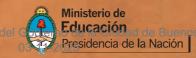




Educación Alimentaria y Nutricional. Revista para el alumno. l nivel (1° y 2° grados/años de Educación General Básica/Primaria).

Proyecto de "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas de Educación General Básica/Primaria" TCP/ARG/3101 (T)







Presidenta de la Nación Cristina Fernández de Kirchner

Ministro de Educación Juan Carlos Tedesco

Secretario de Educación Alberto Sileoni

Subsecretaria de Equidad y Calidad Educativa Susana Montaldo

Directora Nacional de Gestión de la Educación Adriana Cantero de Llanes

Coordinadora Áreas Curriculares Cecilia Cresta

Coordinadora Área Curricular de Ciencias Naturales Nora Bahamonde

Área Curricular de Ciencias Naturales Marta Bulwik Mariana Rodríguez Horacio Tignanelli

Idea, proyecto y coordinación general y didáctica Nora Bahamonde

EQUIPO AUTORAL

Consultoras nacionales (FAO) Elizabet Borches Verónica Corbacho Silvia Squillace Patricia Aguirre (Bloque 2 del Libro para el Docente)

Especialistas Área de Ciencias Naturales (ME) Nora Bahamonde Marta Bulwik Mariana Rodríguez

Lectura crítica pedagógica Especialista Áreas Curriculares (ME) Alejandra Lapegna





LECTURA CRÍTICA DIDÁCTICA

Especialistas Área Ciencias Sociales (ME)

Diana González

Colaboración: Mabel Scaltritti

Especialista Área de Tecnología (ME) Silvina Orta Klein

<u>Especi</u>alista Área Formación Ética y Ciudadana (ME)

Daniel Bargman

Colaboración: Pablo Erramouspe

Especialista Plan Nacional de Lectura (ME) Alicia Salvi

Equipo técnico consultivo internacional (FAO) María Teresa Oyarzún Sonia Olivares Cecilio Morón



Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos Dirección Nacional de Alimentos: Elizabeth Kleiman y Celina Moreno

Ministerio de Salud de la Nación

Departamento de Nutrición, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, Subsecretaría de Salud Comunitaria, Secretaría de Promoción y Programas Sanitarios: Elvira Calvo

Ministerio de Desarrollo Social

Subsecretaría de Políticas Alimentarias, Plan Nacional de Seguridad Alimentaria: Alicia Lopresti

Diagnóstico y evaluación de estado nutricional, conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas-Dietistas Escuela de Nutrición -Facultad de Medicina - Universidad de Buenos Aires. Claudia Fraga, Elda Brandoni y Alicia Witriw

GESTIÓN DEL PROYECTO FAO/ARGENTINA

Representante: José Benites

Oficial de Programas: Francisco Yofre

Validación de los materiales educativos elaborados

Maestros, directivos y alumnos de las escuelas participantes del proyecto (provincias de Buenos Aires, Chubut, Misiones y Salta)

Equipo de Producción Editorial

Idea original: Nora Bahamonde

Dirección editorial, coordinación de proyecto y edición: Raquel Franco y Brenda Rubinstein

Diseño gráfico editorial: Estudio Falgione-Obregón Comunicación Visual

Ilustraciones: mEy!

Documentación: María Celeste Iglesias

Asistencia general: Silvina Blanco

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires





Comidaventuras es una revista para curiosos, para exploradores, para viajeros, para los que quieren conocer recetas nuevas y divertirse con la comida de todos los días, para los que quieren comer saludablemente y sentirse bien, para los que quieren saber cosas nuevas de alimentos antiguos.

Los curiosos del pasado encontrarán en estas páginas algunos relatos sobre la historia de la alimentación. Los exploradores científicos, una serie de experimentos comestibles que se hacen en la cocina y se disfrutan en la mesa. Los viajeros incansables, rutas y costumbres alimentarias de nuestro país y del mundo. Los que adoran que les cuenten cosas, se encontrarán con historias de personajes, datos curiosos, noticias, cuentos... Y para que todos se animen, claves para disfrutar de la comida y vivir con salud y irecetas para meter la cuchara del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

¿Cómo se inventó el pan?

Esta historia comienza hace miles de años, en un pasado tan lejano que es difícil imaginar.



Los primeros grupos humanos se alimentaban con los animales que cazaban y los frutos y plantas que recogían.



Con el tiempo, fueron descubriendo que podían cultivar algunas de las plantas que comían. Así empezaron a sembrar cereales, como trigo y cebada.



Los granos de trigo eran durísimos

de masticar. Por eso

comenzaron a machacarlos con piedras. Así fabricaron las

primeras harinas. Durante mucho,
muchísimo tiempo esa
pasta fue un alimento de
todos los días para
aquellos hombres
y mujeres.



Hasta que en algún momento, alguien mezcló agua con ese trigo molido. Ahora era una masa suave que se comía muy fácilmente... Hasta que mucho tiempo después...
Una historia cuenta que el pan
se descubrió por casualidad:
alguien dejó olvidada la masa
en un recipiente al sol. Al volver,
la masa se había secado por el
calor jy era buena para comer!

Ese primer pan se llamó matzá o pan ácimo. Aún hoy se consume durante algunas festividades religiosas.



En el antiguo Egipto descubrieron una receta mejor: a la masa de cada día le agregaban un poco de masa del día anterior y esperaban un rato. Luego, cocinaban esa nueva mezcla en un horno. El pan quedaba blando, esponjoso y rico para comer.

¿Sabías que la masa para pizza también lleva levaduras?

El pan egipcio salía tan rico porque llevaba levaduras, como el pan que comemos habitualmente. Las levaduras son seres vivos muy pequeños, tan pequeños que no se ven a simple vista. Se reproducen naturalmente en la masa del pan crudo si uno la deja descansar.

Cuando se colocan levaduras en una masa, esta se llena de burbujitas de gas que la inflan. Gracias a ellas comemos un pan esponioso y tiernito.

Ministerio de Educación del Gobierno de 03-11-2025

1

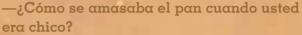
Conocemos a un panader

Narciso Díaz, 77 años



Narciso comenzó como ayudante de panadero en el año 1944, cuando tenía 13 años. Y siguió trabajando en panaderías toda su vida. Pasó por todos los puestos: fue ayudante, palero, estibador, amasador, maestro panadero y pastelero.

También fue facturero y galletero.



—En ese tiempo ya había máquinas amasadoras, pero me contaron que unos años antes se amasaba con los pies.

—¿¡Con los pies!? ¿No le quedaba "olor a queso" al pan?
—(Entre risas) El pan no quedaba sucio porque los panaderos se ponían bolsas en los pies. Se colocaban los ingredientes en una canaleta o batea larga como una mesa. Después, 2 o 3 personas entraban y amasaban el pan pisando mucho.

—¿No era más fácil amasar con las manos? No, porque las panaderías hacen mucho pan. (Piensa un rato como sacando cuentas.) En ese tiempo amasábamos 250 kilos de pan por día.





-¿Y los hornos? ¿Fueron siempre iguales?

No, antes eran hornos de leña que le daban un sabor especial al pan; pero ahora son eléctricos o a gas.

—¿A qué hora se levanta un panadero? ¿Cuántas horas trabaja?

Yo siempre me levantaba a las tres y media de la madrugada. Entraba a trabajar a las cuatro de la mañana y eran más de diez horas de trabajo por día.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires





—¿Al levantarse tan temprano no se dormía en todos lados? Sí, aprovechaba para dormir mientras la amasadora funcionaba o en ratitos libres. También me dormía en el colectivo y al mediodía volvía a casa para dormir una siesta.

-¿Cómo se vestía para trabajar?
Todo de blanco, camisa, pantalón y gorra.

—¿Comíα el pan que usted mismo hacía?Sí, bien calentito apenas salía del horno.

-¿Les sobraba pan?

Sí, pero lo poníamos en una estufa para que se secara. Después se rallaba. El dueño de la panadería vendía el pan rallado en los almacenes.

-¿Qué pan le gustaba más?

El pan criollo, que ahora no se hace más en las panaderías. Me gustaba porque tenía un poco de manteca.

—¿No se aburrió de comer pan, facturas y tortas?
No, pero el pan de antes era más rico que el de ahora.
Antes era más crocante y seco, ahora algunas veces parece una goma porque lo sacan crudo del horno.

—Si se encontrara con un joven decidido a ser panadero, díganos en pocas palabras, ¿qué consejos le daría? Lo alentaría a seguir porque es un lindo trabajo. Le diría que no es un trabajo pesado y que aprenda todos los oficios, desde ayudante, facturero y pastelero hasta maestro panadero. Además es un lindo trabajo porque el pan nunca le va a faltar.

Los nutricionistas
argentinos nos recomiendan
de facturas, tortas, masitas y
por ejemplo, para aprovechar
pan rallado, budín de pan
y tostadas

Mis ideas

Un grupo de Chicos pensó estas preguntas para hacerle a un panadero.

Hacen malabares con los panes y facturas?

Por qué se visten de blanco?

El horno de panadería es como el de la cocina de mi casa?

¿Las panaderías de ciudad son iguales que las de campo?

, De tanto amasar se vuelven musculosos los panaderos?

Y vos qué le preguntarías? Te proponemos hacer tu propia entrevista Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

al panadero de tu barrio.

03-11-2025

Separamos II

La fiesta del jugo

- 1. Corten por la mitad una naranja.
- 2. Expriman la naranja con la mano o con un exprimidor.
 - 3. Vuelquen el jugo con la pulpa y con las semillas en un vaso transparente.
 - 4. Ahora, corten y expriman otra naranja. Luego filtren el jugo con un colador, colocándolo en otro vaso transparente.
 - 5. Observen los dos vasos contra la luz y compárenlos. Expliquen sus diferencias: la transparencia, la intensidad del color, los materiales que flotan, etc. ¡Pueden dibujar para explicar mejor!
 - 6. Guarden el jugo filtrado para el experimento del sabor y del color.
 - 7. Repitan el experimento con dos tomates. Comparen los dos tipos de jugo. ¡No se olviden de guardarlos para después!

pueden usar pomelo o limón. Si no tienen naranja, Si no tienen tomate, pueden usar sandia o frutillas.

ión del Gobierno dedamas pasos con otros Obierno desmolica de mismo? Ministerio de Educa



El experimento del sabor y del color

- 1. Prueben un poquito del jugo filtrado de naranja y describan su sabor.
- 2. Prueben un poquito del jugo filtrado de tomate y describan su sabor.
- 3. Mezclen los dos jugos dejando un poco de cada uno sin mezclar. Comparen el color de la mezcla con el de cada jugo. ¿Qué pasó con el color?
 - 4. Prueben el nuevo jugo de naranjatomate. ¿Cómo es su sabor?
 - 5. Coloquen una cucharadita de azúcar en otro vaso de jugo filtrado de naranja. Revuelvan hasta que ya no vean el

azúcar. Luego
pruébenlo
¿Qué pasó con
su sabor?
¿Por qué?

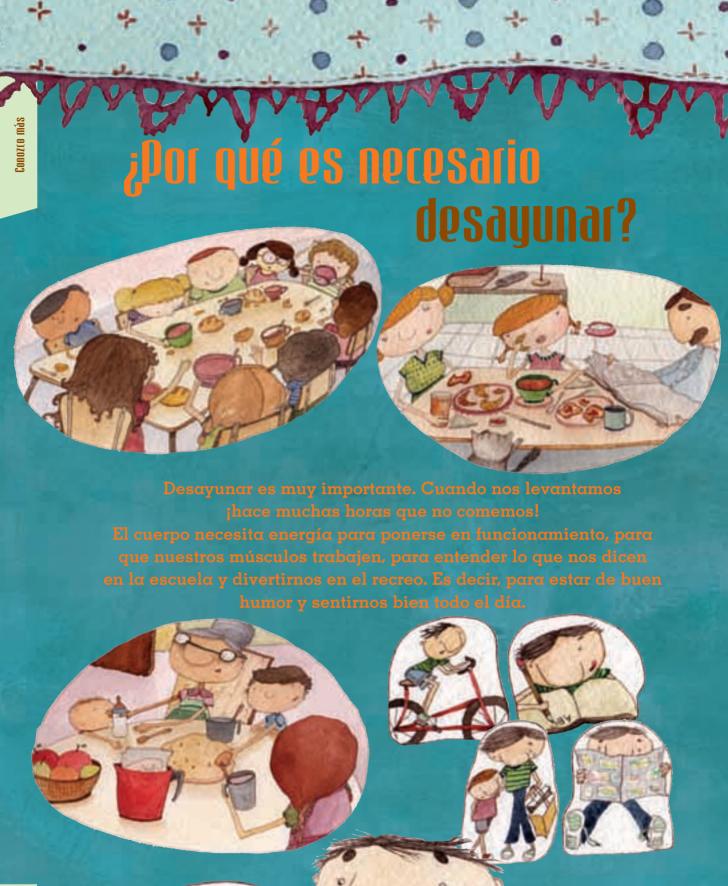
LAVARSE LAS MANOS ES COSA SERIA

Los microbios son seres vivos muy pequeños. No se ven a simple vista.

Cuando las manos están sucias tienen microbios "pegados" que pueden quedarse adheridos a los alimentos que tocamos y entrar a nuestro cuerpo al comerlos. Fíjense qué pasa con los microbios si no nos lavamos bien las manos:

- 1. Coloquen un poquito de aceite de cocina en una mano.
- 2. Espolvoreen la mano aceitosa con canela. (Haremos de cuenta que las motitas de canela son los microbios.)
- 3. Laven la mano con agua y observen: ¿está realmente limpia?
- 4. Ahora laven la mano con agua caliente y jabón. Observen que ha quedado mucho más limpia.
- 5. Sequen la mano con una toalla o con papel de cocina y observen la toalla.

¿Vieron por qué es tan importante lavarse con agua y jabón?



12

Si no desayunamos, podemos tener dolores de cabeza, sueño, cansancio durante el día y falta de concentrasión en la escuela.

lel Gobie 6 de la Civolad de Buenos A 03 41 202

¿Qué puedo desayunar?

UN DESAYUNO HABITUAL

EN EL DESAYUNO, PODEMOS
TOMAR LA LECHE CON AZÚCAR,
CON UN POCO DE TÉ, CON
CACAO O CON YERBA MATE.
PODEMOS UNTAR EL PAN O
LAS GALLETITAS CON MANTECA
Y MERMELADA O CON MIEL.
ES IMPORTANTE AGREGAR UN
VASO DE JUGO O UNA FRUTA.

Otros desayunos saludables

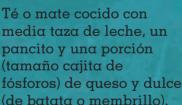
l vaso de leche espesada o hervida con 2 cucharadas de sémola y 2 cucharaditas de azúcar.

l taza de arroz con leche.

l vaso de leche con 3 cucharadas de avena instantánea y 2 cucharaditas de azúcar.



l vaso de yogur con 4 chipá o dos pancitos o un trozo de bizcochuelo.



l taza de chuño (leche fría espesada con fécula de maíz) o l taza de mazamorra con leche.

Para los días de verano, yo reemplazo una taza de café con leche por un vaso de licuado.

- 1. Coloquen un vaso de leche en la licuadora
- 2. Agreguen la fruta que te guste: banana, frutilla, manzana, durazno. Aprieten el botón de la licuadora. iCuidado! Hay que poner antes la tapa.
- 3. Sirvan el licuado y agréguenle una taza de copos de cereales.

iTambién se puede sin licuadora! Pisando la le Edufratiá, miezeláhdolapobn! techelgobatiéndolas Airc con lattenedot.



Té o mate cocido con media taza de leche y l sándwich de queso de máquina (3 fetas).





APRENDEMOS A COMPRER

¿Alguna vez fueron a hacer las compras?

¿Qué pasaría si en la bolsa o en el carrito ponemos primero la leche y los productos congelados y tardamos dos horas en llegar a casa? La próxima vez que vayan con un adulto al supermercado, a la feria, o a los negocios del barrio, fíjense si las compras se hacen en este orden. A la vuelta, si es necesario, pueden escribir una lista de recomendaciones para hacer cambios.



¡NO OLVIDES LA LISTA NI LOS CUIDADOS!

NO COMPREN ALIMENTOS ENVASADOS SIN ETIQUETAS. FÍJENSE QUE NO HAYA ANIMALES CERCA.

¡NO COMPREN LATAS HINCHADAS!

FÍJENSE QUE LOS LUGARES DONDE HAY ALIMENTOS ESTÉN LIMPIOS.

NO COMPREN ALIMENTOS CON ENVASES ROTOS, OXIDADOS O SUCIOS.

Fíjense que las frutas y verduras se encuentren bien separadas

del piso; así no se ensucian.



Al volver de las compras guarden

para conservarlos siempre fríos.

YO, YENDO A MACER UN MANDADITO EN LA MODALIDAD "DESPACITO PERO SEGURO"

erio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Futuro de las go

Diario La Nación, 22 de noviembre de 2005.

Sin problemas en el kiosco

Algunos científicos de la Universidad de La Plata están intentando que las golosinas sean más saludables.

Para eso, han elaborado una especie de gelatina utilizando manzanas. Ese gel se puede usar para hacer golosinas muy ricas y más saludables, ya que están hechas con manzanas y contienen menos azúcar. Algunas industrias ya



quieren fabricarlas cubriéndolas con chocolate. Se recomiendan para los niños y los deportistas.

Los mismos científicos fabricaron también el "supermerengue", que se parece a una galletita. Se hace con huevo y un derivado de la leche. Ahora están intentando también elaborar golosinas a base de maíz.

¿Qué golosinas comeremos en el futuro?

Consigan manzanas rojas, verdes y amarillas.





Prueben cada una y expliquen las diferencias (acidez, cantidad de jugo, textura de la pulpa).

Manzana roja

Manzana verde

Manzana amarilla

Acidez

Textura de la pulpa

> Cantidad de jugo



¿Cuál es tu manzana

preferida? ¿Por qué? ducación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Consigan por lo menos dos de los siguientes alimentos: tarta de manzana; manzana rallada con miel, jugo de manzana, manzanas en compota o mermelada de manzana.

Prueben un poco de cada
preparación. ¿Qué diferencias
preparación. ¿Se
hay en los sabores? ¿Se
imaginan cómo fueron
elaboradas?

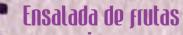
Comparen los sabores de las manzanas frescas con los de las elaboradas ¿Cuál les gusta más? ¿Por qué?

Érase una viejecita

Érase una viejecita sin nadita que comer, sino carnes, frutas, dulces, tortas, huevos, pan y pez.

Bebía caldo, chocolate, leche, vino, té y café, y la pobre no encontraba qué comer ni qué beber. (...)

Rafael Pombo



con mariposa

Para realizar este plato pueden pedirle a la maestra que los ayude a cortar las frutas.

Norositan

l banana
l anillo de ananá
Varias pasas de uva
l frutilla
Yogur
l plato



Corten al medio un anillo de ananá, usen las mitades como alas y la banana como el cuerpo.



Rellenen cada ala con yogur.



Coloquen algunas pasas de uva en cada ala.



Terminen usando las tiras de frutilla como antenas.



¿Alguna vez se preguntaron cómo se comía en la época colonial?

La mayoría de las personas comían con las manos o con cucharas. Casi no había tenedores. No todos tenían cuchillos. Se usaban uno o dos vasos que se compartían. Algunos vasos eran cuernos de animales.

En muchas familias el padre se sentaba en la cabecera de la mesa. La mujer y los hijos no tenían una silla para cada uno. Se sentaban en un único banco largo.

En otras casas no había mesas y todos comían sentados en el suelo. A veces los gauchos cocinaban y comían al aire libre.



Como no había cocinas el fuego o fogón se hacía en el piso. Se usaban ollas de tres patas para hacer guisos y pucheros. Las carnes se hervían o se asaban a las brasas.

También se solía asar el animal poniéndolo en forma vertical al fuego, una costumbre que se sigue usando en el campo.



Sólo las familias muy adineradas tenían en su casa un ambiente llamado cocina.

sterio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

¿Cómo se compraban los alimentos en la época colonial?



LECHERA



PASTELERO



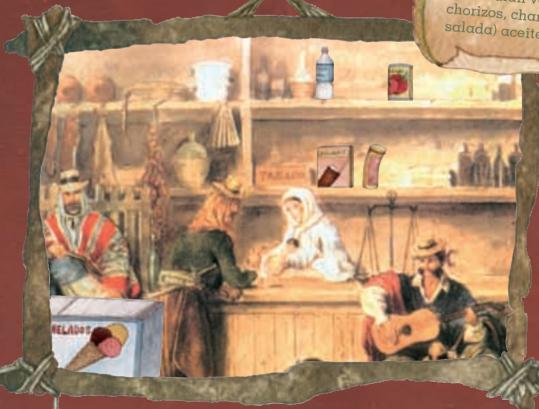
CARNICERO



VENDEDOR DE PESCADO

La Pulpería

En las pulperías
las personas se reunían.
Se sentaban en el piso
o en cajones.
En la pulpería también
se compraban alimentos.
Se vendían velas,
chorizos, charqui (carne
salada) aceite y vino.



El restaurador de este cuadro pintó algunas cosas que no existían en los tiempos de la pulperías, Ministerio de la pulperías, de contrarlas? Accidad de Buenos Aires

¿Cómo hacer mazamorra?

INGREDIENTES

- 1 taza y media de maíz blanco pisado o partido
- 2 tazas de Leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de miel
- 4 tazas de agua

PASO A PASO

- 1. En una cacerola sumerjan el maíz pisado en agua y déjenlo toda una noche.
- Al otro día coloquen esa cacerola a fuego lento y cocínenta durante una hora. Pidan ayuda a una persona mayor.
- 3. Agréguente la Leche y et azúcar.
- Revuelvan con cuchara de madera durante media hora más.
- 5. Dejen que se enfríe y agréguente, mientras revuelven, una cucharada de miel.

¿Cómo usa nuestro cuerpo la mazamorra?

Si nos comemos una

porción de mazamorra tendremos

mucha energía para movernos y realizar todo tipo

de actividades, como por ejemplo, correr, pensar, jugar...

Esta comida nos proporciona también una pequeña cantidad de materiales que sirven para crecer.

Por ejemplo, la leche de la mazamorra ayuda a que crezcan nuestros huesos y nuestros

músculos se desarrollen.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Elvenos Aires

03-11-2026



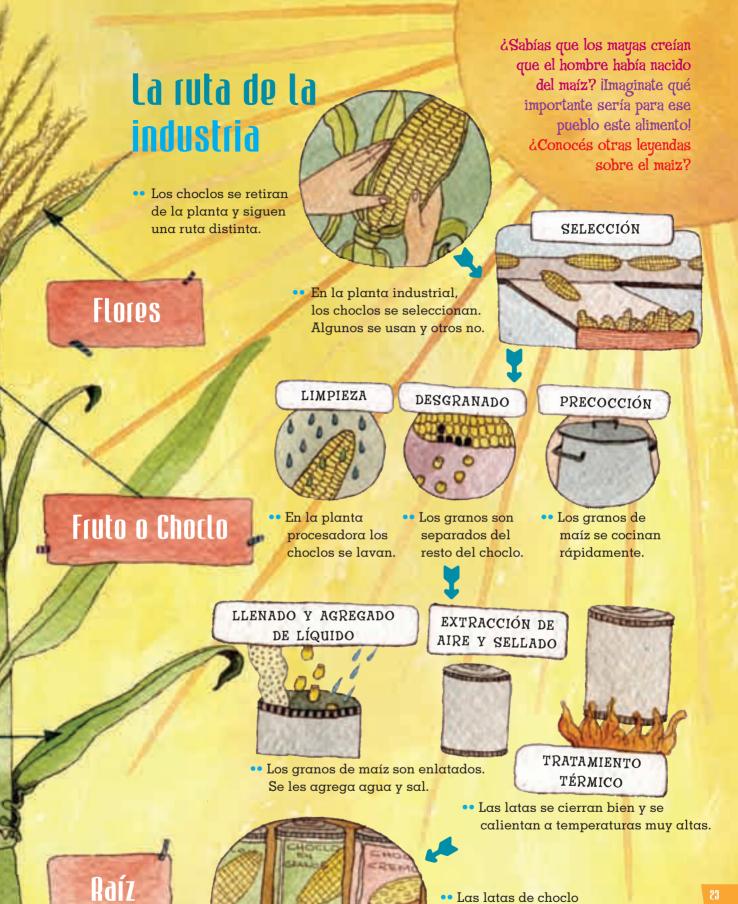
Los caminos del maíz

¡Mmmm! ¿A quién no le gusta un choclo calentito para morder? En la Argentina comemos mucho choclo: solito, con manteca y sal; en tartas, en

humita, en forma de tamal, en ensalada....

importante en América latina.

Los choclos son los frutos del maíz, una planta que se conoce hace muchísimos años y es muy



Ministeri

•• Las latas de choclo llegan a los mercados

a Ciudad de Buenos Aires

el consumidor.

con información para



La escuela enseña hábitos saludables

En algunas escuelas los docentes quieren ayudar a sus alumnos a estar más sanos. ¿Cómo? Enseñando a comer mejor y a aprovechar los recreos para moverse.

En la Escuela N° 267 de Bariloche, provincia de Río Negro, el profesor de gimnasia, Cristian Pozzi tuvo una gran idea: armó en el patio distintos sectores de juegos, como el sector de saltos (donde se salta a la soga y con elásticos) el sector de

rayuela o el sector de ping-pong, sector de carreras, y otros. ¡Ahora todos los chicos se mueven mucho en los recreos!

www.efydep.com.ar/proyectos/recreo_mvto.htm (adaptación).

cros saludable

Clarín, 19 de noviembre de 2006 (adaptación)

Córdoba transforma las kioscos de las escuelas

Los kioscos de las escuelas municipales de la provincia de Córdoba son distintos a los de otras escuelas. Allí los niños pueden comprar frutas, barras de cereales y yogures en vez de golosinas. Los productores de la zona aportan las frutas para que los chicos también las coman en la escuela.

Mis ideas

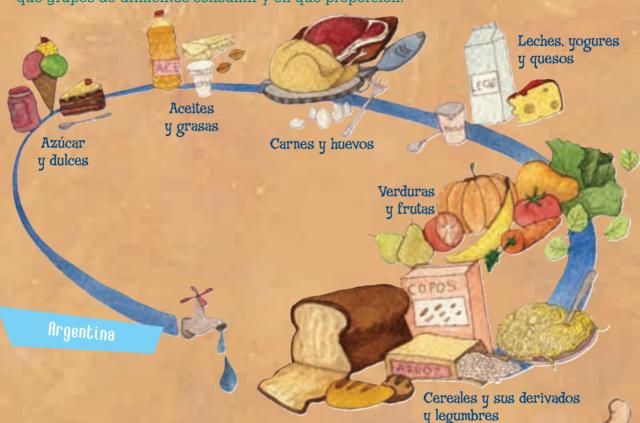
¿Qué se hace en los recreos de tu colegio? ¿Qué se come? ¿Qué opinás sobre los recreos de estas escuelas? ¿Te gustarían

La actividad física ayuda a mantener la salud. Además, los nutricionistas argentinos nos recomiendan comer frutas frescas, frutos secos (nueces, avellanas, almendras) y semillas (sésamo, girasol) en vez de

03-11-2025

Gráfica de la alimentación saludable

Cada país le da α su población algunas recomendaciones sobre alimentación. En la Argentina se ha elaborado la gráfica de la alimentación saludable, que nos orienta sobre qué grupos de alimentos consumir y en qué proporción.



El agua está presente en todo el gráfico.

Al beber líquidos y comer alimentos, el agua entra a nuestro cuerpo.

Este gráfico muestra seis grupos de alimentos distintos. Algunos están más grandes que otros porque así nos indica cuáles de esos alimentos conviene comer en mayor proporción. Por ejemplo, podemos comer mayor proporción de panes, pastas, cereales y legumbres y también de frutas y verduras.

La leche, queso y yogur son importantísimos aunque se deberían comer en menor proporción que los grupos anteriores. Lo mismo sucede con las carnes y huevos. Los alimentos grasos como aceites, cremas y manteca deberían comerse en muy poca proporción. Esto mismo se debería aplicar para las golosinas y dulces.

iAtención!

La gráfica nos muestra que es bueno comer de todo, pero que tenemos que prestar atención a la cantidad de alimentos de cada grupo.

98

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires 03-11-2025



desequilibrado

Miren en la ilustración lo que comió una persona en un asado.



Este almuerzo está desequilibrado porque tiene mucha cantidad de carnes, grasas y dulces. ¿Qué grupos de alimentos le faltan? ¿Y si lo cambiamos por uno más

saludable? Consideren la información de la gráfica de la alimentación saludable. Ayúdense con estas pistas:

> Sería bueno reducir la cantidad de algunas preparaciones. ¿Cuáles?

Sería bueno agregar algunos alimentos a esta comida. ¿Cuáles?

Sería bueno reemplazar algún alimento por otro. ¿Cuál y por qué?

El juego de los parecidos y las diferencias

Nuestro país ha elaborado la gráfica de la alimentación saludable, que tiene forma de óvalo. Otros países elaboraron gráficos distintos. Por ejemplo, en los Estados Unidos se graficó una pirámide y en Guatemala, una olla.

Comparen la gráfica de la alimentación saludable con alguno de los otros gráficos.

Busquen en qué se parecen y en qué se diferencian, teniendo en cuenta los alimentos que recomiendan en cada grupo.



Estados Unidos

Ministerio de Edu

¿Cómo desayunan en

En la Argentina es muy común desayunar café con leche acompañado de pan o tostadas. También se toman unos ricos mates con galletas o bizcochos.

Inglaterra

Prefieren et té antes que et café con Leche. Et desayuno de los ingleses suele ser bastante "pesado" pues comen huevos fritos arriba de una tostada. También les suelen agregar jamón, panceta y salchichas.

México

Los mexicanos que desayunan fuerte comen huevos acompa ados con "frijoles" (porotos), "chiles" (ajíes) y las famosas "tortillas mexicanas", que se hacen con harina de maíz o de trigo. Otros mexicanos desayunan rápido con "atole" (bebida a base de maíz).

<u>Ve</u>nezuela

La mayoría consume café con leche y "arepas" rellenas con manteca, oueso y jamón o carne. Las arepas son una especie de panes aplastados y circulares. Están hechos a base de harina de maíz.

otros países?

Pero no ocurre lo mismo en todas partes. Anímense a buscar otros desayunos que no estén en estas páginas.

Alemania

El bauernfruhstuck o "desayuno del campesino" es el más antiguo. Se compone de papa cocida con huevos, panceta y cebollas fritas en manteca.

China y Japón

Suelen desayunar una porción de arroz con vegetales y salsa de soja. Además lo acompa an con "miso", un caldo realizado a base de porotos de soja y cereales.



—Yo tengo unas papas en mi cocina —gritó una mujer y corrió a buscarlas.

Enseguida volvió a entrar a la casa, con una fuente llena de papas peladas, que el hombre de la piedra dejó caer dentro de la sopa. Y entonces, volvió a probar.

—¡Excelente...! ¡Qué bien le vendrían unas cuantas verduras!

—Yo puedo traer... —exclamó otra vecina, y en pocos minutos agregó un manojo de apio, un poco de perejil y unas zanahorias muy tiernas.



PAGINAS WEB

Cuentos de la huerta

http://es.geocities.com/cuentosdelahuerta/ Esta página Web, tiene cuentos, adivinanzas, trabalenguas y minicuentos relacionados con los alimentos.

Hola chicos

http://www.holachicos.com/6a9/Cocina/index.html En esta página encontrarán recetas sencillas enviadas por chicos de su edad.

LIBROS

Pequeños cocineros de Cecilia Fassardi, Editorial Albatros, 2005.

En este libro cada receta parte de los utensilios y los ingredientes necesarios continuando con el paso a paso. Además, tiene recomendaciones para una buena alimentación y los mejores consejos para todo buen cocinerito.

Cocina para chicos de Martiniano Molina, Sudamericana, 2006.

Este libro fue pensado para los chicos que disfrutan cocinando pero también para los que ya tienen un poco de práctica en la cocina.

Martiniano Molina propone recetas fáciles y sabrosas para que los niños puedan realizar solos o con ayuda de un mayor.

Nos encontramos en la próxima *Comidaventuras*.







Apoyo técnico consultivo:





