

Ideas para investigar y juegos para jugar durante las comidas, mientras cocinamos o mientras estamos planeando una fiesta.

## Contenidos

¿Qué hay adentro? .....	28
¡Suficiente! .....	29
Jugando con la comida .....	30
Batallas de comida .....	31
Partes iguales .....	32
Planes para la fiesta .....	33
Comparemos .....	34
Una fiesta para todos .....	35



## Jugando con la comida en otras secciones

### Manualidades y proyectos

Estación de estimación (Variante, Merienda misteriosa) .....	20
---	----

### Para grupos

Preguntas rápidas (usemos una pregunta sobre comida) .....	42
Descifrar las pistas (ensablemos una receta) .....	45

### En cualquier momento, en cualquier lugar

La nota del día (puntuemos nuestro almuerzo) .....	52
---	----

¿Cuántas semillas hay dentro de un melón? ¿100? ¿1.000? Abramos uno y ¡descubrámoslo!

## 1 Estimemos cuántas semillas

Cortemos y mostremos el melón.

¿Hay más de 10 semillas? ¿más de 100?

Para conversar

## 2 Contemos

Saquemos las semillas del melón. Luego las repartimos y las contamos.



## 3 Comparemos las estimaciones y las cuentas

¿Hay más o menos semillas de las que estimamos?

Para conversar

**Niveles:** Fácil, Medio

**Tamaño del grupo:** suficientemente pequeño como para que todos tengan ocasión de predecir y contar

**Materiales:**

**Fácil.** una raja de melón

**Medio.** un melón entero partido por la mitad para que todos puedan ver las semillas un cuchillo (sólo adultos)

## Variantes

¿Todas las manzanas tienen el mismo número de semillas?

**(Fácil).** Reunamos unas pocas manzanas de diferentes tamaños y tipos. Hagamos predicciones, cortemos y contemos. O se puede llevar un registro del número de semillas en las manzanas que comemos a lo largo de un mes.

**Exploraciones comestibles (Fácil).** Reunamos diferentes tipos de fruta. Hagamos predicciones sobre cuántas semillas tiene cada una. Después cortemos y contemos. ¿Las frutas más grandes tienen siempre más semillas?

**Fiesta de la cosecha (Medio).** ¿Cuántas semillas tiene una calabacita? Hagamos predicciones y contemos antes de cortarla y contar.



## ¿Podemos servir una porción del mismo tamaño del que indica la caja de cereal?

**Nivel:** Medio

**Tamaño del grupo:**

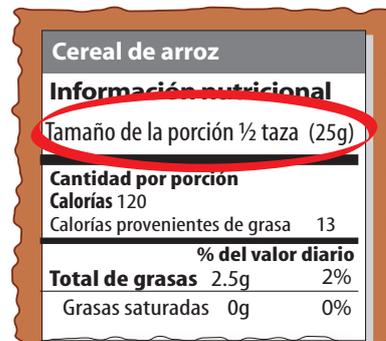
suficientemente pequeño como para que todos puedan servir un tazón de cereal

**Materiales:**

- una caja de cereal con la información nutricional en tazas o gramos
- una taza de medir o una báscula
- un tazón para el cereal

### 1 Leamos la información nutricional

Busquemos el tamaño de una porción.



### 2 Digamos cuándo es suficiente

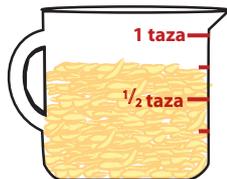
Llenemos un tazón con la cantidad de cereal que pensamos es una porción de acuerdo con la información nutricional.

### 3 Midamos

Usemos la taza de medir o la báscula para ver si hay demasiado cereal, no hay suficiente o hay la medida justa.

### 4 ¡Comamos!

Pongamos el cereal de nuevo en el tazón y ¡buen provecho!



## Variante

### ¿Cuál es mi porción? (Medio).

¿Normalmente como más, menos o aproximadamente la misma cantidad que la porción que indica la caja de cereal?

Para conversar

Llenemos el tazón con la cantidad que normalmente comemos. Después midámosla usando la taza de medir o la báscula y comparémosla con la porción que indica la caja.

Juguemos un juego parecido a “Veinte preguntas” usando etiquetas de Información Nutricional de nuestras comidas preferidas.

## Preparación para el juego

Pongamos las etiquetas cara arriba.

Decidamos quién es el Líder. El Líder escoge una etiqueta sin decirselo a nadie y sin retirarla.

## Tomemos turnos. En cada turno:

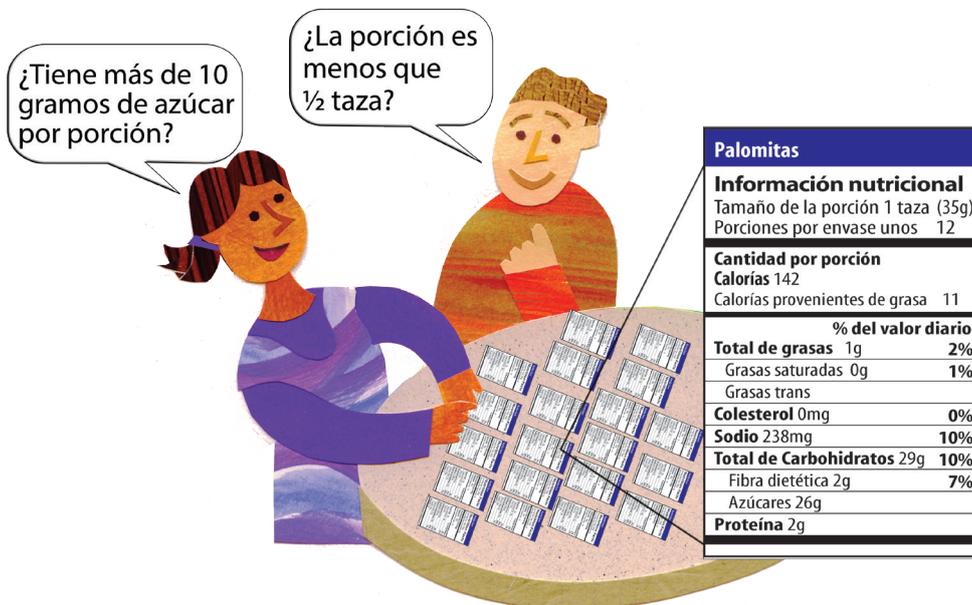
- 1 Se hace una pregunta a la que sólo pueda responderse “sí” o “no” para intentar encontrar la etiqueta de la comida secreta. No podemos preguntar directamente si determinada etiqueta es la etiqueta misteriosa.

Nivel: Difícil

Tamaño del grupo: 3-5 por juego; ver la Variante para un juego para 2 jugadores

### Materiales:

unas 20 etiquetas de Información Nutricional de diferentes envases de comida; incluir el nombre de cada comida



- 2 El Líder responde a las preguntas y retira las etiquetas que se van eliminando.

¿Cuál sería una pregunta a la que sólo pueda responderse “sí” o “no” que eliminara la mitad de las etiquetas?

Para conversar

- 3 El jugador que identifica la etiqueta secreta gana.

## Variante

**Para dos jugadores (Difícil).** Juguemos dos juegos. En cada juego, el Líder es un jugador distinto. El jugador que identifica la etiqueta misteriosa con la menor cantidad de preguntas gana.

## Juguemos un juego parecido a “Guerra” usando etiquetas de Información Nutricional de nuestras comidas preferidas.

**Niveles:** Medio (Difícil)

**Tamaño del grupo:** 2-3 por juego

**Materiales:**  
30-40 etiquetas de Información Nutricional de diferentes envases de comida; incluir el nombre de cada comida

### Preparación para el juego

Dividamos las etiquetas en dos pilas iguales, una para cada jugador.

Pongamos las pilas boca abajo.

### Tomemos turnos. En cada turno:

- 1 Todos los jugadores le dan la vuelta a la etiqueta de encima de su pila.
- 2 El jugador con la carta con el valor en proteínas más alto se lleva todas las cartas que se han girado. En caso de empate, todos giran otra carta. El jugador con la carta más alta se lleva todas las cartas jugadas.
- 3 Se juega hasta que las pilas se acaban. El jugador con más cartas gana.

¿Cuál de estas comidas tiene más proteína?  
¿Cuál es una cantidad razonable de proteína para cada día?

Para conversar

Os de avena		
<b>Información nutricional</b>		
Tamaño de la porción 1 taza (28g)		
Porciones por envase unos 12		
<b>Cantidad por porción</b>		
Calorías 103		
Calorías provenientes de grasa 15		
		<b>% del valor diario</b>
<b>Total de grasas</b>	2g	3%
Grasas saturadas	0g	1%
Grasas trans	0g	0%
<b>Colesterol</b>	0mg	8%
<b>Sodio</b>	186mg	7%
<b>Total de Carbohidratos</b>	21g	11%
Fibra dietética	3g	
Azúcares	1g	
<b>Proteína</b>	3g	

Cereal de granola con nueces		
<b>Información nutricional</b>		
Tamaño de la porción ¾ de taza (85g)		
Porciones por envase unas 12		
<b>Cantidad por porción</b>		
Calorías 289		
Calorías provenientes de grasa 37		
		<b>% del valor diario</b>
<b>Total de grasas</b>	4g	6%
Grasas saturadas	1g	3%
Grasas trans	0g	0%
<b>Colesterol</b>	0mg	8%
<b>Sodio</b>	196mg	8%
<b>Total de Carbohidratos</b>	66g	22%
Fibra dietética	6g	25%
Azúcares	26g	
<b>Proteína</b>	8g	

### Variante

**Batalla contra la grasa (Difícil).** El jugador con la etiqueta con el menor porcentaje de grasa por porción se lleva las cartas jugadas. O juguemos a que gana el menor porcentaje de sodio o de azúcar.

¿Es la hora de la merienda? Asegurémonos de que todos tienen lo que les corresponde.

## 1 Hagamos predicciones sobre las porciones

Si compartimos éstos, ¿habrá dos para cada uno? ¿diez? ¿Por qué?

Para  
conversar



Niveles: Fácil, Medio

Tamaño del grupo: dos o más que estén compartiendo comida

Materiales:

artículos alimenticios que se puedan contar, como galletas o zanahorias mini

Fácil. 10-20

Medio. 20-40

utensilios para servir (platos, servilletas, etc.)

## 2 Dividamos el total

Repartamos los artículos de comida de uno en uno, contémoslos, o hagamos la división y distribuyamos según el resultado.

## 3 Comparemos las predicciones con los resultados

¿Hemos recibido más que lo que habíamos predicho? ¿la misma cantidad?

Para  
conversar

## 4 Decidamos qué hacer con los restantes (opcional)

Cortemos y repartamos de manera justa los restantes o guardémoslos para otra ocasión.

### Variantes

**Partes desiguales (Medio).** Decidamos cómo dividir la comida de manera justa si alguien quiere menos.

**Uno restante (Medio).** Decidamos cómo dividir la comida de manera justa de modo que quede uno restante por si acaso llega alguien más.

**Planeemos una fiesta o una merienda especial de acuerdo a un presupuesto.**

**Niveles:** Medio (Difícil)

**Tamaño del grupo:**

suficientemente pequeño como para que todos puedan dar su opinión sobre la lista

**Materiales:**

folletos de tiendas con listas de precios en papel o en línea  
papel y lápiz  
calculadoras

## 1 ¿Cuántos y cuánto?

Calculemos cuánta gente va a venir y cuánto podemos gastar.

¿Cuánto podemos gastar por persona? ¿Es suficiente un dólar por persona?

Para conversar

## 2 ¿Qué compraremos?

Miremos las listas de precios en los folletos de las tiendas en papel o en línea.

Hagamos una lista de lo que vamos a comprar.

¿Cómo hemos decidido? ¿Cómo nos hemos asegurado que estábamos dentro del presupuesto?

Para conversar



## 3 Compramos, cocinemos, sirvamos y comamos

Llevemos nuestra lista a la tienda y compremos. ¡A disfrutar la fiesta!

### Variantes

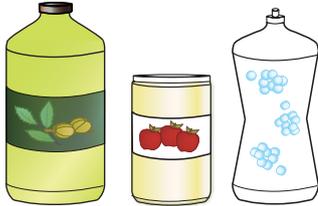
**Obsequios para la fiesta (Difícil).** Calculemos el costo de todo lo necesario para la fiesta. Decidamos cuánto nos podemos gastar por persona en comida, cubiertos, bolsitas de regalos y otros obsequios para la fiesta.

**Cena familiar (Medio).** Decidamos cuánto nos vamos a gastar por persona o el total para la cena familiar. Entonces planeemos el menú, compremos, cocinemos y ¡disfrutemos!

¿En cuál cabe más? Pongamos los envases en orden según su capacidad.

## 1 Pongamos los envases el uno al lado del otro

Mezclemos los envases para que no estén en orden.



## 2 Hagamos predicciones

¿En qué envase cabe más agua? ¿Por qué?

¿Es siempre el más alto en el que cabe más?

Para  
conversar

## 3 Comparemos

Pongamos los envases en orden desde el que pensamos que cabe más hasta el que pensamos que cabe menos.

## 4 Comprobemos el orden

**Fácil.** Llenemos el envase que hemos predicho que cabe más. Si realmente es el de mayor capacidad, habrá agua extra cuando la vertamos en el siguiente envase.

**Medio.** Miremos la capacidad en las etiquetas de los envases.



**Niveles:** Fácil, Medio (Difícil)

**Tamaño del grupo:** suficientemente pequeño como para que todos tengan la oportunidad de poner los envases en orden

**Materiales:**

5-8 envases (comida, champú o pintura) de diferentes formas y tamaños, que indiquen su capacidad en onzas o litros

etiquetas autoadhesivas: las usaremos para tapar los números que indican la capacidad de cada envase (opcional)

## Variantes

**El más alto (Fácil).** Pongamos los envases en orden según su altura.

**Estimemos la capacidad (Difícil).** Busquemos el envase más pequeño. Leamos la capacidad en onzas o litros. Usemos esta medida para estimar la capacidad de los otros envases.

**Probemos esta actividad cuando estamos cocinando para un grupo. Multipliquemos la receta por dos, tres o cuatro.**

**Niveles:** Fácil, Medio, Difícil

**Tamaño del grupo:**

suficientemente pequeño como para que todos tengan ocasión de medir

**Materiales:**

una receta, sus ingredientes y otros materiales necesarios

**Fácil.** Escojamos una receta para doblar. Si necesitamos comida para ocho, usemos una receta para cuatro.

**Medio.** Escojamos una receta para triplicar o cuadruplicar.

**Difícil.** Escojamos una receta para multiplicar varias veces. Usemos una receta con medidas que incluyan fracciones.

**1 ¿Quién viene?**

Calculemos cuánta gente viene y para cuántos es la receta.

**Licudo de fruta para 2**

- 1 plátano
- 1  $\frac{1}{4}$  tazas (o 300 ml) de jugo de naranja
- $\frac{1}{2}$  taza (o 235 g) de moras congeladas
- 5 fresas congeladas



¿Cuántas veces vamos a tener que multiplicar la receta para hacer suficiente para todos? ¿Cómo lo sabemos?

Para conversar

**2 ¿Cuánto de cada ingrediente?**

Incrementemos la cantidad de cada ingrediente contando, midiendo, sumando o multiplicando.

¿Qué hemos hecho para incrementar la receta?

Para conversar

**3 Cocinemos**

¡A disfrutar el resultado!



*(continúa en la próxima página)*

## Variantes

**Lo contamos (Fácil).** Usemos una receta que sólo tenga números enteros.

**La mitad o menos (Difícil).** Hagamos  $1/2$ ,  $1/3$  o  $1/4$  de la receta.

**El doble de burbujas/masa (Fácil, Medio, Difícil).** Usemos una receta para burbujas o para plastilina.

### Jabón para burbujas para uno

$\frac{1}{4}$  de taza (o 6 ml) de jabón  
líquido para platos

$\frac{3}{4}$  de taza (o 18 ml) de agua fría

5 gotas de glicerina