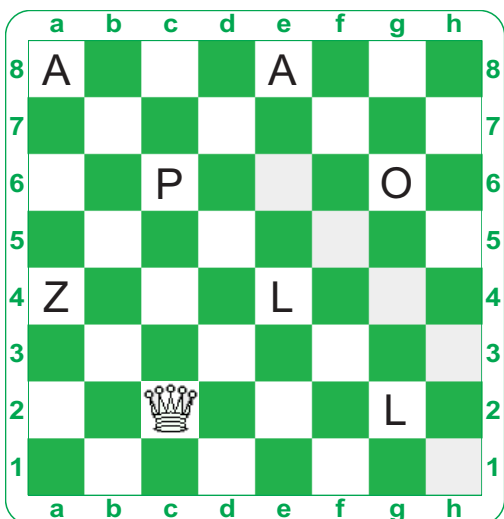


ELISA

ELISA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA .....  
 SON LOS QUE TIENEN LAS SEMILLAS  
 DEL ..... PINTALOS



¿ SABÍAS QUE ESTA PLANTA TAMBIÉN ES ORIGINARIA DE AMÉRICA ?



CAROLINA

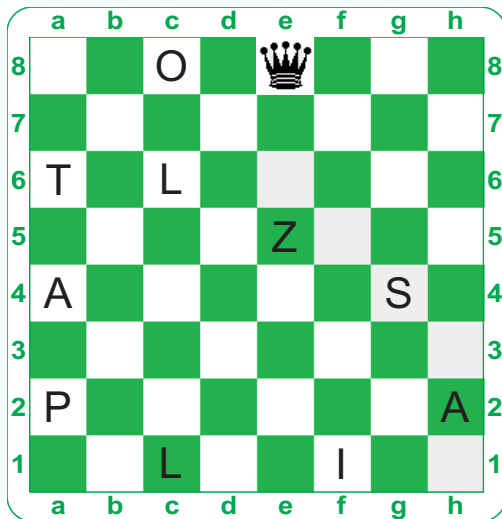
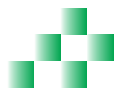
CAROLINA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA UN .....  
 POR FUERA ES ..... Y  
 POR DENTRO ..... PINTALO



¿ SABÍAS QUE ESTA PLANTA TAMBIÉN SE LLAMA CALABAZA ?

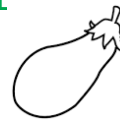


CON VEGETALES COCIDOS SE HACEN SOPAS, TORTILLAS Y PURÉS.  
 AGREGANDO CARNES, SE PREPARAN GUISOS Y CAZUELAS.

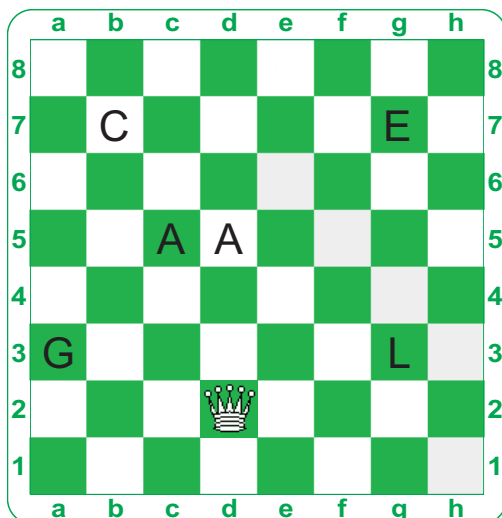


ABRIL

ABRIL ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA .....  
 ¿DE QUÉ COLOR SON? .....



¿ SABÍAS QUE SE SUELEN  
 PREPARAR RELLENOS ?

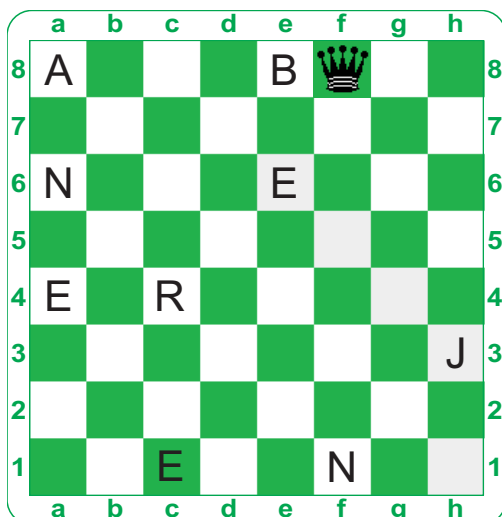


CANDELA

CANDELA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA .....  
 ¿DE QUÉ COLOR ES? .....



¿ SABÍAS QUE CON ESTAS HOJAS  
 SE HACEN TORTILLAS Y TORREJAS ?



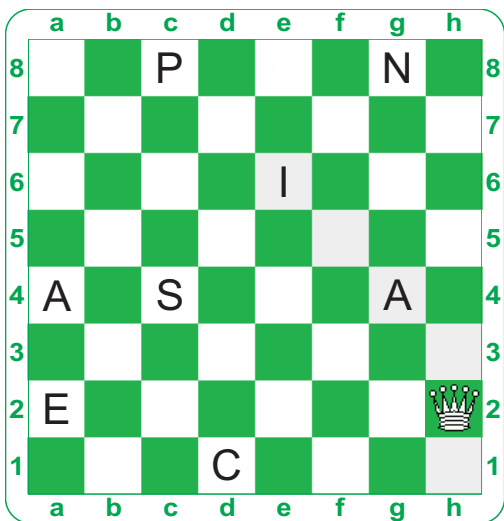
JESICA

JESICA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA UNA .....  
 ¿DE QUÉ COLOR ES? .....



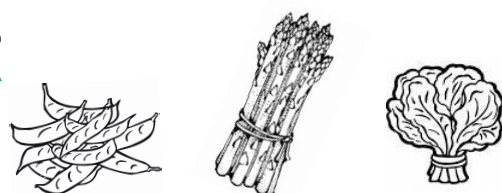
¿ SABÍAS QUE CON ESTE FRUTO SE  
 PUEDEN HACER MILANESAS ?

LOS VEGETALES TIENEN MUCHAS VITAMINAS Y MINERALES QUE MEJORAN NUESTRA SALUD Y PREVIENEN ENFERMEDADES

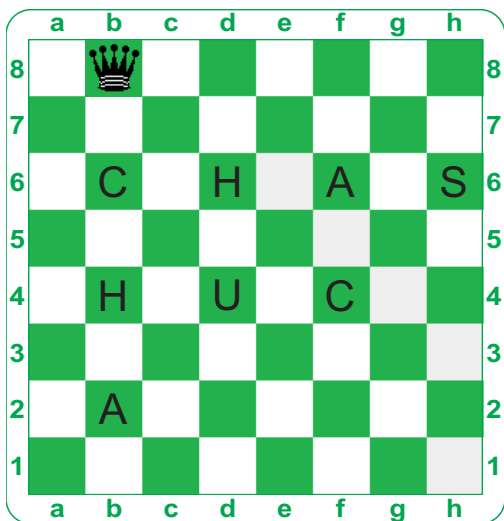


CLAUDIA

CLAUDIA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA .....  
 ¿DE QUÉ COLOR ES? .....

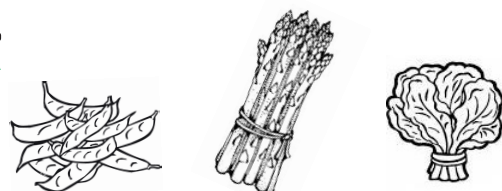


¿ SABÍAS QUE DE ESTA PLANTA COMEMOS LAS HOJAS ?

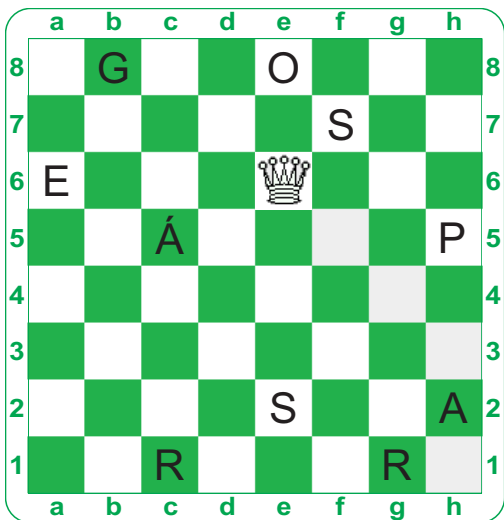


SABRINA

SABRINA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA .....  
 ¿DE QUÉ COLOR SON? .....

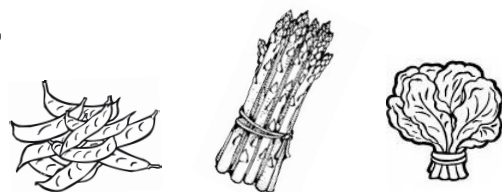


¿ SABÍAS QUE DE ESTA PLANTA COMEMOS LA VAINA Y LAS SEMILLAS ?



LILIANA

LILIANA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
 Y COCINA .....  
 ¿DE QUÉ COLOR SON? .....

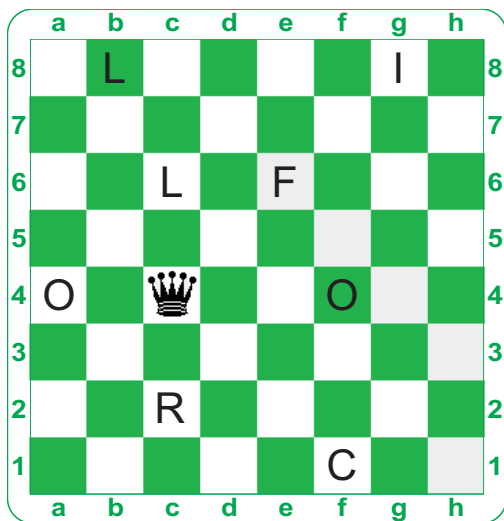


¿ SABÍAS QUE DE ESTA PLANTA COMEMOS LOS BROTES ?





DE ESTOS VEGETALES NOS COMEMOS LAS FLORES.  
AVERIGUA LAS DISTINTAS FORMAS DE PREPARARLOS.

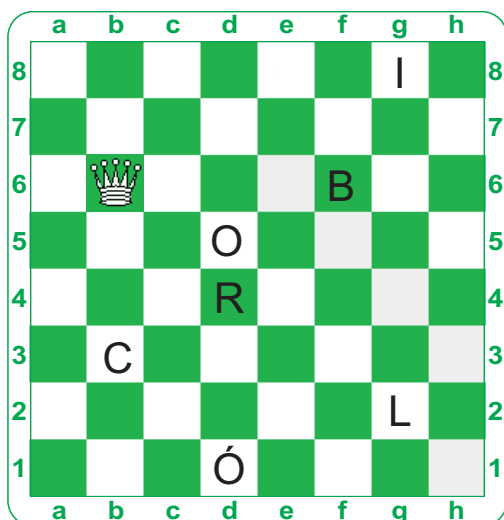


PAULA

PAULA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y COCINA .....  
¿DE QUÉ COLOR ES? .....



¿SABÍAS QUE SE PUEDE COMER GRATINADO CON QUESO ?

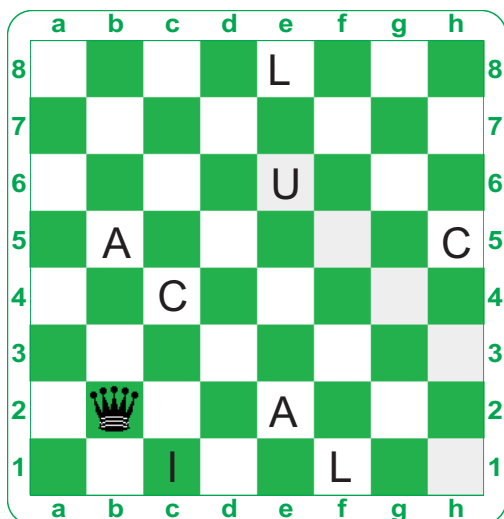


ALICIA

ALICIA ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y COCINA .....  
¿DE QUÉ COLOR ES? .....



¿SABÍAS QUE SE DEJA ENFRIAR Y SE COME EN ENSALADA ?



AYELÉN

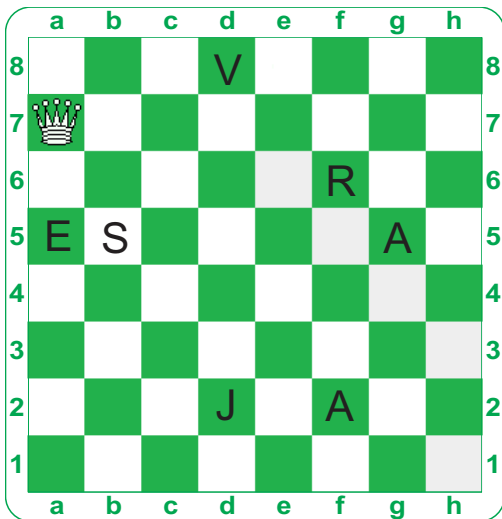
AYELÉN ESTÁ EN LA CASILLA .....  
Y COCINA UN .....  
¿DE QUÉ COLOR ES? .....



¿SABÍAS QUE ESTA PLANTA TAMBIÉN SE LLAMA ALCACHOFA ?



ESTOS VEGETALES SON LEGUMINOSAS Y NOS COMEMOS SUS SEMILLAS, QUE SE LLAMAN LEGUMBRES. HAY MUCHAS MÁS.



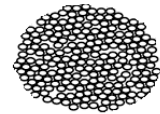
ANDREA

ANDREA ESTÁ EN LA CASILLA .....

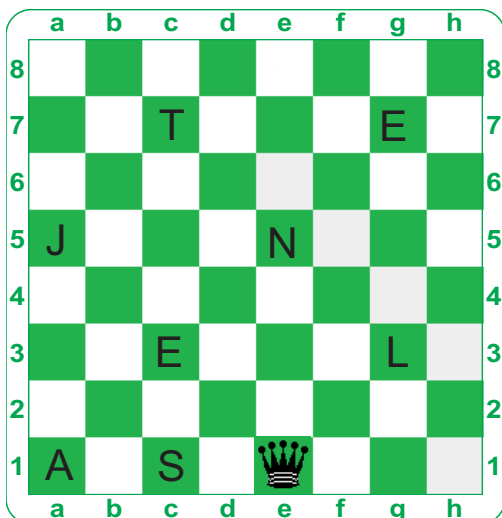
Y COCINA .....

¿DE QUÉ COLOR SON? .....

PINTALAS



¿SABÍAS QUE CASI SIEMPRE SE VENDEN EN LATAS ?



SILVINA

SILVINA ESTÁ EN LA CASILLA .....

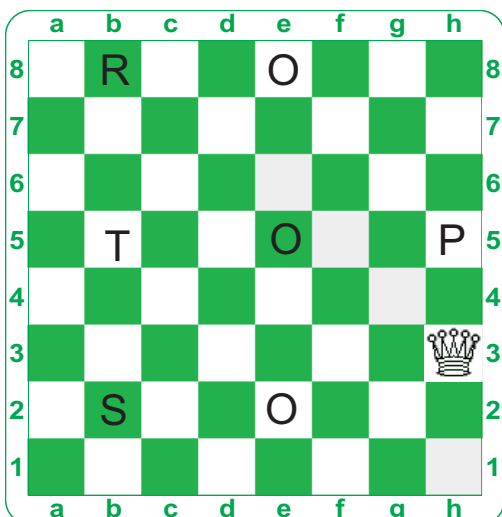
Y COCINA .....

¿DE QUÉ COLOR SON? .....

PINTALAS



¿SABÍAS QUE SU NOMBRE ORIGINA EL DE "LO QUE SE USA PARA VER MEJOR" ?



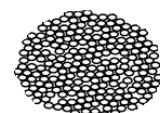
FABIANA

FABIANA ESTÁ EN LA CASILLA .....

Y COCINA .....

HAY DE COLOR ..... Y DE

COLOR ..... PINTALOS



¿SABÍAS QUE EN OTROS PAÍSES LOS LLAMAN FRIJOLES O HABICHUELAS?



**CON LOS NOMBRES DE LOS VEGETALES QUE COCINARON LAS DAMAS  
COMPLETA LA TABLA Y CONTESTA LAS PREGUNTAS**



	ESCRIBE LOS NOMBRES DE LOS VEGETALES SIGUIENDO EL ORDEN DE LOS TABLEROS	REORDENA LOS NOMBRES DE LOS VEGETALES SIGUIENDO EL ORDEN ALFABÉTICO	SEPARA EN SÍLABAS LOS NOMBRES DE LOS VEGETALES
1	PAPAS		
2	CHOCLOS		
3	ZAPALLO		
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

¿ DE CUÁLES COMEMOS HOJAS Y TALLOS ? .....

¿ DE CUÁLES COMEMOS FRUTOS ? .....

¿ DE CUÁLES COMEMOS SEMILLAS ? .....

¿ DE CUÁLES COMEMOS FLORES ? .....

¿ CUÁLES CRECEN BAJO TIERRA ? .....

¿ CON CUÁLES SE HACEN PURÉS ? .....

¿ CUÁLES SE USAN EN ENSALADAS, LUEGO DE ENFRIARLOS ? .....

HACÉ 3 LISTAS: 1) CON LAS FRUTAS Y HORTALIZAS QUE HABÍAS COMIDO ALGUNA VEZ;

2) CON LOS QUE CONOCÍAS PERO NUNCA COMISTE; 3) CON LOS QUE NI CONOCÍAS.



## Sí a una alimentación saludable



**Aporta todos  
los nutrientes y la  
energía necesarios  
para crecer y  
mantenernos  
sanos y fuertes**

**Evita enfermedades:**  
Obesidad - Diabetes  
Infartos - Hipertensión  
Derrame cerebral  
Osteoporosis  
Algunos tipos de cáncer  
Anemia - Infecciones

### **Sí a:**

**Comer 2 frutas por día**  
**Comer verduras de  
todo tipo y color**  
**Comer carnes blancas  
(pollo y pescado)**  
**Usar aceite de oliva**  
**Masticar despacio  
antes de tragar**

### **No al exceso de:**

**Azúcar y golosinas**  
**Sal (chizitos, papas  
fritas, snacks, etc.)**  
**Frituras y grasas**  
**Harinas (pan,  
galletitas y facturas)**  
**Gaseosas y nada de  
bebidas con alcohol**

**Este material pertenece a:** ..... **Grado:** .....

**Escuela:** ..... **Localidad:** .....