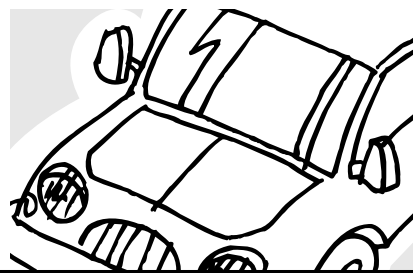


¿Alimentos ricos en...?

2b.



Objetivos

- ▶ Conocer las ventajas que les proporciona una adecuada alimentación para su desarrollo intelectual y físico.
- ▶ Conocer las consecuencias derivadas de unos inadecuados hábitos alimenticios.

Áreas

Biología y Geología. Educación Física. Tutoría.

Desarrollo

1º paso:

El/la profesor/a lanza al grupo las siguientes preguntas para que las contesten y analicen cada una de ellas.

- ▶ ¿Conocéis algún familiar o amigo que posea un vehículo?
- ▶ ¿Funciona correctamente ese vehículo?
- ▶ ¿Pensáis que si le añadimos un carburante inadecuado funcionará o rendirá correctamente?
- ▶ Si cambiamos una pieza mecánica del vehículo y no la suplimos por otra adecuada, ¿qué ocurrirá?
- ▶ Si al vehículo no le añadimos los lubricantes adecuados, ¿creéis que funcionará correctamente?

2º paso:

A continuación introduce la siguiente idea:

El organismo humano, para funcionar correctamente y poder obtener un rendimiento óptimo tanto intelectual como físico, necesita alimentos que le aporten energía adecuada, que se encuentra fundamentalmente en alimentos como el pan, la pasta, el arroz, legumbres, tubérculos, el aceite de oliva y de semillas, así como las grasas en general, aunque de éstas últimas no es conveniente abusar.

También se necesitan alimentos para preparar y construir estructuras (piezas de recambio), como carnes, leche, huevos, queso y cereales fundamentalmente.

Otro tipo de alimentos que necesita nuestro organismo son aquellos que contengan sustancias que permitan el buen funcionamiento de todo el conjunto, para poder obtener energía y crecer y desarrollarse. Los alimentos que contienen estas sustancias son principalmente las frutas y verduras.

En conclusión: mantener un equilibrio adecuado en la dieta supone que nuestro organismo funcione correctamente, igual que en el caso del vehículo, y que obtengamos un mejor rendimiento tanto intelectual como físico.

3º paso:

El siguiente paso consistirá en que el/la profesor/a pida a los/as alumnos/as que definan lo que entienden por alimento energético, alimento plástico y alimentos reguladores. Anota en la pizarra lo que vayan diciendo, intentando construir una definición.

Posteriormente, el/la profesor/a explica los tres grupos en los que se pueden clasificar los alimentos y los define correctamente, completando en la pizarra con tizas de colores aquellos aspectos que no se hayan mencionado.

Los alimentos los podemos clasificar en tres grupos:

ALIMENTOS ENERGÉTICOS: el organismo es una máquina metabólica que necesita energía proporcionada por los nutrientes energéticos presentes en estos alimentos (al igual que los coches necesitan gasolina para poder funcionar); se trata de alimentos ricos en glúcidos y en lípidos. Los cereales, la pasta, el arroz, legumbres, tubérculos y grasas comestibles son los encargados de cubrir estas necesidades.

ALIMENTOS PLÁSTICOS: son alimentos que aportan proteínas de alta calidad biológica, con los aminoácidos esenciales para la formación, crecimiento y renovación de células; constituyen la estructura (por ejemplo, un coche necesita piezas de recambio). Estarían dentro de este grupo la leche, los productos lácteos, la carne, el pescado, vísceras y huevos.

ALIMENTOS REGULADORES: estos alimentos poseen las vitaminas y minerales necesarios para asegurar el correcto funcionamiento del cuerpo humano (por ejemplo, un coche necesita lubricante y aceite para asegurar su correcto funcionamiento). Las verduras, hortalizas y frutas son las principales reguladoras.

4º paso:

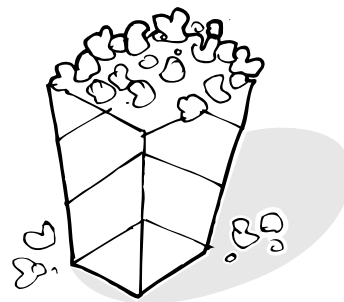
Después se les reparte el cuestionario de la Ficha 2b para que lo contesten de forma anónima. Se recogen y luego se vuelven a repartir aleatoriamente para que no les toque el suyo. El/la profesor/a va contestando entonces las preguntas correctamente de cada apartado para que cada cual corrija el que tiene delante y se haga una reflexión sobre cada apartado, haciendo hincapié en aquellos alimentos que les resulta curioso que posean estas cualidades.

Respuestas para el/la profesor/a

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO:

Azúcar
Cereales
Pastas
Harina de trigo
Miel
Arroz
Sémola de trigo
Harina de maíz
Uva pasa
Galletas. Galletas tipo María
Mermeladas

Ver página 78 del material para el/la profesor/a.



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS:

Carnes
 Pescados
 Huevos
 Leche
 Queso
 Jamón serrano
 Cacahuetes
 Pollo

ALIMENTOS RICOS EN GRASA SATURADA:

Coco
 Mantequilla
 Manteca
 Bacon
 Tocino
 Nata
 Margarina
 Queso
 Chocolate con leche
 Yema de huevo desecada
 Foie gras

ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL:

Sesos
 Huevo
 Caviar
 Riñones
 Hígado de cerdo
 Hígado de cordero. Pollo. Hígado de ternera
 Mayonesa comercial
 Foie-gras y patés
 Calamares y similares
 Cigalas
 Gambas y camarones. Langostinos, langostas y bogavantes
 Lengua de ternera
 Nata
 Croissant chocolate. Donut. Croissant. Galletas saladas
 Magdalenas. Melindros, coca y roscón. Pastas de té
 Pastel de manzana
 Pastel de manzana y hojaldre

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO:

Leche
 Queso
 Sardinias
 Yema de huevo
 Mantequilla
 Leche condensada

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO:

Sangre
Almejas, chirlas, berberechos....
Morcilla
Yema de huevo
Hígado
Cereales integrales
Perejil
Caracoles
Codorniz y perdiz
Pistacho
Lentejas
Caballo
Cereales

ALIMENTOS RICOS EN FÓSFORO:

Yema de huevo
Queso
Leche de vaca
Bacalao
Pepitas de girasol
Nueces sin cáscara
Pistacho
Almendras sin cáscara
Sardinas enlatadas en aceite

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C:

Guayaba
Coles, repollo, grelos, y perejil
Pimientos
Coles de Bruselas
Kiwi
Berro
Zumo de pomelo
Papaya
Coliflor
Fresa y fresón
Limón, jugo
Mostaza
Espinacas
Naranjas
Calabaza
Cebolla tierna, grelos y zumo de naranja
Espinacas congeladas
Mandarinas
Nabos

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA E:

Aceite de germen de trigo
 Girasol, pepitas
 Aceite de girasol
 Aceite de semilla de uva
 Avellana sin cáscara
 Almendra sin cáscara
 Aceite de cacahuete
 Aceite de maíz
 Palomitas de maíz
 Aceite de soja
 Cacahuete sin cáscara
 Atún, bonito y otros en aceite
 Patatas fritas
 Anguila

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A:

Hígado de ternera
 Foie gras
 Zanahoria
 Endibia y escarola
 Yema de huevo desecada
 Anguila, angulas, grelos y nabizas. Yema de huevo
 Mantequilla
 Margarina
 Boniato y batata
 Caviar
 Crema, natillas y flan. Queso gallego
 Queso manchego curado
 Queso Parmesano
 Acelga

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D:

Anguila. Angulas
 Arenque
 Jurel
 Atún, bonito y caballa
 Langostinos
 Anchoas enlatadas en aceite
 Mostaza
 Sardinias en salsa de tomate
 Boquerón, Chanquete, morralla y otros
 Perejil
 Yema de huevo
 Magro de cerdo



Ficha 2b

Responde las siguientes preguntas:

Alimentos ricos en:	Nombra algunos
Hidratos de carbono	
Proteínas	
Grasa saturada	
Colesterol	
Calcio	
Hierro	
Fósforo	
Vitamina A	
Vitamina C	
Vitamina D	
Vitamina E	

