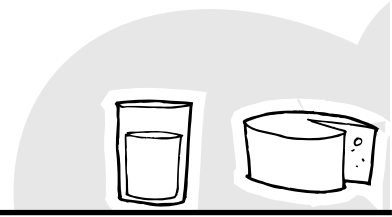


# Alimentos ricos en...

4b.



## 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, ¿funcionará correctamente?

### 2º paso:

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 estas 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, 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. Anotar 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.

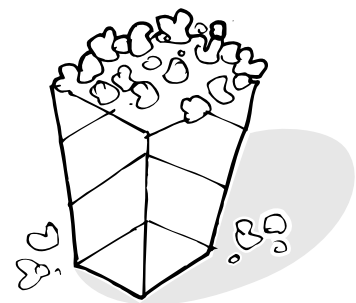
#### 4º paso:

Después se les reparte el cuestionario de la Ficha 4aA 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



**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  
 Sardinias 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  
 Sardinas en salsa de tomate  
 Boquerón, chanquete, morralla, y otros  
 Perejil  
 Nabos

#### **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA E:**

Aceite de germen de trigo  
 Yema de huevo  
 Magro de cerdo



Ficha 4b

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	

