

Nuestros hábitos alimentarios



3a.

Objetivos

- ▶ Comparar los hábitos alimentarios propios con los de los demás.
- ▶ Conocer la importancia de mantener un horario establecido de comidas.
- ▶ Reconocer la importancia del orden de las comidas.

Áreas

Tutoría. Matemáticas. Geografía e Historia.

Desarrollo

Se explican los siete grupos de alimentos con las características de cada uno:

- 1º. Leche y sus derivados.
- 2º. Carnes, pescados y huevos.
- 3º. Patatas, legumbres y frutos secos.
- 4º. Verduras y hortalizas.
- 5º. Frutas.
- 6º. Pan, pasta, cereales y azúcar.
- 7º. Grasas, aceite y mantequilla.

Las tomas de alimentos se dividen en:

- ▶ Desayuno.
- ▶ Media mañana.
- ▶ Comida.
- ▶ Merienda.
- ▶ Cena.
- ▶ Extras: picoteo, chucherías, refrescos, *fast-food*, golosinas, etc.

Anotarán los alimentos consumidos en las diferentes tomas a lo largo del día en:

Cantidades.
Unidades.
Volumen.

Se reparte el siguiente modelo de Ficha 3aA para que los/las alumnos/as la rellenen durante una semana.

También se reparte la Ficha 3aB para toda la semana que se va a estudiar. En esta Ficha se refleja la frecuencia por grupos de alimentos. Se adjunta una Ficha de grupos de alimentos para el/la profesor/a en conceptos básicos.

En una segunda parte, darán la encuesta de 24 horas y la semanal a otras clases de diferentes edades del centro, para tener datos y elaborar un informe por grupos, con tablas de porcentaje. Esta tarea se puede realizar dividiendo la clase por grupos y asignándoles al menos 2 grupos diferentes, de los que deberán hacer el informe con gráficas y porcentajes comparativos.

Con los datos de las dos encuestas, realizadas a diferentes grupos de edad, se compararán conclusiones y resultados de sus hábitos alimentarios, considerando además la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.

Fundamentalmente se extraerán datos sobre:

- ▶ Alimentos consumidos en tantos por cien y según los grupos de edad analizados.
- ▶ Número de comidas que los/as alumnos/as dicen que hacen al día, porcentaje y distinción por grupos de edad.
- ▶ Horario de las comidas, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- ▶ Comidas que se saltan, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- ▶ Raciones de alimentos, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- ▶ Tipos de alimentos consumidos por los/as alumnos/as, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- ▶ Con quién comen, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- ▶ Dónde comen, porcentaje y diferencia por grupos de edad.

Posteriormente se hace una puesta en común y tras valorar los resultados se contestarán a las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Son similares los hábitos alimentarios?
- ▶ Si son diferentes, ¿en qué se diferencian?
- ▶ Tus hábitos alimentarios, ¿son similares a los de tu familia?
- ▶ ¿Se mantiene el orden de las comidas?
- ▶ ¿Os saltáis alguna comida?
- ▶ Respecto a los extras, los/as alumnos/as de los dos grupos de edades, ¿tomáis las mismas golosinas, chucherías y refrescos?
- ▶ ¿Que hábitos crees que tienen mayoritariamente los/as alumnos/as y se deberían cambiar?
- ▶ ¿Cómo se podrían cambiar?
- ▶ Resalta algún hábito positivo que tengan la mayoría de los/as alumnos/as

Conceptos básicos

Tabla orientativa de frecuencias recomendadas de distintos alimentos.

Alimentos	Observaciones
Leche	Consumo diario, en el desayuno, merienda, postre o como parte integrante de algunas recetas.
Queso	Consumo sustitutivo de la leche. La merienda de queso es muy adecuada para los niños.
Carne y vísceras	Dos o tres veces por semana, alternando con pescado o huevos. Evitar carnes grasas.
Huevo	Cuatro veces por semana, alternando pescados (es interesante recordar que los huevos forman parte de salsas y postres).
Pescado	Cuatro veces por semana, alternando pescados azules con blancos. Equivale a la carne, pero tiene mayor desperdicio, por lo que deberán calcularse raciones más amplias.
Patatas	Diariamente.
Legumbres	Tres veces por semana.
Verduras y ensaladas	Diaria, de una a dos raciones de verdura y de una a dos raciones de ensalada
Frutas	Diariamente dos unidades, una de tipo cítrico y cualquier otra fruta de la estación.
Pastas	Dos veces por semana, alternando con arroz, legumbres, etc.
Arroz	Diariamente. No tiene por qué ser un pan especial.
Pan	Una o dos veces por semana
Azúcar, dulces y chocolates	Cantidades moderadas.
Bebidas	Los adultos sin problemas de salud pueden acompañar la comida con un vaso de vino (en la infancia y la adolescencia no debe tomarse). Refrescos, té y café en cantidades moderadas (no tiene interés nutritivo, salvo los azúcares que puedan incluir).

Bibliografía

Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Ministerio del Interior.

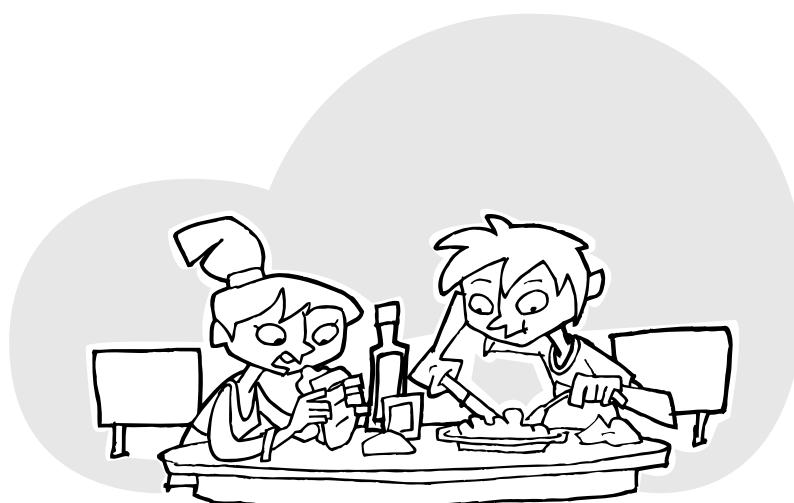


Ficha 3aA

Rellenar durante una semana

Nombre:					
Fecha:					
Grupo:					
	Alimento	Ración	Hora	¿Con quién?	¿Dónde?
Desayuno					
Media Mañana					
Comida					
Merienda					
Cena					
Extras					

En la casilla "¿Dónde?", se puede poner: "en el colegio", "en casa", "en un bar o restaurante", "en casa de los abuelos", "en casa de amigos", etc.





Fichas 3aB

Nombre	Grupo Fecha:
Alimento	Frecuencia semanal por grupos de alimentos
Desayuno	
Media mañana	
Ningún día	
Comida	
Merienda	
Cena	
Extras	

