

# SEPARAMOS Y

ANTES DE  
EMPEZAR LÁVENSE  
LAS MANOS CON  
AGUA Y JABÓN.

## 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!

SI NO TIENEN NARANJA,  
PUEDEN USAR POMELO O LIMÓN.

SI NO TIENEN TOMATE, PUEDEN  
USAR SANDÍA O FRUTILLAS.

¿SE ANIMAN A SEGUIR LOS  
MISMOS PASOS CON OTROS FRUTOS?  
¿SUCEDERÁ LO MISMO?

# MEZCLAMOS JUGOS

## 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. Espolvoren 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?

# ¿POR QUÉ ES NECESARIO DESAYUNAR?



Desayunar es muy importante. Cuando nos levantamos ¡hace muchas horas que no comemos!

El cuerpo necesita energía para ponerse en funcionamiento, para que nuestros músculos trabajen, para entender lo que nos dicen en la escuela y divertirnos en el recreo. Es decir, para estar de buen humor y sentirnos bien todo el día.



SI NO DESAYUNAMOS,  
PODEMOS TENER DOLORES  
DE CABEZA, SUEÑO, CANSANCIO  
DURANTE EL DÍA Y FALTA DE  
CONCENTRACIÓN EN  
LA ESCUELA.



# ¿QUÉ PUEDO DESAYUNAR?

## UN DESAYUNO HABITUAL

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



1 vaso de yogur con 4 chipá o dos pancitos o un trozo de bizcochuelo o una fruta de estación.



Té o mate cocido con media taza de leche y 1 sándwich de queso de máquina (3 fetas).

## OTROS DESAYUNOS SALUDABLES



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



1 taza de arroz con leche.



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



1 taza de chuño (leche fría espesada con fécula de maíz) o 1 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. ¡Cuidado! Hay que poner antes la tapa.
3. Sirvan el licuado y agréguenle una taza de copos de cereales.

¡También se puede sin licuadora! Pisando la fruta, mezclándola con leche y batiéndola con un tenedor.

EN CUALQUIERA DE ESTOS CASOS CONVIENE AÑADIR TAMBÉN UNA FRUTA FRESCA DE ESTACIÓN.