

## Un buen rato con cada plato

Autor: Rafael Ordoñez



Piense en voz alta.

Si tuviera que escoger entre el desayuno, el almuerzo, la merienda o la cena, ¿cuál sería su tiempo de comida favorito? ¿Por qué?

Son redondas y cuadradas,  
y, a veces, hasta alargadas.  
O tienen formas curiosas,  
y alguna es muy graciosa:  
De dinosaurio o de pez.  
¿Te lo repito otra vez?

También pueden ser rellenas,  
dicen que así están más buenas.  
De chocolate o limón,  
de **nata**<sup>1</sup> o de **turrón**.<sup>2</sup>

Dulces son la mayoría,  
pregúntaselo a tu tía.  
Aunque algunas tienen sal,  
saben fenomenal.

Nunca cojas una sola,  
cuatro o cinco es lo que **mola**.<sup>3</sup>  
Si las comes sin cuidado,  
caen migas por todos lados.

Al morderlas son crujientes,  
hacen ruido entre los dientes.  
Si en la leche tú las mojas,  
tiemblan y se quedan flojas.

Hay un monstruo que devora  
muchas de estas a la hora.  
En un lío no te metas  
¿sabes ya? Son las galletas.



<sup>1</sup> **Nata:** Crema, puede ser dulce o ácida como la natilla.

<sup>2</sup> **Turrón:** Dulce hecho con almendras.

<sup>3</sup> **Mola:** Lo mejor.



### **Piénselo bien - Trabajo autónomo.**

**I. ¿Qué pistas da la poesía sobre la forma que tiene el alimento al que se refiere?**

- Dice que pueden estar rellenas, ser dulces o saladas.
- Extrañas: como de pez o dinosaurio; también normales: cuadradas, alargadas y redondas.
- Menciona que son crujientes.

**2. ¿Qué advierte que ocurre si se comen sin cuidado?**

- Se mojan con la leche y se deshacen.
- Dejan migas en todos lados.
- Crujen entre los dientes.

**3. ¿Cuántas galletas aconseja comer cada vez?**

- Una para poderlas compartir.
- Muchas cada hora como el monstruo.
- Cuatro o cinco para quedar bien satisfecho.



### **Más allá del texto.**

**Durante la infancia, en edad escolar, se recomienda que los niños y las niñas coman 2000 calorías diarias.**

**Las galletas, como se preparan con harina, azúcar, aceite y huevos, suelen tener 350 calorías más o menos.**

**Averigüe cuántas calorías tienen una porción de pizza, una manzana y un vaso de leche.**



**Esta guía aborda el siguiente contenido curricular procedimental del Programa de Estudio de Español para I ciclo:**

**Segundo y tercer año escolar:**

3.1. Análisis de la lectura de textos literarios: • Cuentos. • Poemas. • Fábulas. • Leyendas

4.1. Aplicación del vocabulario y conocimiento de nuevas palabras y formas de expresión. Y el actitudinal: gusto por la calidad de textos escritos propios.

Avalado por:



Rafael Ordoñez es español. Ha escrito muchos libros para niños y adolescentes y ganado premios por ellos, Esta poesía es parte del libro que lleva el mismo título y fue publicado por la Editorial Alfaguara. Este texto, con su respectiva guía, se encuentra publicado en la Biblioteca Virtual ([https://micuentofantastico.cr/biblioteca\\_virtual/](https://micuentofantastico.cr/biblioteca_virtual/)). Los derechos de autor de este material didáctico quedan reservados por la Asociación Amigos del Aprendizaje (ADA). Se prohíbe su uso comercial, su venta o su uso en sitios web sin el permiso previo y por escrito de ADA.