

TALLER ALIMENTACION PARA ALUMNOS DE 1º DE ESO (1er CICLO)

**NUEVAS
ACTIVIDADES**

2011- 2012





Introducción.

A continuación presentamos un trabajo que surge de la necesidad de unificar esfuerzos y potenciar la experiencia de diferentes agentes sociales y educativos con el fin de ahondar en un tema de vital importancia, como lo es la educación para la salud de nuestros jóvenes. Por esta razón el Programa La Nevera en conjunto con diferentes profesionales con especialización en cada una de las áreas que conforman el programa (Alimentación, Sexualidad, Drogodependencias y Troncales), hemos elaborado el presente material.

En este caso se plantea abordar el ámbito de ALIMENTACION a través de una unidad temática en formato de taller, que consiste en cuatro sesiones que son desarrolladas en el aula por parte de profesores/tutores y agentes externos, para alumnos de 1º de ESO.

La intención que tenemos al desarrollar el taller de alimentación es la de brindar a los alumnos no solo información, sino el despertar inquietudes y un sentido crítico en relación a la elaboración de conceptos y la propia interpretación que cada uno pueda hacer de ellos. Con lo cual un objetivo primordial es que aprendan a vivir la alimentación de una forma natural.

Con este formato de sesiones mixtas en las que se combina la participación de profesores y agentes externos como figura de apoyo, se pretende trabajar bajo la participación activa, eludiendo el formato clásico de la díada experto-aprendiz. Así es que tan importante es la dotación de contenidos de la actividad a desarrollar, como el generar la participación activa del grupo en la elaboración de la información con la que se trabaja en cada taller.

En la interacción alumno-profesor-agente externo, es que se genera la dinámica que será la protagonista del taller, teniendo por objetivo final la reflexión, conocimiento y análisis de la alimentación como un pilar fundamental para el desarrollo de nuestra salud.

Selección de material y elaboración de la Unidad:

José Miguel Martínez Sanz – Diplomado en Nutrición Humana y Dietética

Cristian Figueredo – Coordinador Programa La Nevera



I. PRIMERA SESIÓN: (MONIT@R).

IMPORTANTE: EN TODAS LAS ACTIVIDADES SOLICITAMOS LA PRESENCIA DEL TUTOR/PROFESOR.

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pizarra y tiza
2. ANEXO I. FICHAS TRIVIALIMENTATE

Lugar de la actividad: en el aula

Objetivos de la Actividad:

- Establecer las sesiones de alimentación como un espacio diferente a las clases.
- Reforzar los conocimientos sobre alimentación, en particular de frutas, verduras y cereales.
- Establecer pautas alimentarias correctas mediante pregunta-respuesta establecidas en la actividad.

Inicio de la sesión:

I.1 Presentación del Monitor y Taller. (10')

El **PRE-TEST** debe cumplimentarse en formato ON LINE como parte de la actividad. Esta indicación la deberá dar el profesor a los alumnos para que puedan realizar el **PRE-TEST** fuera de clase y con anterioridad a la realización de la primera actividad.

www.centro14.com/juventud/lanevera.html

Desarrollo de la sesión:

I.2 Preparación e introducción a la sesión (5')

El monitor procederá a situarse de la misma forma que se encuentran los alumnos y comenzará con una pequeña sesión de liberación de tensión y relajación por parte de los alumnos

I.3. **TRIVIALIMENTATE ¿Qué sabes de los alimentos?** (30')

Actividad: Los alumnos se dispondrán en grupos de 4-5 personas (estos serán formados por el monitor) y uno de los alumnos se encargará de anotar la puntuación de cada equipo según las preguntas acertadas. Cada grupo se pondrá un nombre establecido por los mismos. La sistemática del juego tratara de la realización de una serie pruebas relacionadas con los alimentos y platos elaborados, principalmente con las frutas, verduras y cereales.

Se seleccionara un grupo para realizar la primera prueba, si estos aciertan recibirán un punto y elegirán que grupo será el siguiente en responder; si por el contrario el grupo falla, la oportunidad la tendrá otro grupo quien deberá responder y ganar el



punto. Cada prueba saldrá un miembro del grupo y los demás tendrán que adivinar. Se darán 30 segundos para pensar en la respuesta. Las pruebas consistirán en:

Palabras prohibidas: el alumno tendrá que decir palabras y cualidades de un alimento o plato elaborado y tendrá que dar pistas a los sus compañeros sin mencionar las palabras prohibidas.

Dibujo: el alumno se encargará de dibujar el alimento o plato elaborado para que sus compañeros de grupo acierten, además una vez acertado deberán de comentar alguna cualidad que otorga el alimento y/o comida para obtener el punto.

Mímica y/o representación: gesticulación del alimento

Cierre de la sesión:

El monitor deberá hacer un cierre donde se explicará de manera más extendida y a modo de resumen, la respuesta de algunas de las pruebas para fortalecer los conocimientos y dar una mayor explicación.



II. SEGUNDA SESIÓN: (PROFES@R)

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Video.
2. Proyector y equipo de sonido.

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

- Reconocer y valorar la importancia de una alimentación sana.
- Controlar la ingestión de alimentos no saludables.
- Conocer las consecuencias de la ingesta de este tipo de alimentos

Inicio de la sesión:

II.1 Preparación e introducción a la sesión (5')

El profesor procederá a realizar una pequeña introducción sobre la película que se va a visualizar. Los alumnos se dispondrán como indique el profesor en la que podrán disponerse sentados en el suelo, sentados encima de las mesas, sentados en la silla, etc. El profesor administrará hasta donde se verá el video ya que esta partido en pases de 10 minutos (parte 1, 2, 3...) Se recomienda al menos los 3 primeros.

Desarrollo de la sesión:

II.2 Proyección de la película "Súper Size Me" (45')

Actividad: a través de este documental sobre comida rápida se pretende transmitir las consecuencias de una mala alimentación sobre la salud. Posteriormente se trabajará sobre el video expuesto viendo las opiniones de los alumnos.



Clickear aquí
para ver el
video online

<http://www.youtube.com/watch?v=qUjVEjAzoOM>

Cierre de la sesión:

El profesor deberá hacer un cierre donde de forma más extendida y a modo de resumen, se detallarán y aclararán los conceptos que hayan podido surgir en el debate.



III. TERCER SESIÓN: (PROFES@R)

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pizarra y tiza.
2. Anexo II. Ficha 1a. (Tantas copias como alumnos)
3. Anexo III. (Solo para el profesor)

Lugar de la actividad: en el aula

Objetivos de la Actividad:

- 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.

Inicio de la sesión:

III.1 Preparación e introducción a la sesión (5')

Haremos una breve reflexión sobre los aspectos que inciden en la alimentación en su vertiente más amplia (Estilos de vida) y esto dará lugar al comienzo de la actividad.

Desarrollo de la sesión:

III.2 El "dietificio" personal.

Se entrega una hoja con el esquema de un edificio a cada alumno/a. **ANEXO II (Ficha1a).**

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 (**ANEXO III**), 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.

Cierre de la sesión:

El profesor deberá hacer un cierre donde preguntará qué les parece, si están satisfechos con su "edificio" y qué pueden mejorar, subrayando y alentando todas esas mejoras que están sugiriendo.

Se puede recomendar que lo compartan en casa con su familia y en la próxima tutoría recoger los comentarios.



IV. CUARTA SESIÓN: (MONIT@R)

IMPORTANTE: EN TODAS LAS ACTIVIDADES SOLICITAMOS LA PRESENCIA DEL TUTOR/PROFESOR.

Materiales necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pizarra y tiza.

Lugar de la actividad: en el aula.

Objetivos de la Actividad:

Establecer las sesiones de alimentación como un espacio diferente a las clases ordinarias.

- Realizar estrategias de relajación entre los alumnos para realizar la sesión con mayor comodidad.
- Desarrollar habilidades de lectura y comprensión del etiquetado general de alimentos, puntos donde se debe fijar un consumidor para determinar la calidad del producto.
- Interpretar la información que el producto nos ofrece en cuanto a composición nutricional.

Inicio de la sesión:

IV.1 Preparación e introducción a la sesión (5')

Se procederá a situar a los alumnos para la realización de la actividad, estos se colocaran de forma que resulte una clase inusual, como:

- Sentados en el suelo en círculo o en filas
- Sentados encima de la mesa
- Disponer las mesas en grupos
- Disponer las mesas en círculo

El monitor procederá a situarse de la misma forma que se encuentran los alumnos y comenzará con una pequeña sesión de liberación de tensión y relajación por parte de los alumnos



Desarrollo de la sesión:

IV .2. **Etiquetado de los alimentos** (35')

Actividad enfocada a conocer y saber interpretar el etiquetado de los alimentos (composición, fecha de caducidad, información nutricional, modo de preparación, productos funcionales, entre otros) y su legislación correspondiente.

Se llevará a cabo una actividad por grupos de alumnos donde se procederá a la explicación de que debe contener un etiquetado de alimentos que describirá el monitor en la pizarra.

Posteriormente a esto los grupos de alumnos dispondrán de 10 minutos aproximadamente para diseñar y crear un alimento nuevo con todos los componentes del etiquetado nutricional que después expondrán en clase. Con la actividad se pretende comprender la información que nos transmite así como sus ingredientes y aportes.

El monitor irá explicando o haciendo hincapié en aquellos aspectos que considere necesarios para la correcta comprensión del etiquetado.

Cierre de la sesión:

El monitor deberá hacer un cierre donde se explicará de manera más extendida y a modo de resumen, la respuesta de algunas de las pruebas para fortalecer los conocimientos y dar una mayor explicación.

IMPORTANTE: POST TEST*.

El **POST-TEST** debe cumplimentarse en formato ON LINE en la Web de la concejalía www.centro14.com/juventud/lanevera.html y en el enlace de Evaluación, como parte del taller.

Esta indicación la deberá dar el profesor a los alumnos para que puedan realizar el **POST-TEST** fuera de clase y con posterioridad a la realización de la última actividad.



ANEXO I. TARJETAS TRIVIALIMENTATE

Nota: recotar las tarjetas antes de comenzar la actividad.

DILO CON MIMICA

ME ENCANTA EL GAZPACHO

DILO CON MIMICA

**EL PLATANO CONTIENE
POTASIO**

DIBUJA SIN HABLAR

DEBES DIBUJAR:

SOPA DE VERDURAS

DIBUJA SIN HABLAR

DEBES DIBUJAR:

DIETA MEDITERRANEA

**PALABRAS
PROHIBIDAS**

DEBEN ADIVINAR: TRIGO

**NO PUEDES DECIR:
CEREAL – HARINA - ESPIGA**

**PALABRAS
PROHIBIDAS**

DEBEN ADIVINAR: PAN

**NO PUEDES DECIR:
HARINA – LEVADURA -
HORNO**

**PALABRAS
PROHIBIDAS**

DEBEN ADIVINAR: TOMATE

**NO PUEDES DECIR:
ROJO – VERDURA - ENSALADA**

**PALABRAS
PROHIBIDAS**

DEBEN ADIVINAR:

BOCADILLO DE ATUN

**NO PUEDES DECIR:
ATUN – PAN - PESACADO**



DILO CON MIMICA

ZUMO DE NARANJA

DILO CON MIMICA

**PONER EMRMELADA EN LA
TOSTADA**

DIBUJA SIN HABLAR

**DEBES DIBUJAR:
PATATA ASADA**

DIBUJA SIN HABLAR

**DEBES DIBUJAR:
PIÑA Y FRESAS**

DILO CON MIMICA

**ENROLLAR LOS
ESPAGUETIS**

DILO CON MIMICA

ME GUSTA LA ENSALADA

DIBUJA SIN HABLAR

**DEBES DIBUJAR:
CEREALES DE DESAYUNO**

DIBUJA SIN HABLAR

**DEBES DIBUJAR:
MACARRONES CON TOMATE**



DILO CON MIMICA

COMER MANZANA

DILO CON MIMICA

GALLETA MARIA

DIBUJA SIN HABLAR

DEBES DIBUJAR:

BROCOLI

DIBUJA SIN HABLAR

DEBES DIBUJAR:

DESAYUNO SALUDABLE

**PALABRAS
PROHIBIDAS**

DEBEN ADIVINAR:

BERENJENA

NO PUEDES DECIR:

VERDURA – LILA

**PALABRAS
PROHIBIDAS**

DEBEN ADIVINAR: UVA

NO PUEDES DECIR:

VINO – FRUTA - VERDE

DIBUJA SIN HABLAR

DEBES DIBUJAR:

CALAMAR

DIBUJA SIN HABLAR

DEBES DIBUJAR:

GAMBAS



ANEXO III

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 chucherias.

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 meriando algo de fruta o un yogur bebido.

NOTA: 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 tejado)

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

