

**¡A la mesa!****Explora el mundo de la alimentación con el señor Cantalombardi**

Víctor Raga

Dibujos de Montse Español

64 págs.

ISBN: 978-84-9142-305-8

Cuando ve que Martín empieza a atiborrarse de dulces, el señor Cantalombardi explicará a Martín y Helena que comer demasiado y mal puede ser tan perjudicial para la salud como la falta de comida. Por suerte, comer bien y de manera saludable es más fácil de lo que parece.



**TEMÁTICA:** la alimentación saludable, los buenos hábitos alimentarios, los menús equilibrados y la dieta vegetariana.

**EDUCACIÓN EMOCIONAL:** con el señor Cantalombardi descubriremos costumbres alimentarias de todo el mundo, apostando por la multiculturalidad, y aprenderemos a confeccionar un menú semanal equilibrado.

**MÁS RECURSOS**

-  Propuestas didácticas descargables en [www.algareditorial.com](http://www.algareditorial.com).
-  *Wall-e*, película de animación de Disney donde un simpático robot se encarga de procesar los desperdicios que generan los humanos, que se han convertido en obesos devoradores de comida rápida.
-  *Ratatouille*, película de Disney que nos ayuda a comprender la importancia de seguir una alimentación rica y variada, así como a reconocer los ingredientes que conforman una receta y el proceso de elaboración.
-  *Greta y los Vegefantásticos*, cortometraje producido por el IVAC y RTVV donde un equipo de comida sana lucha por hacerse un hueco en la despensa de la familia de Greta, una niña enamorada de la comida basura.

**CLAVES PARA LA LECTURA****La importancia de una dieta equilibrada**

Junto a Martín y Helena, descubriremos la pirámide alimentaria y su importancia a la hora de llevar una dieta saludable. También aprenderemos qué pasa si centramos nuestra alimentación en la comida basura y cómo evitar los malos hábitos alimentarios.

**Nosotros también podemos hacerlo**

Llevar una dieta saludable es más fácil de lo que parece y, sobre todo, está al alcance de todos nosotros. La obra incluye un experimento que nos ayudará a crear un menú semanal equilibrado. ¡Porque todos podemos comer sano sin grandes esfuerzos!

**Juntos es más divertido**

Martín es muy aficionado a la comida basura. Cuando el señor Cantalombardi le explica los peligros que conlleva ese tipo de alimentación, decidirá cambiar sus hábitos alimentarios por otros más saludables. Para ello, contará con el apoyo de Helena y descubrirá que los retos se consiguen con más facilidad si tenemos la ayuda de nuestros amigos.