

La dieta mágica

2a.



Objetivos

- ▶ Diagnosticar cómo está el grupo en relación con los hábitos alimenticios.
- ▶ Cómo averiguar si hay alguien haciendo dieta y por qué.
- ▶ Si están en contacto con otras personas (familiares, amigos...) que siguen alguna dieta.
- ▶Cuál es su opinión al respecto (limitar, reorganizar o cambiar la ingesta alimentaria).
- ▶ Analizar las consecuencias de una dieta desequilibrada.

Áreas

Biología y Geología. Educación Física. Tutoría.

Desarrollo

El/la profesor/a, lanza al grupo las siguientes cuestiones para que se debatan y analicen:

¿Sabéis lo que es hacer dieta y para qué se hace?

Hay que dejarlos hablar para detectar sus motivaciones, sus problemas de imagen corporal. Aparecerán necesidades u obsesiones por crecer, adelgazar, aumentar músculo (en los chicos) o senos (en las chicas). Hemos de llevarles a la conclusión de que, normalmente, todas las personas hacen dieta si comen de todo en una cantidad acorde con su edad (no es lo mismo un adolescente que un anciano), su situación personal (estar embarazada o no) y el ejercicio físico que desarrolle (un trabajador del campo o un informático). Y que, en ocasiones, el médico puede aconsejar o prescribir una dieta a una persona por encontrarse en una situación de riesgo para su salud.

¿Alguien puede decir lo que es una dieta equilibrada?

Ahora se trata de que, entre todos, vayan diciendo los alimentos que componen la rueda y el/la profesor/a los irá clasificando en la pizarra, hasta completarla. Después preguntará por cantidades, para que todos piensen que hay unos mínimos (raciones recomendadas) de alimentos para mantener nuestra actividad diaria.

¿Podríamos elaborar tres días con cinco comidas al día?

Se hace entre todos, y con la rueda a la vista. Se hace especial hincapié en que los dulces y los refrescos aumentan considerablemente las calorías ingeridas.

¿Habéis hecho o conocéis a alguien que haya hecho alguna dieta de esas que salen en las revistas y que sirven para perder algunos kilos en pocos días o pocas semanas?

En caso de que no digan ninguna, les proponemos las siguientes:

- ▶ 1. Caldo de cocer apio y cebolla. Sólo beber ese caldo durante todo el día, una semana.
- ▶ 2. Una semana a base de piña o sandía.
- ▶ 3. Toda una semana a base de suero de leche.
- ▶ 4. Una comida al día y el resto, batidos de Biomanán o infusiones laxantes o diuréticas, que hacen perder agua y no grasa.

¿Cómo era la dieta? ¿Qué había que hacer?

Se va apuntando en la pizarra cada una, a un lado de las equilibradas. Vamos a la rueda de los alimentos y señalamos qué falta a cada una.

¿Qué pasó? ¿Consiguieron lo que querían?

En este punto, subrayamos las consecuencias negativas, como desmayos, pérdida del ánimo o la energía, alguna enfermedad, problemas de aspecto físico (en la piel o el cabello)...

¿Y qué pasó después? ¿Se mantuvieron en el peso conseguido o volvieron a engordar?

En muchos casos se produce un efecto rebote: cuando se deja de hacer esta dieta (en la que no se come nada) se gana más peso del que se tenía antes de hacerla.

¿Por qué creéis que ocurrió todo eso?

Debemos hacerles llegar a la conclusión de que las dietas seguidas no eran equilibradas, y eso les produjo problemas de salud; además, porque deben tener un seguimiento médico, que haya analizado las características de esa persona y que prescriba lo que necesita y cómo y cuándo se le va a controlar. En algunos casos, no sólo se hace sin control médico, sino que se sigue una dieta que alguien ha dicho en algún sitio y ¡vaya usted a saber si era así o de otra forma a como se lo contaron!

¿Cómo elaborar una dieta?

El/la profesor/a comenta a la clase lo siguiente y reparte a la clase la Ficha 2aA.

La dieta debe contener alimentos de todos los grupos; es decir, debe ser variada. También es importante que incluya la cantidad adecuada de cada tipo de principio inmediato; es decir, la dieta debe ser equilibrada.

Para que estas dos condiciones se cumplan, deben considerarse todos estos factores:

- ▶ Debe alternarse la carne y el pescado como fuente de proteínas.
- ▶ Las frutas y verduras deben comerse a diario.
- ▶ Debe incluirse fibra, que se halla presente en las verduras, las frutas y las legumbres. La fibra no se digiere, pero previene contra algunas enfermedades, como el cáncer de colon.

Hay que tener en cuenta que estas cantidades deben variarse según las necesidades de cada persona; influyen, por ejemplo, la etapa de crecimiento y el ejercicio físico que realice. Una niña o un niño de dos años necesita más leche que una persona adulta, y una persona que camina mucho necesita más energía que una persona que pasa la mayor parte del tiempo sentada.

**Aspectos a tener en cuenta**

Hay que trabajar con los silencios, realizando preguntas de otra forma. No hay que ponerse nerviosos si no se habla después de una pregunta.

NUNCA hay que dar las respuestas al grupo (que es lo fácil, y una gran tentación), sino provocarlas en ellos.

Actividad alternativa

Con la técnica del rumor, contadles las siguientes dietas y para lo que sirven. Y observar en qué termina cada dieta. La de la uva, la de las proteínas...

Bibliografía

Doñate Moya, Rosete Elías y Amatller Balada.: *Técnicas alimentarias*. Biblioteca de Recursos Didácticos Alambra. Madrid-1990.

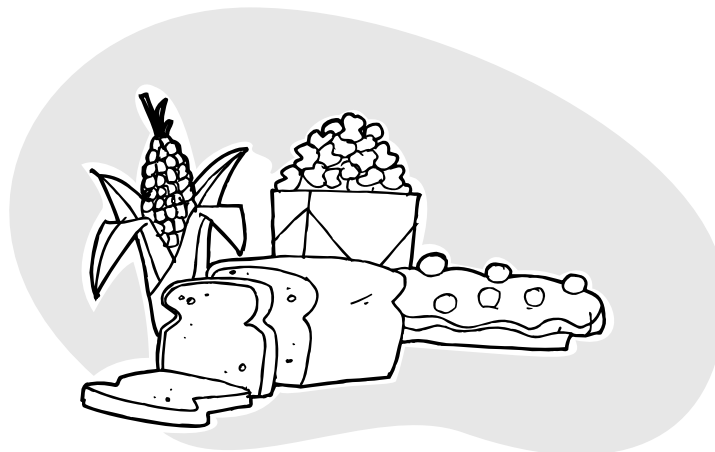




Ficha 2aA

La siguiente tabla indica la cantidad adecuada de cada tipo de alimento.

| | alimento | frecuencia | cantidad de cada ración |
|----------------|-------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| grupo 1 | leche y derivados | diaria | 400 gr. |
| grupo 2 | carne pescado | dos veces por semana cuatro veces por semana | 160 gr. 250 gr. |
| | legumbres | seis veces por semana | 80gr. |
| | huevos | tres unidades a la semana | 400 gr. |
| | pan | diaria | 50 gr. |
| grupo 3 | arroz y pasta azúcar | tres veces por semana diaria | 30 gr. 200 gr. |
| grupo 4 | frutas verduras | diaria diaria | 200 gr. |





Ficha 2aB

| | dieta 1 | dieta 2 | dieta 3 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Desayuno | Leche y dos tostadas. | Un día entero a base de uva, comiendo toda la que quieras, en cinco comidas. | Leche y queso fresco. |
| Almuerzo | 1 fruta. | | Jamón york o lacón. |
| comida | Lechuga, espárragos y pepino 150-200gr. Pollo o ternera. | | Verdura de hoja ancha. Pollo o ternera. |
| Merienda | 1 fruta. | | Queso fresco o tortilla de 1 huevo. |
| Cena | Acelgas, espinacas, col o caldo 200-250 gr. Pescado blanco o tortilla de 2 huevos. | | Caldo. Pescado blanco. |
| Prohibido | Pan, dulces, chocolate, refrescos, embutidos. | | Pan, dulces, chocolate, refrescos, embutidos. |
| Sirve | Para adelgazar sin perder energía. | Para depurar el organismo. | Crece y hace músculo, comiendo de todo. |

