

GUÍA DE LECTURA

“GASTRONOMÍA PARA LUCÍA”



Autora: Berni Arellano

Ilustradora: Pili Parro

La cachorra Lucía se dio cuenta un día que el plato de siempre no le apetecía. La coneja Gloria, Max, Lila y Gaspar, de alguna manera quieren ayudar. ¿Podrá sorprenderse la perra Lucía con las variedades de gastronomía?

I. Antes de la lectura

Hablemos de los que comemos

Antes de comenzar con el cuento, invita a los niños y niñas a conversar sobre los alimentos. Puedes partir preguntando:

- ¿Cuál es tu comida favorita?
- ¿Hay algo que no te guste comer? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez lo has comido igual, aunque no te guste?

Invítalos a contar anécdotas o situaciones en las que hayan probado algo nuevo, aunque al principio no les llamara la atención o pensarán que no les iba a gustar.

II. Durante la lectura

Beneficios de los alimentos

Mientras avanzas en la lectura del cuento, detente en algunas páginas clave para conversar con los niños y niñas sobre los alimentos que aparecen y por qué son buenos para nuestro cuerpo. A continuación, te dejamos sugerencias para cada sección:

Páginas 4-5:

- Carne: La carne tiene proteínas que nos ayudan a crecer y fortalecer los músculos.

Páginas 8-9:

- Pescado: El pescado tiene vitaminas especiales que cuidan el corazón y mejorar la memoria.

Páginas 10-11:

- Vegetales: Los vegetales tienen muchas vitaminas que fortalecen las defensas y muchas de ellas ayudan a una buena digestión

III. Después de la lectura

Hagamos un banquete

Invita a los niños y niñas a imaginar que van a preparar un gran banquete para compartir con sus amigos. Deberán elegir los alimentos que quieren incluir y explicarle al grupo por qué cada uno es importante para el cuerpo. Para esto pueden hacer un dibujo, utilizar recortes o simplemente contarlo en voz alta.

Esta actividad les permitirá aplicar lo aprendido, reforzar el valor de una alimentación variada y compartir sus elecciones con los demás. Si el tiempo y contexto lo permiten, podrían hacer un entretenido “picnic saludable” y compartir.

