



**COCINANDO  
FUTURO**

Cuida el mundo  
con lo que comes

# Taller práctico de desayunos y meriendas saludables y sostenibles



**Nivel:**  
1er ciclo de educación  
primaria

**Autoría**  
Adaptada (de Garúa) por  
María González

## ● **Objetivos**

- Conocer preparaciones atractivas y **alternativas a los productos ultraprocesados**
- Ser capaz de identificar alimentos saludables y nutritivos para elaborar meriendas, desayunos o almuerzos
- Estar **más motivado** a consumir desayunos/meriendas/almuerzos elaborados en casa
- Realizar un acercamiento al concepto de **huella de carbono y el cambio climático**

## ● **Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados**

### **Competencias trabajadas:**

- Distinguir alimentos sanos e insanos
- Trabajar en equipo

### **Enfoques transversales integrados:**

- Sostenibilidad ambiental
- Diversidad cultural

## ● Desarrollo y temporalización



### Materiales de la actividad

La actividad requiere de menaje (reutilizable/biodegradable/compostable) y de alimentos ya listos para su uso. Serán necesarios:

- 1 plato y un cuchillo de untar por persona
- servilletas
- cuencos donde servir los patés (2 cuencos por equipo)
- 1-2 batidoras y 2 vasos de batir
- tapers donde llevar los ingredientes que requieran preparación previa
- dípticos a repartir
- gorros de cocina y/o delantales (opcional)

**Ingredientes (evitar los alimentos importados, elegir de producción nacional y de temporada) aprox. para un grupo-clase de 25:**

- 50-55 rebanadas pequeñas de pan
- 10 plátanos canarios
- 1-2 botes de crema de cacahuete 100% (sin sal ni azúcar)
- 1 lechuga pequeña
- 5 zanahorias cortadas en palitos y rodajas
- 1 bote de aceitunas verdes
- 1 bote de maíz tierno
- 5 mandarinas en gajos
- 2 manzanas en palitos y láminas
- para el paté de aceitunas negras: 2 zanahorias medianas cocidas, 1 lata de aceitunas negras sin hueso, 30 g de pipas de girasol crudas y sin sal,
- AOVE, zumo de limón y ajo crudo al gusto
- para el hummus: 1 bote de garbanzos cocidos, sal, AOVE, ajo al gusto y un chorrito de zumo de limón. Tahine opcional.
- fruta extra para acompañar a las tostas (si se quiere enfatizar la presencia de fruta en desayunos/almuerzos/meriendas).

### Desarrollo:

El alumnado **elaborará 2 minitostas**: una de crema de cacahuete y plátano, y otra de paté vegetal y decoración al gusto. Podrán comerlas en el momento o bien guardarlas para la hora del recreo. Previamente a la actividad deberán haberse **lavado las manos**.

5 MIN

Organizar el grupo-clase en **5 equipos**, localizando a las personas con **alergias** declaradas (información previamente solicitada al centro).

5 MIN

Presentar la actividad y dar las instrucciones.

5 MIN

Reparto de los materiales: menaje y alimentos (**previamente preparados en táper**) en cada uno de los 5 equipos.

10 MIN

Preparación individual de las minitostas de cacahuete y plátano.

10 MIN

**Las educadoras preparan los 2 patés** (aceitunas y hummus) y explican los pasos ante todo el grupo-clase, y los reparten por las mesas en cuencos.

15 MIN

**Preparación individual de las mini tostas de paté**, que se decoran con palitos de zanahoria, aceitunas verdes, maíz, gajos de mandarina, lechuga cortada... Identificando los ingredientes y nombrándolos de manera diversa, según culturas (por ej, aguacate o palta).

15 MIN

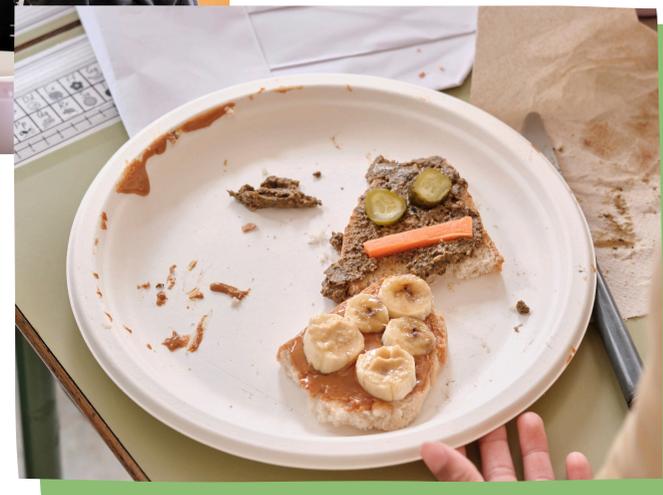
Preguntas al grupo-clase para discusión (atención a **promover la participación equilibrada de niños y niñas**, así como del alumnado menos participativo; facilitar el uso de vocabulario **español latino para alimentos o platos**, así como la expresión de **otras realidades culturales** alimentarias presentes en el aula); se puede hacer mientras comen lo que prepararon:

- a. ¿Cuáles de estos alimentos que hay sobre la mesa son **saludables**? ¿Cuáles no? ¿Por qué? ¿Cuáles otros podríamos usar?
- b. ¿**Dónde** se han producido? ¿Han necesitado mucho transporte? ¿Cuánta contaminación han producido los camiones?
- c. Clasificación de los alimentos vegetales en: **cereales, legumbres, frutas y verduras/hortalizas**.
- d. Recogida de conclusiones

5 MIN

Reparto de díptico de desayunos y meriendas sanas y sostenibles. Despedida.

## ● Fotografías de la actividad



## ● Observaciones y adaptaciones

- En edades superiores y con más tiempo podría organizarse a los equipos para **que laven, corten y preparen los alimentos con cubiertos adecuados a la edad.**
- Se recomienda hacer algún acercamiento previo a los contenidos, o repartir gorros de cocina y decorarlos.
- **La lectura y comentario del díptico podría realizarse después de la actividad,** o bien alargando la parte de las conclusiones para conectar los contenidos prácticos con los teóricos.
- Sobre los ingredientes: **muchos otros pueden usarse** (remolacha cruda o cocida, colirrábano, tomate, aguacate...) **según temporada.** También los patés vegetales pueden ser distintos. Pueden incluirse alimentos de origen animal, priorizando siempre la **predominancia de alimentos vegetales** por razones de sostenibilidad ambiental, salud y economía.

Elaborado por:



Financiado por:

