

El “dietificio” personal

1a.



Objetivos

- ▶ Ayudar al/la profesor/a a diagnosticar la situación de cada alumno/a respecto a los hábitos de alimentación.
- ▶ Que cada alumno/a se dé cuenta de cuál es su hábito alimenticio y qué puede hacer para mejorarlo.
- ▶ Reflexionar sobre otros aspectos que inciden en la alimentación, como son el ejercicio físico, otras circunstancias colaterales (como el consumo de tabaco o sustancias) y la influencia social en lo que ingerimos.

Áreas

Biología y Geología. Tutoría. Educación Plástica y Visual.

Desarrollo

La finalidad de esta actividad es ayudar a que el/la profesor/a pueda diagnosticar individualmente y que cada alumno/a se dé cuenta de cuál es su hábito alimenticio y qué puede hacer para mejorarlo. Y esto queremos hacerlo desde el punto de vista de las comidas diarias que hace y de la ingesta de elementos de todos los apartados de la rueda de los alimentos. Por último, haremos una breve reflexión sobre otros aspectos que inciden en la alimentación: el ejercicio físico, otras circunstancias colaterales (como el consumo de tabaco o sustancias, y que hemos llamado factores de protección) y la influencia social en lo que ingerimos.

Para ello se entrega una hoja con el esquema de un edificio a cada alumno/a. Ficha 1a.

El/la profesor/a leerá tarjetas con ítems correspondientes a cada comida del día y el alumnado rellenará tantos cuadros de cada planta como número de ítems cumpla. Además leerá otras tarjetas, relacionadas con los distintos grupos de la rueda de los alimentos, y el alumnado rellenará de colores (rojo, amarillo, verde) una columna por cada ítem que cumpla, hasta tres. Por último, pintará el tejado, árboles y el sol si también realiza otras actividades saludables, relacionadas con la alimentación, pero indirectamente, como hemos dicho.

Motivación para el alumnado

Cada uno de nosotros tiene un estilo diferente de alimentarnos y eso hace que seamos de una forma o de otra, o que nos sintamos mejor o peor a lo largo del día. Además, estáis en un momento de la vida, la adolescencia, en la que precisáis de un aporte extra de nutrientes.

Todo eso lo vamos a comparar con un edificio en construcción: vamos a ir coloreando y sombreando distintas zonas del edificio que os entrego en esta hoja y al final veremos cómo queda según el estilo y las costumbres de alimentación de cada uno. No hace falta que pongáis el nombre, puesto que es para vosotros.

A continuación se van leyendo las tarjetas, una a una, y se les da tiempo para sombrear o colorear. El/la profesor/a, que conoce los códigos, irá pasando entre las mesas y, además de comprobar que se está realizando correctamente, podrá percatarse de los alumnos o alumnas que tienen un mal hábito alimenticio, o carencias graves. Pero no lo dirá en el aula. Después tendrá la posibilidad de hablarlo con la familia o con el propio alumno o alumna.

Actividad final

Preguntaremos qué les parece, si están satisfechos con su “edificio” y qué pueden mejorar, subrayando y alentando todas esas mejoras que están sugiriendo.

TARJETA nº 1. Desayuno.

No colorear.	0. No desayuno nada.
Colorear 1 cuadro.	1. Un vaso de leche con cacao.
Colorear 2 cuadros.	2. Un vaso de leche y algún dulce.
Colorear 3 cuadros.	3. Un vaso de leche con tostadas y algo de almuerzo para media mañana.
Colorear 4 cuadros.	4. Un desayuno completo: zumo, leche, cereales o pan, jamón york o serrano y una pieza de fruta o un yogur bebido como almuerzo para media mañana.

TARJETA nº 2. Comida.

No colorear.	0. No como nada.
Colorear 1 cuadro.	1. Sólo sopa o un sándwich.
Colorear 2 cuadros.	2. Comer mucho de una sola cosa, o bocadillos-comida basura.
Colorear 3 cuadros.	3. Un plato (sin verdura, fruta o postre).
Colorear 4 cuadros.	4. Una comida completa y equilibrada (paella y fruta; lentejas, boquerones y yogur).

TARJETA nº 3. Cena.

No colorear.	0. No ceno nada.
Colorear 1 cuadro.	1. Unos dulces o una bolsa de chucherías.
Colorear 2 cuadros.	2. Un sándwich o un bocadillo con leche; pizza y cola; o cenar excesivamente de una cosa sola.
Colorear 3 cuadros.	3. Suelo merendar un bocadillo y luego ceno algo más.
Colorear 4 cuadros.	4. Completa y equilibrada pero ligera (espinacas, pollo, fruta). Y a media tarde meriendo algo de fruta o un yogur bebido.

Con estas tres tarjetas, correspondientes a las tres plantas del edificio, hemos repasado su hábito diario y hemos proporcionado ideas sobre lo que debe ser una dieta apropiada para los adolescentes, con las necesidades que tienen en este momento tan importante de su desarrollo.

De un vistazo podemos ver quién deja el desayuno, los/las que cenan poco o no cenan, los que hacen una sola comida ...

TARJETA nº 4. Lácteos.

Pintar de color rojo.	No tomo leche, ni queso, ni yogur, diariamente.
Pintar de color amarillo.	A diario bebo leche o un yogur o un trocito de queso.
Pintar de color verde.	Todos los días bebo leche y algún yogur y quesos.

TARJETA nº 5. Frutas y verduras.

Pintar de color rojo.	No como diariamente ni fruta ni verdura.
Pintar de color amarillo.	Como fruta o verdura todos los días.
Pintar de color verde.	Como fruta y verdura a diario.

TARJETA nº 6. Carne, pescado, huevos.

1. Carne, jamón...	
Pintar de color rojo.	No como carne.
Pintar de color amarillo.	Como carne tres veces por semana (día sí, día no).
Pintar de color verde.	Todos los días la tomo, por la mañana o por la noche.
2. Pescado.	
Pintar de color rojo.	No como pescado.
Pintar de color amarillo.	Como pescado una o dos veces por semana.
Pintar de color verde.	Tomo pescado 3 o más veces por semana.
3. Huevos.	
Pintar de color rojo.	No como huevos.
Pintar de color amarillo.	Como huevos una vez a la semana.
Pintar de color verde.	Tomo huevos 2 o más días a la semana.

TARJETA nº 7. Aceite y mantequilla.

Pintar de color rojo.	Suelo comer bollos industriales, con aceites vegetales.
Pintar de color amarillo.	Aunque a veces como algún bollo, prefiero las tostadas con aceite de oliva virgen.
Pintar de color verde.	Siempre pongo aceite de oliva en el pan o la ensalada. Y uso también mantequilla de vez en cuando.

TARJETA nº 8. Legumbres, cereales, pasta.

Pintar de color rojo.	Sólo como pasta, pizza o bocadillos.
Pintar de color amarillo.	Tomo cereales, pasta y bocadillos a diario.
Pintar de color verde.	Además de lo anterior, como legumbres 2 ó 3 veces por semana.

(Nota para el/la profesor/a. En caso de duda, colorear de rojo cuando sólo coman de un tipo; de amarillo, cuando sea de dos tipos; y de verde cuando combinen las tres clases de alimentos.)

TARJETA nº 9. Tejado: factores de protección.

(Se colorea si el/la alumno/a cumple el ítem. Si no, se queda en blanco el trozo de tejido)

Con este apartado pretendemos subrayar dos tipos de aspectos: uno de higiene básica y de hidratación, y otro relacionado con hábitos nocivos (tabaco, alcohol, otras drogas) y con otros poco saludables (abusar de refrescos y golosinas).

A-Agua.	Bebo bastante agua.
M-Higiene antes.	Siempre me lavo las manos antes de comer.
Di-Higiene después.	Siempre me limpio los dientes después de cada comida.
Ch-Chucherías.	Como pocas chucherías y no todos los días.
R-Refrescos con gas.	Sólo tomo refrescos ocasionalmente.
Al-Alcohol.	No bebo alcohol.
T-Tabaco.	No fumo.
S-Otras sustancias.	No tomo sustancias extrañas que puedan perjudicarme.

TARJETA nº 10. Árbol: ejercicio físico.

Pintar de color rojo.	Sólo hago ejercicio físico en el instituto, en la clase de Educación Física.
Pintar de color amarillo.	Hago deporte 1 ó 2 veces por semana, además de la Educación Física del instituto.
Pintar de color verde.	Casi todos los días hago deporte (3 o más veces)

TARJETA nº 11. Social. Ingesta social.

Pintar de color amarillo el centro del sol si como con mi familia al menos una vez al día.

(Este elemento lo hemos incluido para detectar posibles casos de adolescentes que se escondan para alimentarse, por posibles problemas de anorexia o bulimia. No para saber si los padres no pueden comer con sus hijos por motivos de trabajo).

Pintar de color rojo un rayo por cada ítem

Cuando salgo por ahí, con mis amigos:

- Sólo como hamburguesas y pizzas.
- Tomo más chucherías de lo normal (o en el recreo del instituto).
- El dinero de la merienda me lo gasto en otras cosas.
- A veces me río de los amigos "gorditos".
- Me fijo y me burlo de cómo le queda la ropa a la gente.
- Hablo de lo que engorda o no, o de lo que hace crecer o ser más fuerte.
- Fumo más.
- Bebo algo de alcohol por el hecho de salir.

(Aquí queremos destacar que, a veces, las relaciones sociales son un estímulo para el consumo de alcohol y tabaco, o para comer más o de lo que no es comida, o para no comer y gastarlo en otras cosas, o para "concienciarnos" de ciertos prejuicios relacionados con la imagen y la alimentación).



Ficha 1a

