

La dieta mediterránea

1b.



Objetivos

- ▶ Relacionar la alimentación con el estado de salud.
- ▶ Identificar alimentos beneficiosos para la salud.

Áreas

Dibujo. Biología y Geología.

Desarrollo

Los/as alumnos/as expondrán en carteles los productos que configuran la dieta mediterránea, seleccionarán platos típicos españoles que forman parte de dicha dieta, con una valoración especial del aceite de oliva, y configurarán un plan de comidas para una semana con estos platos.

A) EXPOSICIÓN de carteles.

Se divide a la clase en grupos, y se elaborarán carteles de los productos típicos que configuran la dieta mediterránea. Ficha 1bA.

GRUPOS DE ALIMENTOS:

Verduras, hortalizas y frutas en general.
Pescados y carnes.
Huevos y lácteos.
Cereales y pan.

B) SELECCIÓN de platos que respondan a las características de la dieta mediterránea.

Se hará una selección de platos de las diferentes comunidades autónomas que respondan a las características de esta dieta, especialmente en la gastronomía de la cuenca del Mediterráneo. Ficha 1bB.

C) ELABORACIÓN DE UN PLAN DE COMIDAS.

Con los platos anteriores, se elaborará un plan de comidas para una semana de una dieta mediterránea. Ficha 1bC.

Aspectos a tener en cuenta

Consumir la denominada comida basura, de vez en cuando, no presenta mayores problemas en el conjunto de una dieta variada. El problema radica en la REITERACIÓN de su consumo, que puede generar hábitos alimentarios inadecuados. Por ejemplo, las hamburguesas, GENERALMENTE, se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce, prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres, frutas, etc., necesarias en una dieta equilibrada.

No existe NINGÚN alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos, ya que interfieren con los hábitos alimentarios saludables.

Conceptos básicos

Ver página 77 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

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





Ficha 1bA

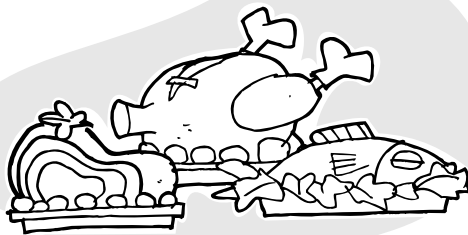
► Frutas y verduras



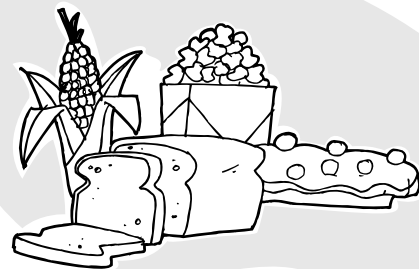
► Huevos y lácteos



► Pescados y carnes



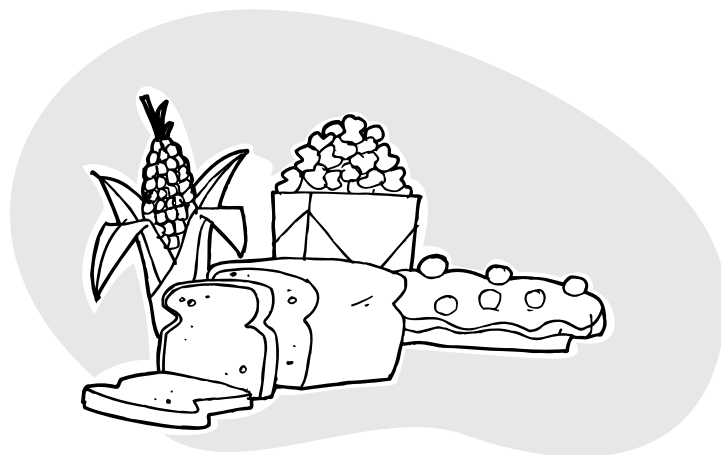
► Cereales y pan





Ficha 1bB

Plato	Comunidad
Arroz caldero	
Cardo	
Ensalada	
Fideuá	
Gazpacho andaluz	
Fabada	
Cocido	
Gazpacho manchego	
Cochinillo	
Paella	





Ficha 1bC

◀ La dieta mediterránea ▶

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Merienda							
Cena							



Ficha 4aC. La diete mediterránea