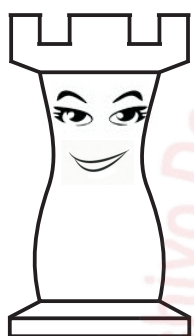


Ajedrez en la escuela

Un recurso pedagógico para desarrollar el pensamiento creador

Alimentación saludable

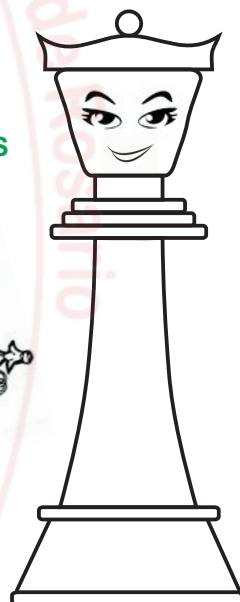
Material para promover en la escuela primaria el conocimiento e interés por incorporar a la alimentación de los alumnos y sus familias una amplia variedad de vegetales, integrando el movimiento de Torres, Alfiles y Damas con actividades de lecto-escritura, ciencias y plástica.



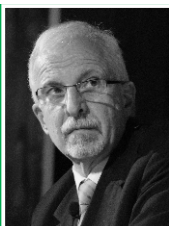
LAS TORRES COMEN RICAS FRUTAS



**LAS DAMAS COCINAN
NUTRITIVOS VEGETALES**



**LOS ALFILES PREPARAN
SABROSAS ENSALADAS**



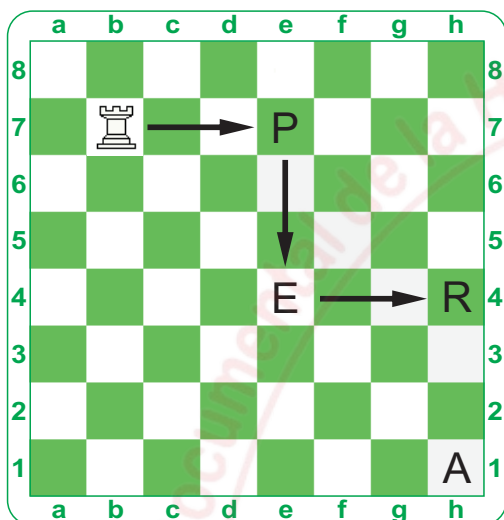
Juan Luis Jaureguiberry

mail: ajedrezescolarsantafe@hotmail.com

web: 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

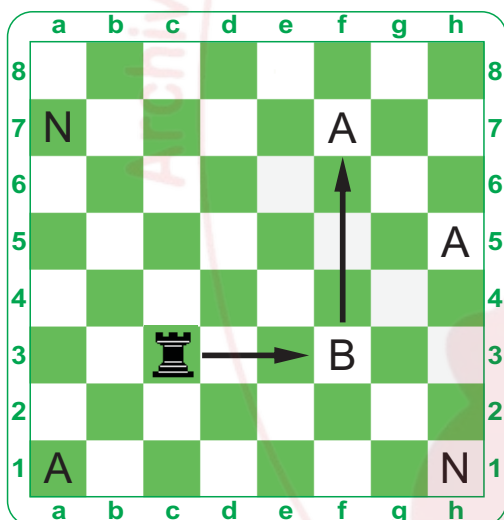
Y SE COME UNA

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALA



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



CAMILA

CAMILA ESTÁ EN LA CASILLA

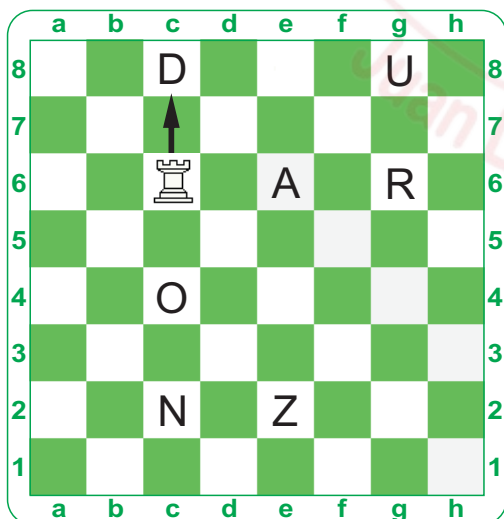
Y SE COME UNA

¿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?

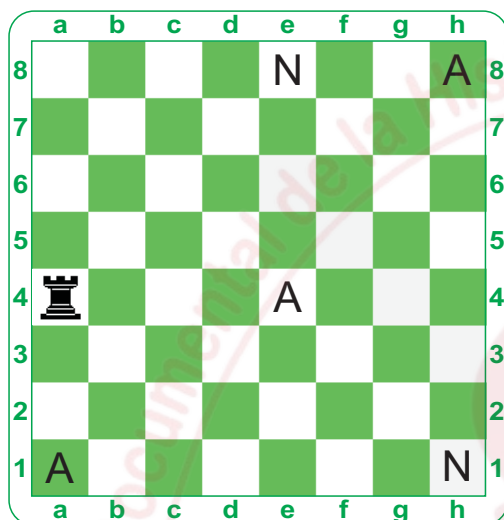
..... PINTALO



¿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 ESTÁ EN LA CASILLA

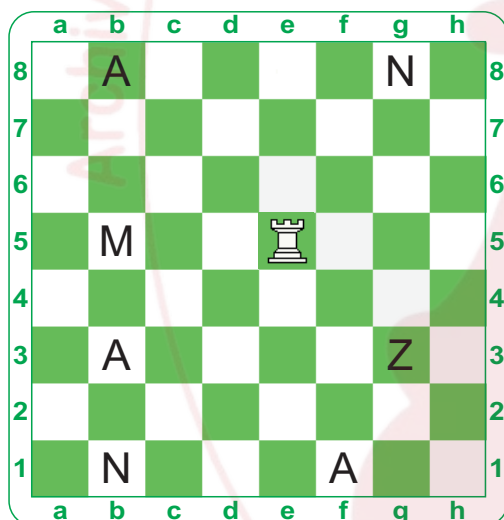
Y SE COME UN

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALA



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



JULIETA ESTÁ EN LA CASILLA

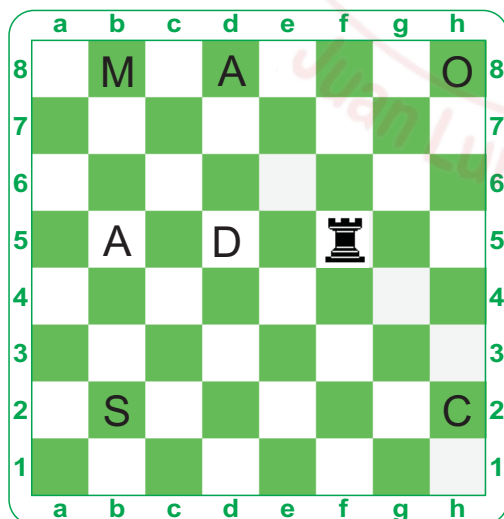
Y SE COME UNA

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALO



¿SABÍAS QUE CON ESTA FRUTA SE FABRICA LA SIDRA?



CECILIA ESTÁ EN LA CASILLA

Y SE COME UN

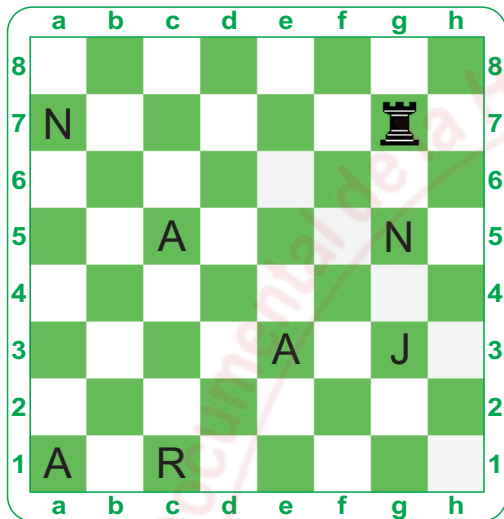
¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... 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.

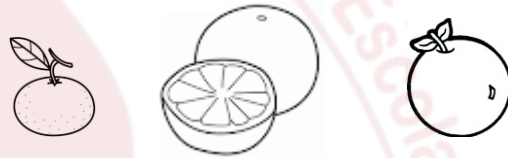


ROMINA ESTÁ EN LA CASILLA

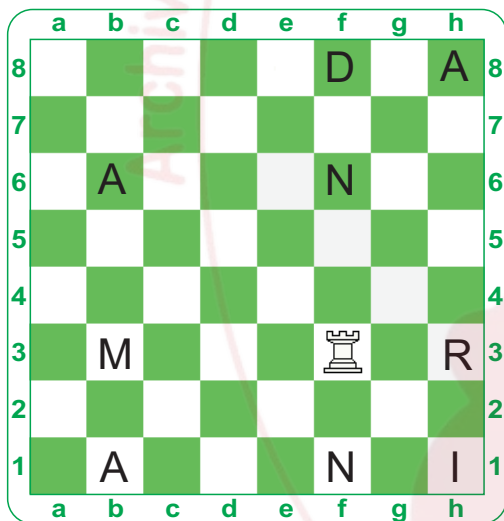
Y SE COME UNA

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALA



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

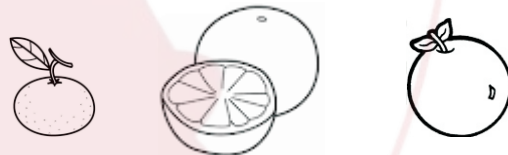


JULIA ESTÁ EN LA CASILLA

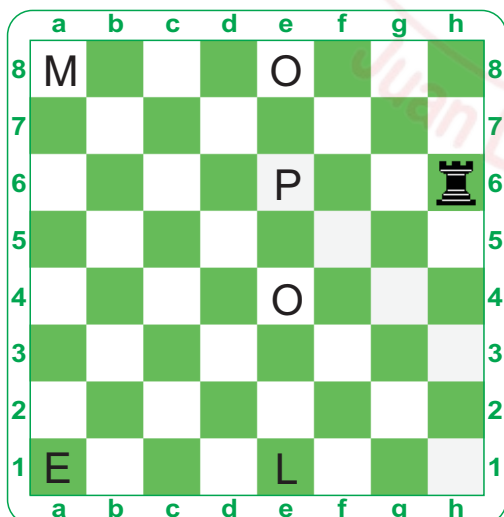
Y SE COME UNA

¿DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA?

..... PINTALA



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

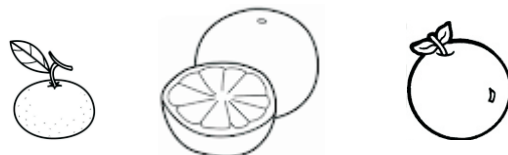


SUSANA ESTÁ EN LA CASILLA

Y SE COME UN

SU PIEL ES COLOR NARANJA PERO

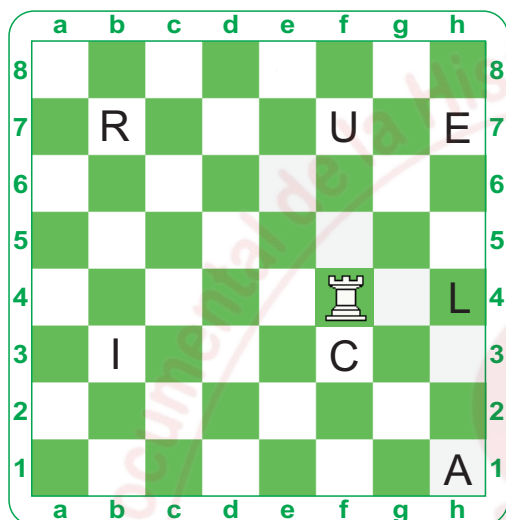
POR DENTRO ES PINTALO



¿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

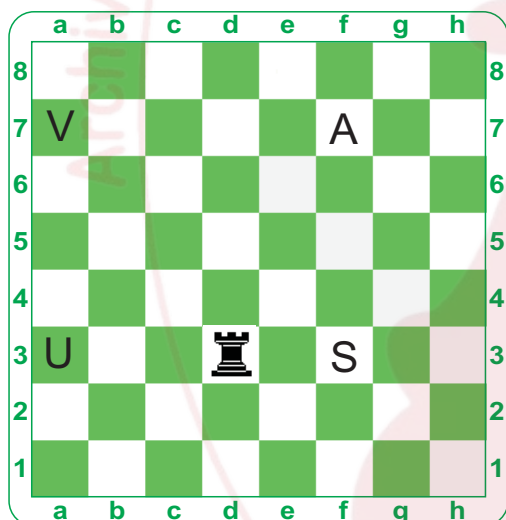
MARÍA ESTÁ EN LA CASILLA

Y SE COME UNA

PINTALA. EL ÁRBOL DE ESTA FRUTA SE LLAMA



¿ SABÍAS QUE ESTA FRUTA SE SUELE COMER DESHIDRATADA ?



ROCÍO

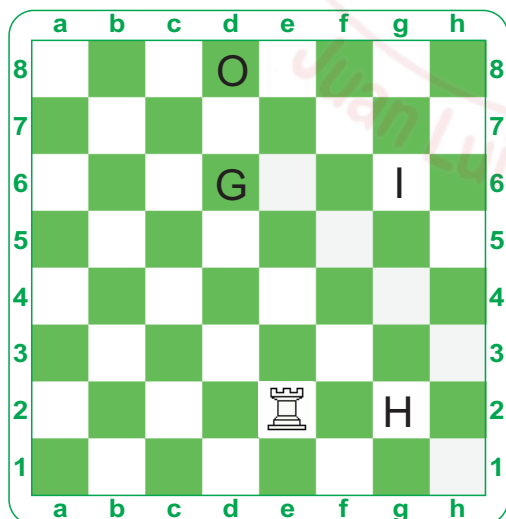
ROCÍO ESTÁ EN LA CASILLA

Y SE COME UNAS

PINTALAS. EL ÁRBOL DE ESTA FRUTA SE LLAMA O



¿ SABÍAS QUE CON ESTAS FRUTAS SE FABRICA EL VINO ?

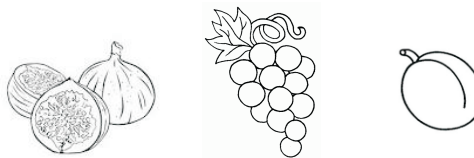


CLARA

CLARA ESTÁ EN LA CASILLA

Y SE COME UN

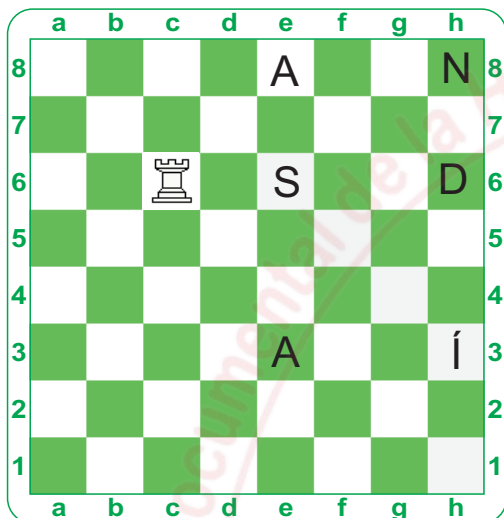
PINTALO. EL ÁRBOL DE ESTA FRUTA SE LLAMA



¿ 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.

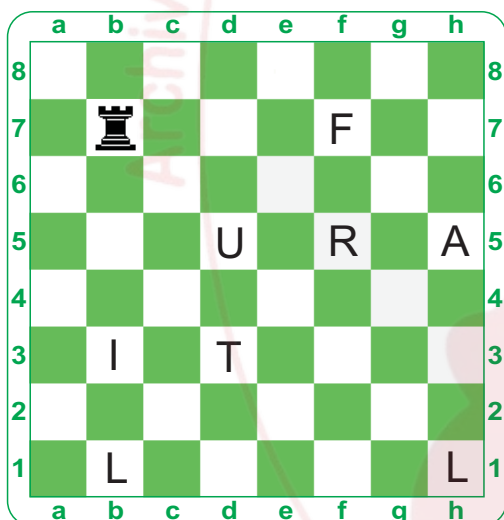


ANA

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 ?

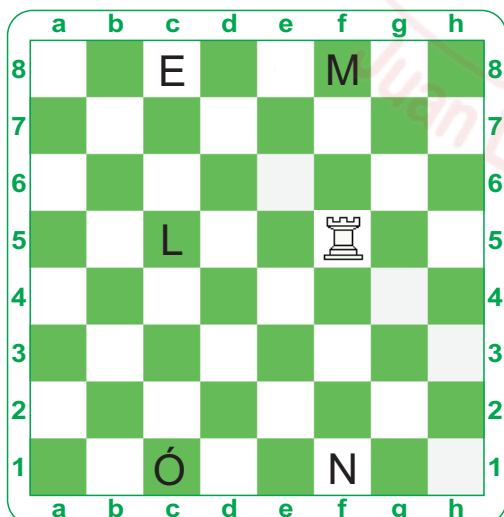


SOFÍA

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

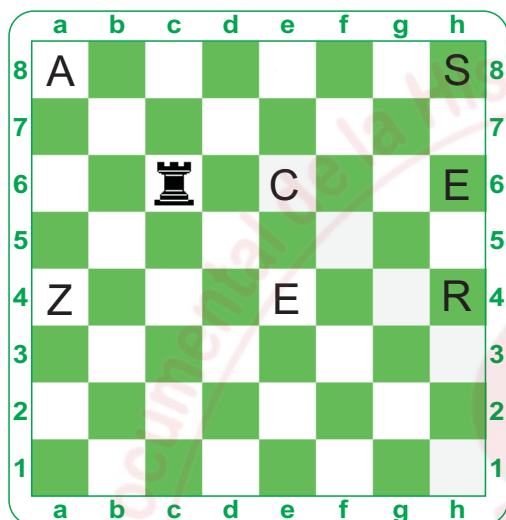
LAURA ESTÁ EN LA CASILLA Y
COME UN TROZO DE
¿ DE QUÉ COLOR ES ESTA FRUTA ?
..... PINTALA



¿ 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 ESTÁ EN LA CASILLA

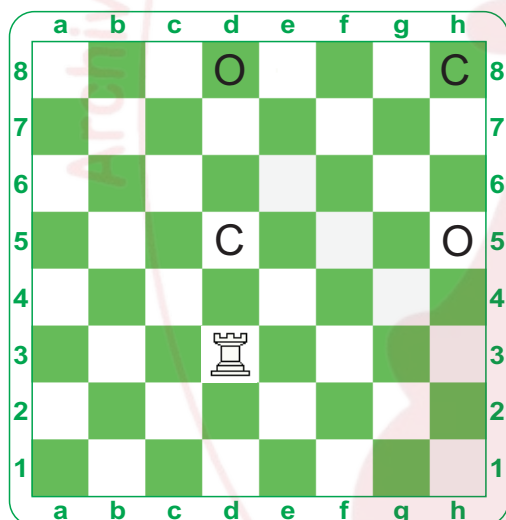
Y SE COME UNAS

¿DE QUÉ COLOR SON ESTAS FRUTAS?

..... PINTALAS



¿SABÍAS QUE ESTA FRUTA TAMBIÉN SE LLAMA GUINDA?



JESICA ESTÁ EN LA CASILLA

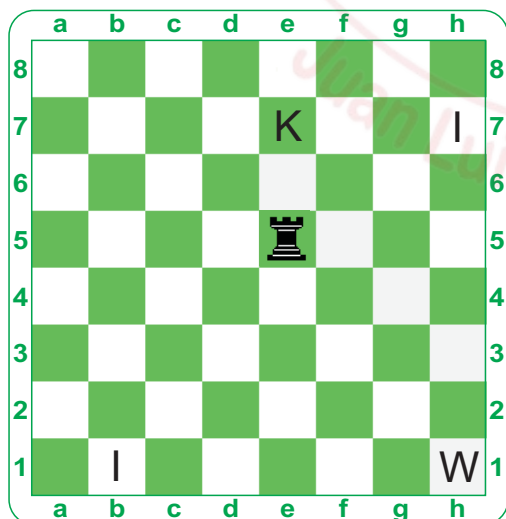
Y SE COME UN

POR FUERA ES MARRÓN PERO POR

DENTRO ES PINTALO



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



ABRIL 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 ?

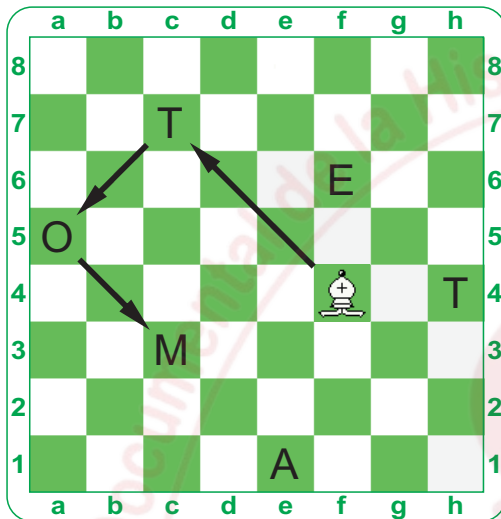
AVERIGUA Y ANOTA, EN ORDEN, LOS NOMBRES DE LOS ÁRBOLES FRUTALES:

.....
.....

**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

JAVIER ESTÁ EN LA CASILLA

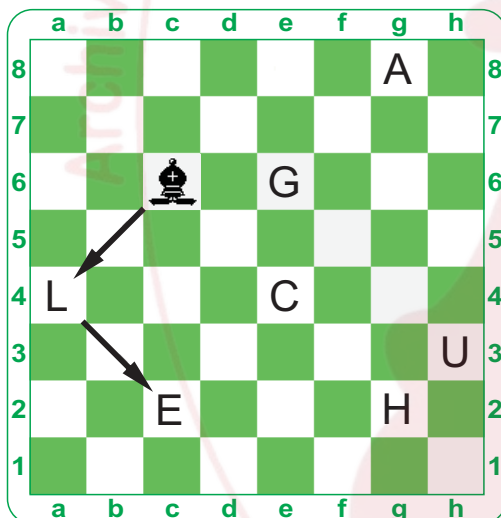
Y TRAJO UN

¿ DE QUÉ COLOR ES ?

PINTALO



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



DANIEL

DANIEL ESTÁ EN LA CASILLA

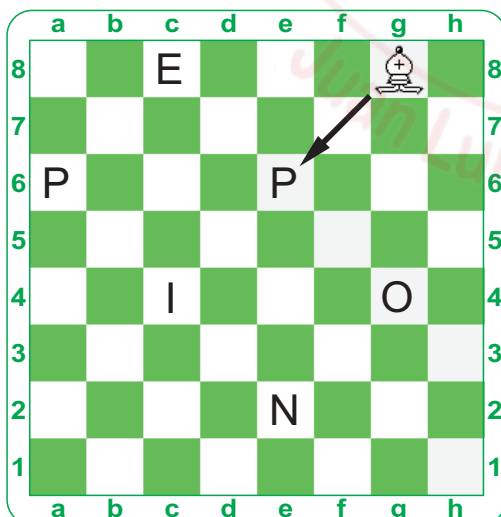
Y TRAJO

¿ DE QUÉ COLOR ES ?

PINTALA



¿ SABÍAS QUE DE ESTA PLANTA NOS COMEMOS LAS HOJAS ?



MATÍAS

MATÍAS ESTÁ EN LA CASILLA

Y TRAJO UN

POR FUERA ES VERDE PERO POR

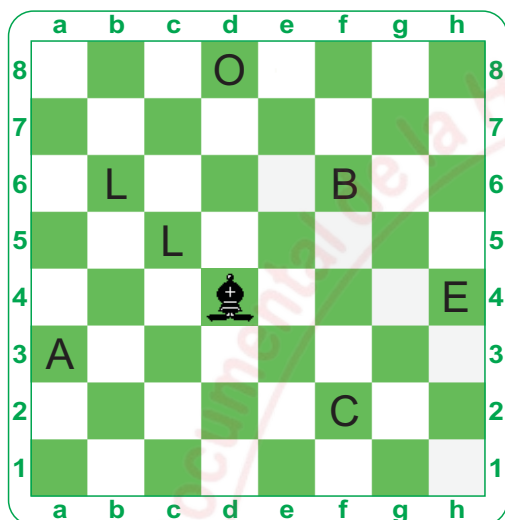
DENTRO ES PINTALO



¿ 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

JUAN ESTÁ EN LA CASILLA

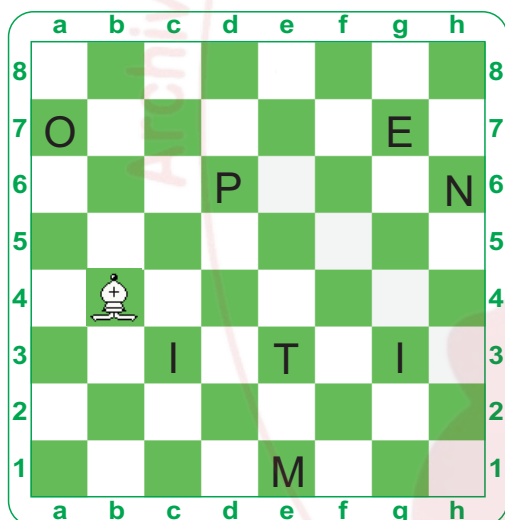
Y TRAJO UNA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PINTALA



¿ SABÍAS QUE CUANDO LA
CORTAS TE HACE LLORAR ?



FEDERICO

FEDERICO ESTÁ EN LA CASILLA

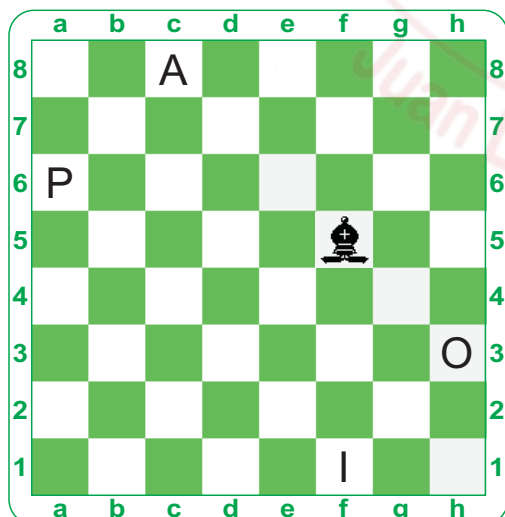
Y TRAJO UN

LA MAYORÍA SON DE COLOR

O DE COLOR PINTALO



¿ SABÍAS QUE TAMBIÉN HAY
DE COLOR AMARILLO ?



HÉCTOR

HÉCTOR ESTÁ EN LA CASILLA

Y TRAJO UN

¿DE QUÉ COLOR ES?

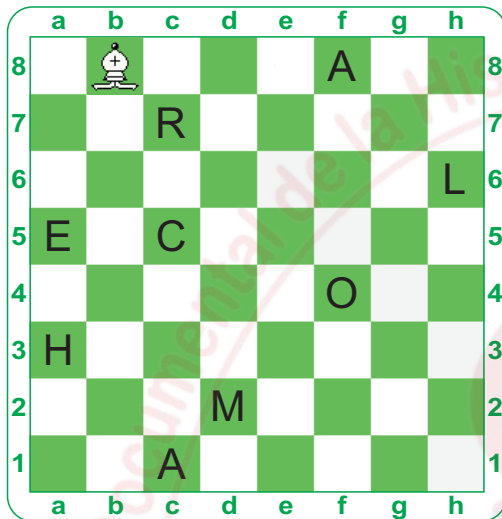
PINTALO



¿ 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

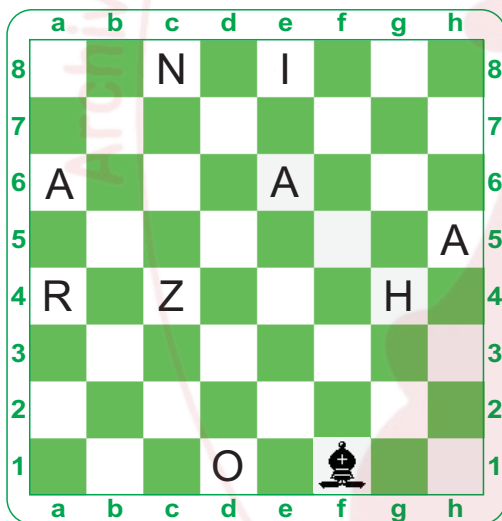
Y TRAJÓ UNA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PINTALA



¿SABÍAS QUE CON ESTA PLANTA SE FABRICA AZÚCAR?



LUCAS ESTÁ EN LA CASILLA

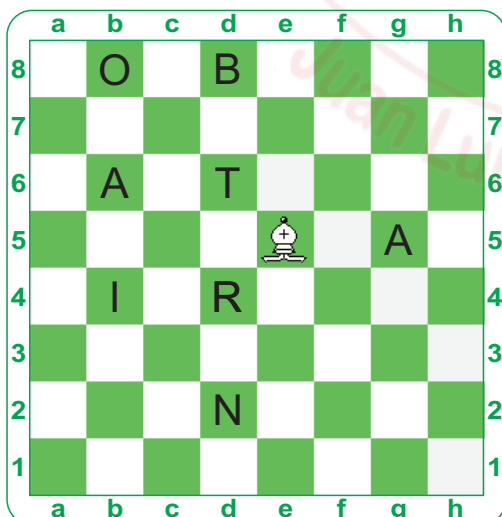
Y TRAJÓ UNA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PINTALA



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



HERNÁN ESTÁ EN LA CASILLA

Y TRAJÓ UN

POR FUERA ES PERO POR

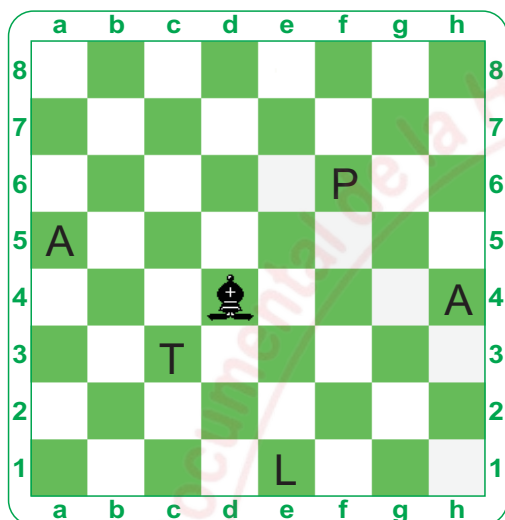
DENTRO ES PINTALO



¿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

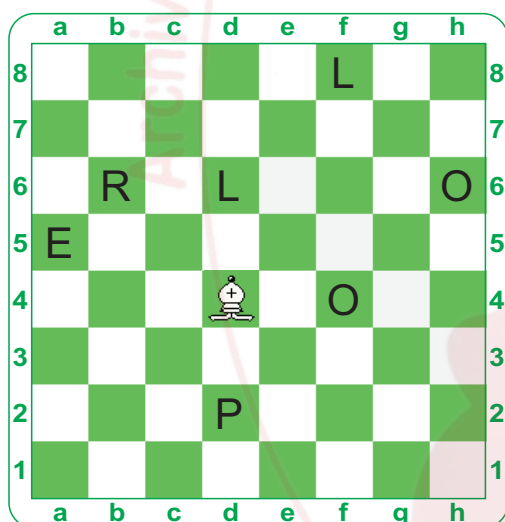


PABLO

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



¿ SABÍAS QUE EN OTROS PAÍSES
SE LLAMA AGUACATE ?

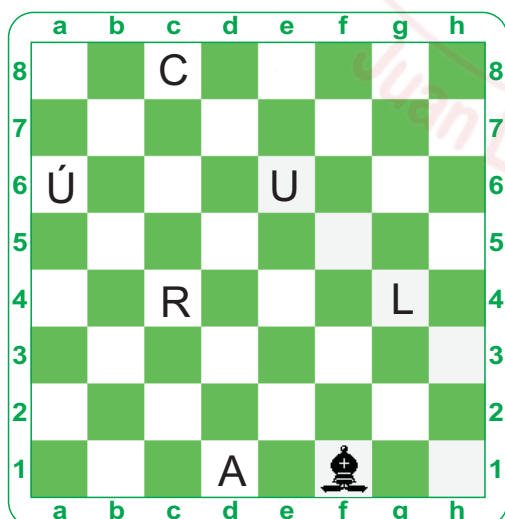


MANUEL

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



¿ SABÍAS QUE ESTA PLANTA
TAMBIÉN SE LLAMA COL ?



MARTÍN

MARTÍN ESTÁ EN LA CASILLA
Y TRAJÓ
¿ 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?



POR DENTRO **PINTALAS**



**¿ SABÍAS QUE ESTA PLANTA
ES ORIGINARIA DE AMÉRICA ?**



DEL PINTALOS



¿ SABÍAS QUE ESTA PLANTA TAMBIÉN ES ORIGINARIA DE AMÉRICA ?



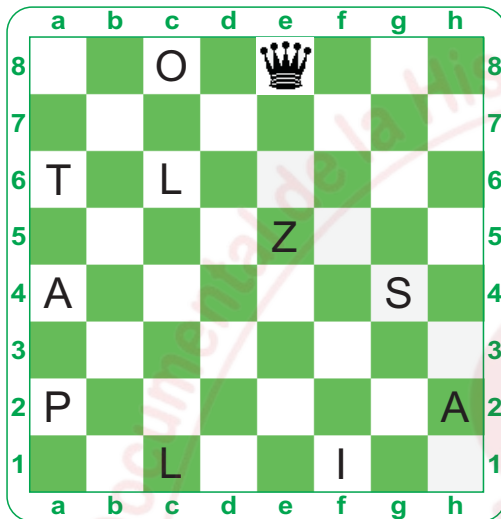
POR DENTRO **PINTALO**



¿ SABÍAS QUE ESTA PLANTA TAMBIÉN SE LLAMA CALABAZA ?



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



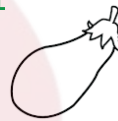
ABRIL

ABRIL ESTÁ EN LA CASILLA

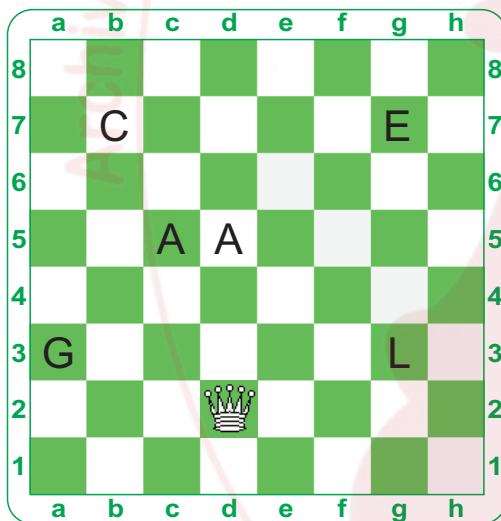
Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR SON?

PINTALOS



¿ SABÍAS QUE SE SUELEN
PREPARAR RELLENOS ?



CANDELA

CANDELA ESTÁ EN LA CASILLA

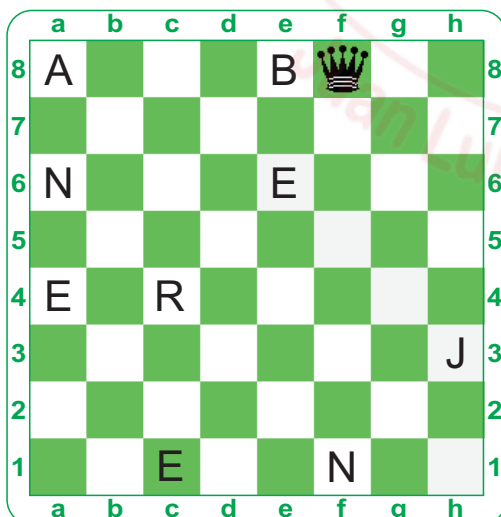
Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PINTALA



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



JESICA

JESICA ESTÁ EN LA CASILLA

Y COCINA UNA

¿DE QUÉ COLOR ES?

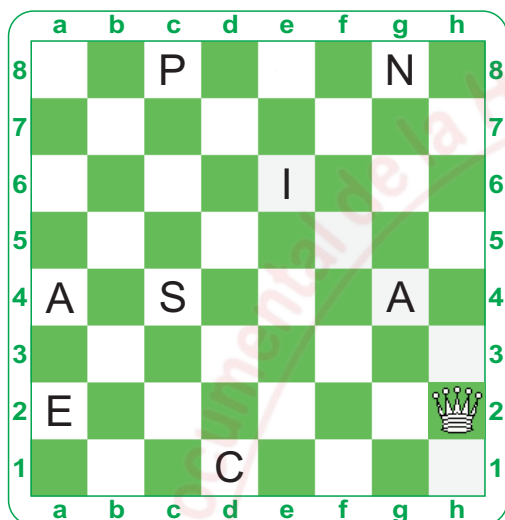
PINTALA



¿ SABÍAS QUE CON ESTE FRUTO SE
PUEDEN HACER MILANESAS ?



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



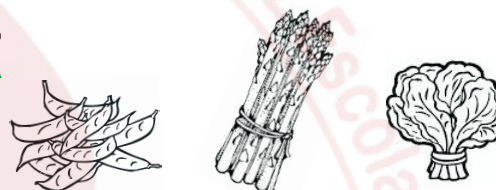
CLAUDIA

CLAUDIA ESTÁ EN LA CASILLA

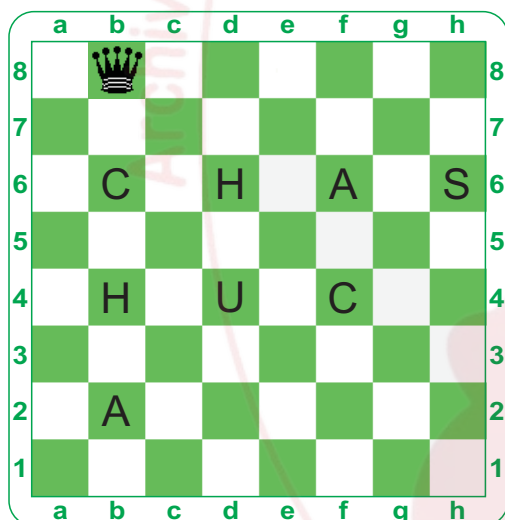
Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PINTALA



¿ SABÍAS QUE DE ESTA PLANTA
COMEMOS LAS HOJAS ?



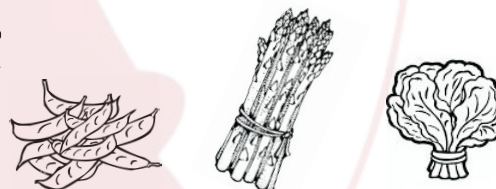
SABRINA

SABRINA ESTÁ EN LA CASILLA

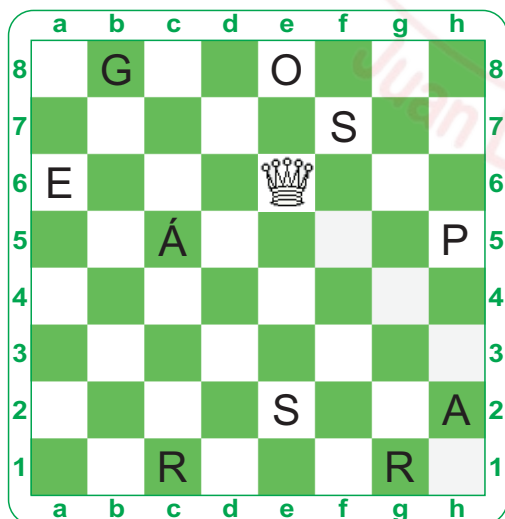
Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR SON?

PINTALAS



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



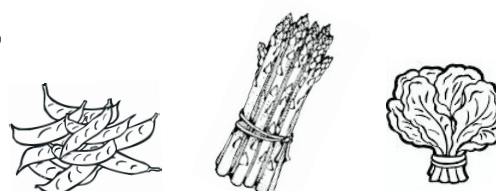
LILIANA

LILIANA ESTÁ EN LA CASILLA

Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR SON?

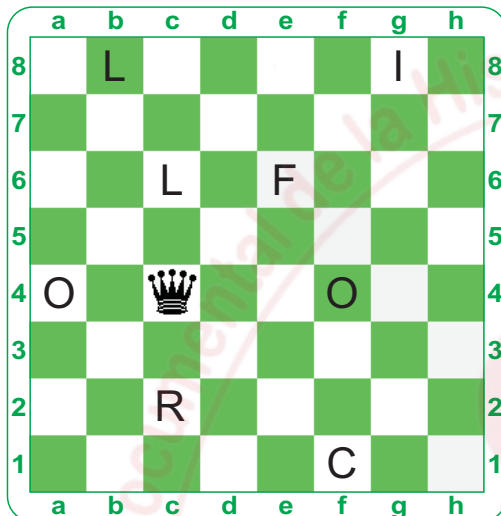
PINTALOS



¿ 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

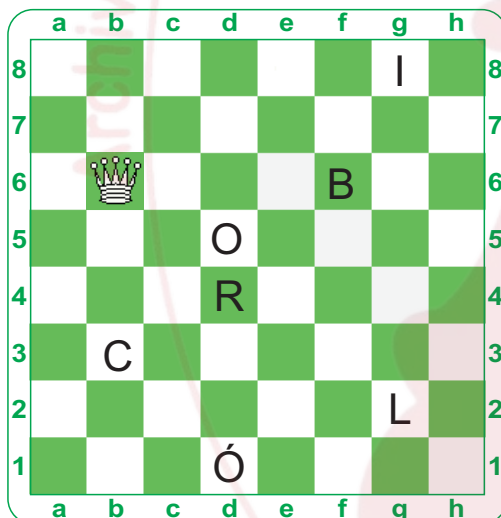
Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PINTALO



¿SABÍAS QUE SE PUEDE COMER
GRATINADO CON QUESO?



ALICIA

ALICIA ESTÁ EN LA CASILLA

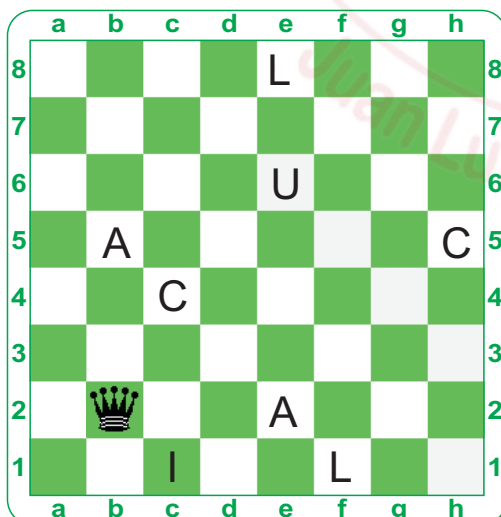
Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PINTALA



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



AYELÉN

AYELÉN ESTÁ EN LA CASILLA

Y COCINA UN

¿DE QUÉ COLOR ES?

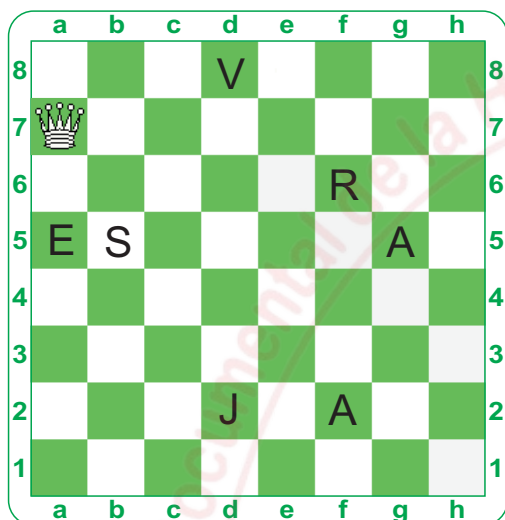
PINTALO



¿SABÍAS QUE ESTA PLANTA TAMBIÉN
SE LLAMA ALCACHOFA?



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



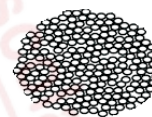
ANDREA

ANDREA ESTÁ EN LA CASILLA

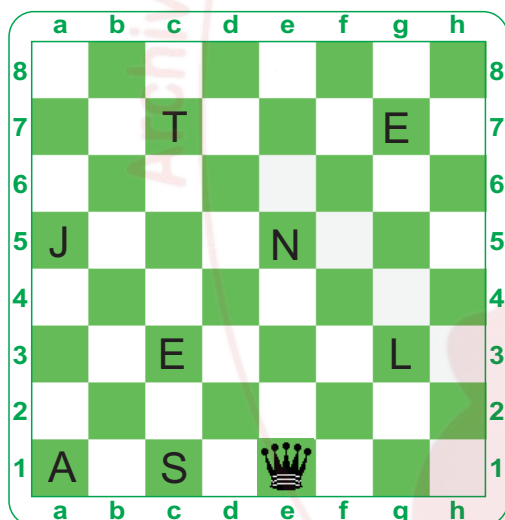
Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR SON?

PINTALAS



¿SABÍAS QUE CASI SIEMPRE SE VENDEN EN LATAS?



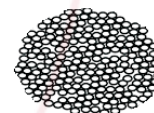
SILVINA

SILVINA ESTÁ EN LA CASILLA

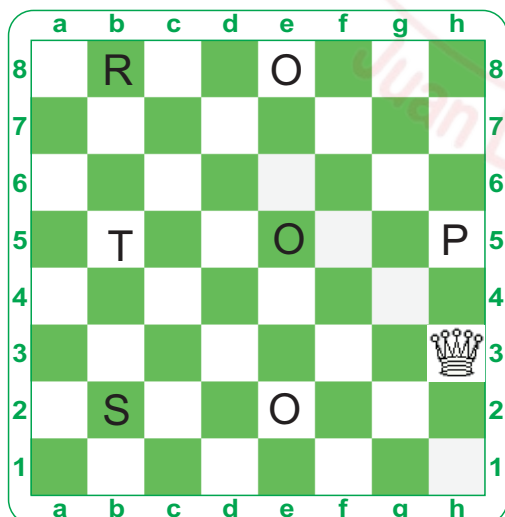
Y COCINA

¿DE QUÉ COLOR SON?

PINTALAS



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



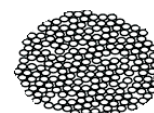
FABIANA

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:**