



Nombre:

Edad:

Horas:

Ficha 1

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

1) Atención. A continuación se presentará un texto en el que vas a realizar las siguientes actividades

- Te pedimos que rodees todas las letras F y M que aparecen en el texto.
- Cuenta el número de letra F y M y escribes el resultado

Sistema inmunológico más fuerte

ALIMENTOS QUE CUIDAN LAS DEFENSAS

La dieta es una vía muy efectiva para poner apunto las defensas de forma natural. Comer variado, escogiendo alimentos con micronutrientes que nos ayuden a subir los glóbulos blancos, potencia las defensas.

1. Vitamina C

La vitamina C se encuentra en los alimentos cítricos (limón, naranja, pomelo) y también en las coles (brócoli, kale, coliflor).

2. Carotenos

Los carotenos están presentes en los vegetales de color rojo, naranja, amarillo y verde intenso sobre todo como la col kale, espinacas, pimientos, zanahorias y calabazas

3. Flanovoides

Los flavonoides se encuentran principalmente en alimentos como los pimientos, el chocolate, las coles de Bruselas, espinacas y ajo.

4. Zinc

Lo podemos obtener del chocolate negro, de las pipas de calabaza y de las semillas de sésamo o tahini



5. Selenio

Está en pipas de calabaza, nueces de Brasil, arroz integral o avena.

6. Omega 3

Los ácidos grasos esenciales (omega-3) se encuentran en la chía, semillas de cáñamo, nueces, semillas de lino o algas pipas.

7. Probióticos

Si tu flora intestinal está equilibrada tu sistema inmune se fortalecerá. El chucrut, kimchi, el té kombucha o el kéfir de agua ayudan a ello.

Total de letra F:

Total de letra M:



Nombre:

Edad:

Horas:

Ficha 1**ESTIMULACIÓN COGNITIVA****2) Lenguaje.** (Vocabulario)

- Escribe 5 palabras que comiencen en **Me**

Me _____

Me _____

Me _____

Me _____

Me _____

- Escribe 4 palabras que comiencen en **ón**

_____ ón

_____ ón

_____ ón

_____ ón

Objetivos: Al realizar el ejercicio se está estimulando las capacidades.**Cognitivas:** TIEMPO Y ESPACIO, MEMORIA, ORIENTACIÓN EN PERSONA.



Nombre:

Edad:

Horas:

Ficha 1

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

3) **Calculo.** Razonamiento matemático

- a) Si te pagan por un Servicio un billete de 20 E, 2 monedas de 2 E, 3 monedas de 1 E, 2 monedas de 25 centimos, 3 monedas de 10 centimos ¿Cuanto dinero te pagaron? _____
- b) Fuiste al mercado a comprar carne picada, chuletas de cerdo y me cobraron 6 E por medio Kilo de carne picada, 8,50 E por 1kg de chuletas. ¿Cuanto dinero te gastastes por la compra? _____

4) **Calculo.** Escribe la solución de cada una de las restas:

- a) $50.250 - 21.110$: _____
- a) $50.250 - 21.110$: _____
- a) $50.250 - 21.110$: _____

5) **Lenguaje.** Escribe las letras que faltan para formar unas palabras:

- a) Di _ _ eta
- c) Es _ _ nacas
- a) Ali _ _ entos
- d) Co _ _ er



Nombre:

Edad:

Horas:

Ficha 1

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

6) **Lenguaje.** Escribe el nombre de 5 alimentos para una dieta sana

a) Zanahoria

d) _____

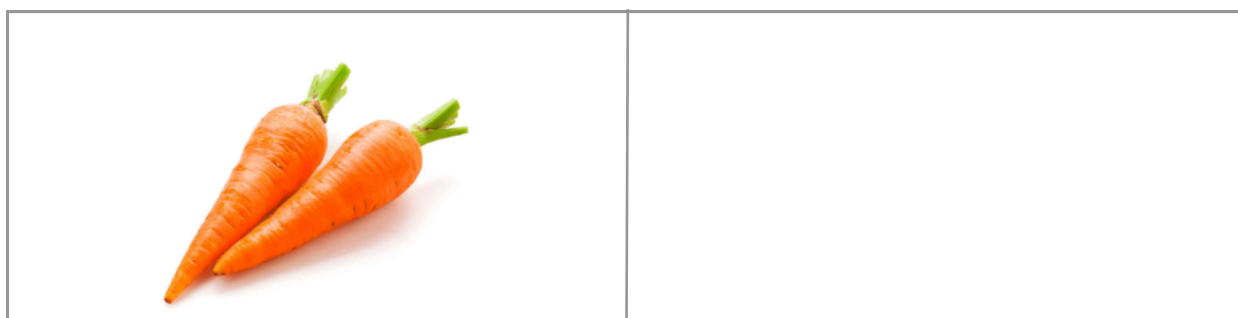
b) _____

e) _____

c) _____

f) _____

7) **Atención, motricidad fina** La imagen corresponde al primer nombre del ejercicio anterior. Presta atención y trata de hacerlo igual





Nombre:

Edad:

Horas:

Ficha 1

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

8) **Lenguaje.** Lee atentamente el siguiente texto:

REFUÉRZATE CON JUDÍA VERDE

Es una de las hortalizas más completas desde el punto de vista nutritivo y, por tanto, de las más energéticas.

Una ración generosa de 200g de judías verdes cocidas aporta 70 calorías, 4 g de proteína y 7g de fibra. Esta última favorece el tránsito intestinal y el buen estado de la microbiota. Además, la judía verde aporta el 32% de la vitamina C

que se requiere al día, el 28% de la vitamina A y el antioxidante manganeso, el 16% del ácido fólico y el 10% de las vitaminas B1 y B2 del magnesio. Quercetina, catequinas y otras sustancias que desactivan los dañinos radicales libres también se hallan en las judías, que puedes preparar en guisos, salteadas o al horno con bechamel.

Completa parte del texto con las palabras que faltan

- a) Una ración generosa de 200 g de Judías verdes cocidas _____
4 g de Proteína y 7g de Fibra
- b) Además la judía verde aporta el 32% de la vitamina C _____
al día el 28% de vitamina A y el antioxidante manganeso, el 16%
del ácido fólico y el 10% de las vitaminas B1 y B2 del magnesio



Nombre:

Edad:

Horas:

Ficha 1**ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

9) **Lenguaje.** Escribe el nombre de 5 tipos de granos, te damos un ejemplo:

a) Lentejas

d) _____

b) _____

e) _____

c) _____

f) _____

10) **Calculo:** Sí vamos al mercado y compramos 1kg de lentejas, 1kg de alubias blancas, 1/2 kg de zanahorias, 1/2 kg de platanos
¿Cuántos kilos de granos has comprado?

Respuesta: _____