FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

¿ Habéis pescado alguna vez? ¿Os gusta comer pescado? ¿Tenéis algún favorito?

Hay muchísimas especies de pescado. Vamos a comprobar si cuando vais a la pescadería estáis atentos.

Escribe sus nombres.

2 _____

4 _____

3 _____

1 _____

5 _____

9 _____

8 _____

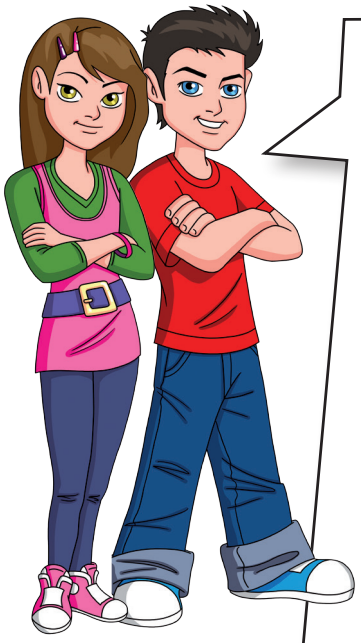
6 _____

7 _____

Solución: Dorada, anchoas, congrio, gallo, lubina, sardina, rape, rodaballo, trucha.

Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables

Energía para crecer



Completa el texto con las palabras que faltan.
8 razones para comer pescado.

1. Es un alimento muy ..... y recomendable para todas las edades.

2. Se trata de un alimento con un contenido relativamente bajo en .....

3. Sus .....contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para el desarrollo, crecimiento y mantenimiento corporal.

4. El tipo de grasa que abunda en los pescados azules protege el ..... y las arterias.

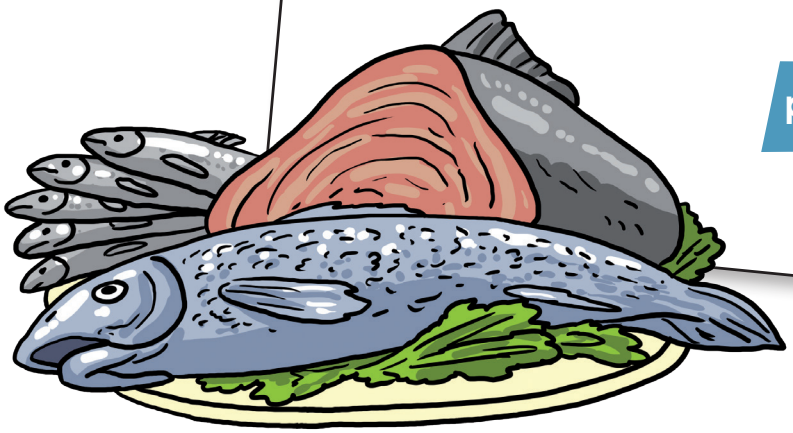
5. En el pescado se encuentran todos los nutrientes implicados en el crecimiento y desarrollo: proteínas, ácidos grasos omega-3, calcio, ..., zinc, yodo, vitaminas del grupo B, vitaminas A, D y E.

6. El pescado es un alimento ..... de digerir.

7. Admite variedad de ..... en la cocina: plancha, horno, papillote, frito, vapor, microondas, budín, pizza, en bocadillo, en ensalada...

8. Las personas que consumen mucho pescado tienen mayor esperanza de .....

corazón | vida | fácil | nutritivo | preparaciones | hierro | calorías | proteínas



¡ Ánimo detectives! A ver quién encuentra 15 especies de pescado siguiendo las pistas.

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

• Blancos: presentan un contenido graso máximo del 2%.

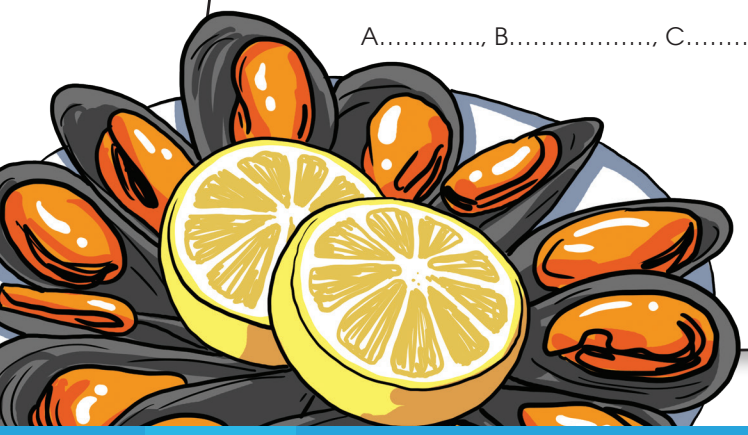
M ……., B……., L……., G……,B…….

• Semigrasos: con un contenido de grasa entre el 2 y el 5%.

D…… , R……., R……., T……..

• Azules: son aquellos con una proporción de grasa inserta entre los músculos que supera el 6% y suele oscilar entre el 8 y el 15%.

A……., B……., C……., C……., S……., S…….

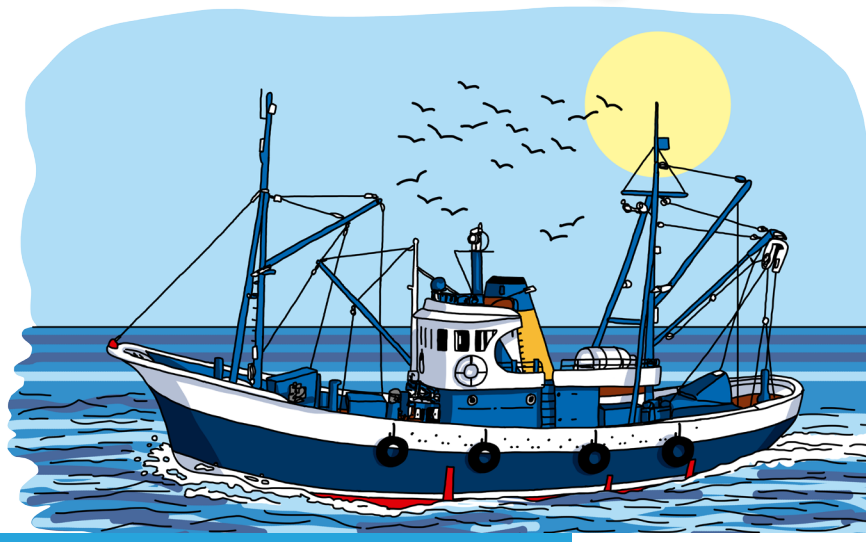


FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

Llevar a clase fotos de pescados que podéis encontrar en internet, folletos, revistas, etc.. para hacer murales y exponerlos en clase.

Así tendréis presente un producto muy necesario para vuestra alimentación y conoceréis más especies de pescado.



Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables

Energía para crecer