



PAQUETES BÁSICOS

ALIMENTACIÓN 2º ESO

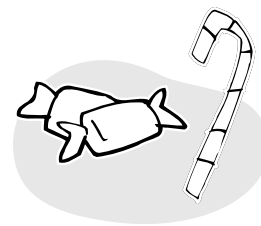
Consiste en una preselección de actividades básicas por temáticas que siguen una serie lógica, la cual el profesor podrá utilizar y a la que luego podrá agregar cuantas actividades desee. Esta opción plantea las diferentes alternativas y combinatorias que cada profesor seleccione ya que puede trabajarse una única temática a lo largo de todo el curso haciendo uso del paquete básico de cuatro actividades y luego puede ir añadiendo cuantas actividades entienda necesarias ó bien puede combinar los paquetes básicos de diferentes temáticas.

Las combinatorias pueden ser múltiples y flexibles adaptándose a las exigencias de cada IES, cada Profesor y cada grupo.



Aditivos en los alimentos

2c.



Objetivos

- ▶ Comprobar que ciertos alimentos contienen aditivos que no suponen aporte nutricional alguno.
- ▶ Comprobar que el sabor de un alimento en ocasiones no está relacionado con su contenido.

Áreas

Biología y Geología. Laboratorio. Tutoría.

Desarrollo

Se lanzan al grupo las siguientes preguntas y se debaten las contestaciones.

- ▶ ¿Consumes habitualmente yogures, productos lácteos, bebidas, chucherías o golosinas con sabor a frutas?
- ▶ ¿Crees que estos alimentos contienen las frutas a las cuales saben?
- ▶ ¿Piensas que son alimentos con un importante valor nutricional?

El/la profesor/a muestra a los/as alumnos/as los diferentes aditivos y explica cómo cambian los alimentos cuando les añadimos estas sustancias.

Plantea al grupo a continuación un juego que consiste en adivinar qué es lo que se están comiendo.

Para ello tendremos yogures de frutas y yogures naturales a los que posteriormente se les van añadiendo los aditivos.

El juego consiste en que diferentes alumnos/as, con los ojos tapados, vayan descubriendo qué tipo de yogur están probando (de frutas o de sabores) y que sepan la diferencia nutricional entre ambos.

Se pueden elegir yogures de distintos sabores, bebidas con diferentes sabores e incluso golosinas o chucherías con diferentes sabores y dar a probar a los/as alumnos/as. Y luego se les pregunta si creen que realmente están tomando fresa, limón, vainilla, naranja y menta.

A continuación también se puede coger un yogur natural y probarlo; luego se toman varias porciones del mismo y se añaden diferentes aditivos (sabor fresa, limón, vainilla, naranja, menta...) para luego volver a probarlo. Entonces se pregunta al grupo si creen que realmente hemos añadido al yogur natural algún nutriente adicional con los aditivos.

Otro experimento puede ser probar con una gaseosa a la que añadiremos aditivos de diferentes sabores, y dar a tomar a los/las alumnos/as, preguntándoles entonces si creen que están tomando gaseosa de limón o de naranja, en su zumo natural.

El/la profesor/a concluye que algunos de los alimentos que consumimos contienen aditivos que realmente no nos aportan ningún valor nutritivo, sólo nos lo hacen más agradable en cuanto al sabor, pero hemos de tener claro que de esta forma no estamos ingiriendo ninguna porción de frutas o cualquier otro tipo de alimento.

Al igual que ocurre con el yogur, el uso de estos aditivos también aparece frecuentemente en las bebidas refrescantes, chucherías o golosinas.

Conceptos básicos

Los Aditivos, pueden solicitarse en Sanidad—(PROP). Tfno 965 93 40 00; Plaza de España 6, Dirección Territorial de Sanidad: C/ Gerona, 26.

Ver página 78 del Manual del/la Profesor/a.

¿Cómo como?

3b.



Objetivos

- ▶ Comparar los hábitos alimentarios propios con los demás.
- ▶ Conocer y analizar los cambios sociales.
- ▶ Reconocer la importancia del orden de las comidas.
- ▶ Asumir responsabilidades.

Áreas

Tutoría. Matemáticas. Geografía e Historia.

Desarrollo

Partiendo del informe elaborado por los grupos de alumnos/as de la actividad anterior “Nuestros hábitos alimentarios” y de las conclusiones obtenidas por cada grupo, se inicia un debate en torno a los cambios que se han ido produciendo en la sociedad en las formas de comer, tipos de alimentos, costumbres, horarios, etc.

1º Por grupos, presentan al resto de la clase su informe con el análisis y conclusiones.

2º Se inicia un debate en torno a las siguientes cuestiones:

- ▶ ¿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 tenga la mayoría de los/as alumnos/as

3º Se reparte el cuestionario “¿Cómo se come en mi casa?”, para que lo rellenen en casa con su familia. Ficha 3b.

4º Se analizan las diferencias de los hábitos alimentarios de tres generaciones y se intenta sacar conclusiones generales de por qué se han producido estos cambios, amparándolas en los cambios sociales. Y se concluye con la valoración de las ventajas e inconvenientes de estos cambios.

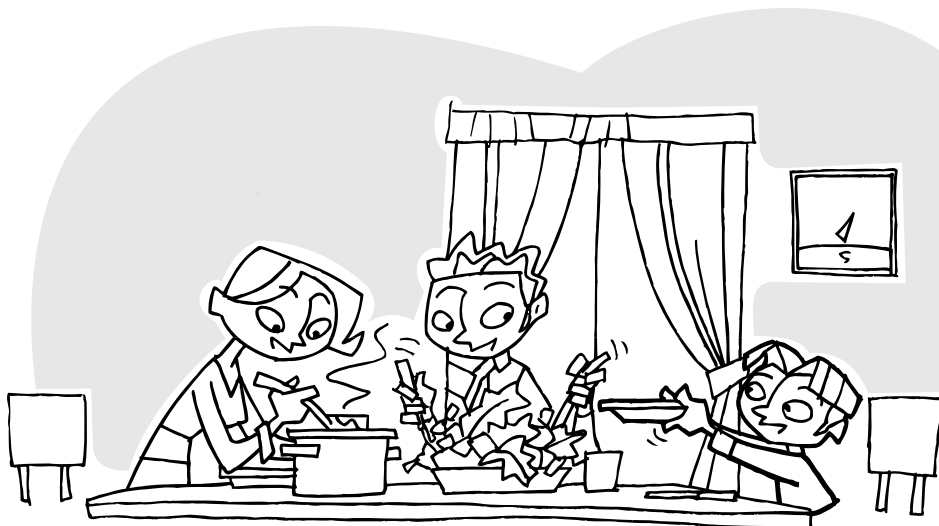
Conclusión: se trata de una actividad que deberá realizarse individualmente. La puesta en común ayudará a todos a valorarla críticamente, y será una ocasión para que el profesor o profesora haga un comentario globalizador de la experiencia al grupo-clase.

Aspectos a tener en cuenta

El/la profesor/a debe hacer hincapié en los cambios socioculturales que se han producido en la familia que, de alguna manera, han producido cambios en las formas de la alimentación, los tipos de alimentos más consumidos, los horarios, las formas, etc.

Es interesante hacer una reflexión de cómo la incorporación de la mujer al trabajo ha supuesto que los dos padres estén trabajando fuera del hogar y han aparecido los llamados “niños de la llave”, que a determinadas edades han tenido que empezar a responsabilizarse de conductas que a la larga le suponen una gran ayuda en su proceso de maduración.

Responsabilizarse de su alimentación, horarios, etc. les aporta, sin duda, un hábito positivo para su vida adulta.





Ficha 3b

Cuestionario “¿Cómo se come en mi casa?”

Se trata de conocer los hábitos alimenticios de los/as alumnos/as, realizando esta sencilla encuesta sobre los platos preferidos por tres generaciones de vuestras familias: abuelos, padres y la vuestra.

A través de una pequeña investigación, tendréis que averiguar tres platos y un postre preferido de cada generación, según una propuesta de anotación similar a ésta:

ABUELOS/AS _____

PADRE/MADRE _____

VOSOTROS/VOSOTRAS _____

A partir de los resultados obtenidos, responder a los siguientes cuestiones:

¿Hay variaciones importantes entre los distintos platos favoritos?

▶ _____

¿En qué consisten?

▶ _____

¿Cuáles pueden ser las razones de diferencias importantes? Costumbre, productos de la tierra, trabajo, tiempo, dinero, conocer recetas, gusto por cocinar, etc.

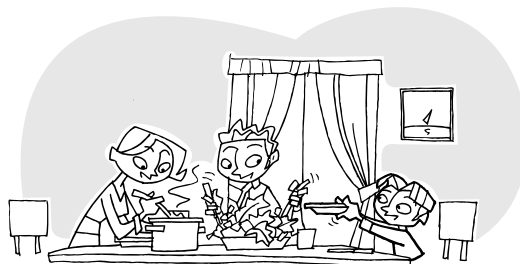
▶ _____

¿Existen coincidencias en los gustos y cercanías alimenticias entre dos generaciones?

▶ _____

¿Qué dos platos de los propuestos en cada familia pueden ser los más completos nutritivamente hablando?

▶ _____



La comida y las emociones

4a.



Objetivos

- ▶ Identificar los componentes emocionales del acto de comer.
- ▶ Desarrollar un mayor autocontrol para elegir comida sana.
- ▶ Analizar la relación de la comida con las emociones.
- ▶ Identificar nuestros estados de ánimo a través de los alimentos que ingerimos.

Áreas

Tutoría.

Desarrollo

Se trata de identificar y reconocer las emociones con respecto a la comida, razonar el por qué se come en determinadas situaciones y acontecimientos. Se propondrán alternativas y se tratará de comunicar a los demás de forma asertiva sus estados de ánimo y sus emociones para no recurrir a la comida como compensación.

El/la profesor/a repartirá a los/as alumnos/as el cuestionario de la Ficha 4aA para que lo rellenen individualmente.

Antes de hacer una puesta en común de los aspectos más sobresalientes, o curiosos, el/la profesor/a explica que, con el acto de comer, entran en juego todos nuestros sentidos: el olfato, el gusto, la vista, el oído y el tacto.

Les invita a que lo analicen y expliquen cada sentido que se manifiesta al comer. Posteriormente continúa explicando que, con la comida, se favorecen las relaciones personales, puesto que en nuestra cultura se utiliza en cualquier acto social importante en la vida: bautizos, bodas, acontecimientos relevantes, celebraciones, fiestas locales, quedar con los amigos a comer, comidas de trabajo, etc.

Y otra vez se les invita a que analicen para qué se come en estos actos y por qué.

Continúa el/la profesor/a explicando que la comida debe ser un acto de disfrute, de placer y de compartir; y que esta forma de disfrutar se produce tanto en la preparación como en la degustación. Una vez más se plantea a la clase esta cuestión para que la debatan.

A continuación se les proporciona la Ficha 4aB para que la rellenen. Y por último se concluirá con un debate en torno a si los estados de ánimo determinan los alimentos que consumimos, para qué los tomamos y en qué creemos que nos ayuda y en qué nos perjudica.

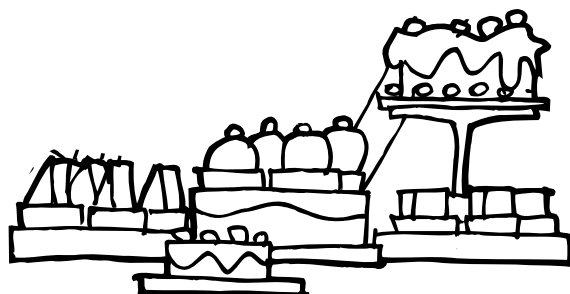
Aspectos a tener en cuenta

La ingesta de alimentos constituye un proceso de comunicación, o sea de significados emocionales. Es relativamente frecuente confundir la comida con las emociones. A veces se recurre a la comida para sentirse mejor y se come cuando no se tiene hambre o no se come cuando debería hacerse.

Hay personas que tienen dificultad para identificar sus estados de ánimo, sus emociones (tristeza, ansiedad, miedo, cólera, enfado, ira, aburrimiento, frustración, soledad, desamor, culpabilidad, desarraigo, insatisfacción, etc.) y recurren a la comida como mecanismo de compensación. Dichas emociones han de ser identificadas y comunicadas a los demás de manera asertiva, para evitar los atracones de comida como forma de huir de las mismas.

Bibliografía

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





Ficha 4aA

Cuestionario

1. Ante la gran variedad y cantidad de alimentos atractivos, sabrosos y bien presentados (dulces, frutos secos, chocolatinas, pizzas, etc.):
 - ¿Qué te sugieren?
 - ¿Te entran por los ojos?
 - ¿Son irresistibles?
 - ¿Cuándo los comes?
2. ¿Disfrutas con la comida?
3. ¿Podrías decir que para ti comer es un placer?
4. ¿Disfrutas preparándola?
5. Nombra tres alimentos que te produzcan mayores sentimientos positivos.
6. Nombra tres alimentos que te produzcan mayores sentimientos negativos.
7. ¿Has observado si sueles tomar algún alimento determinado en una situación determinada?
8. ¿Crees que existe relación entre algunos alimentos que tomas y tu estado de ánimo?
9. ¿Por qué crees que sucede esto?
10. ¿Te ayuda tomar esos alimentos para cambiar tu estado de ánimo?

▶ _____



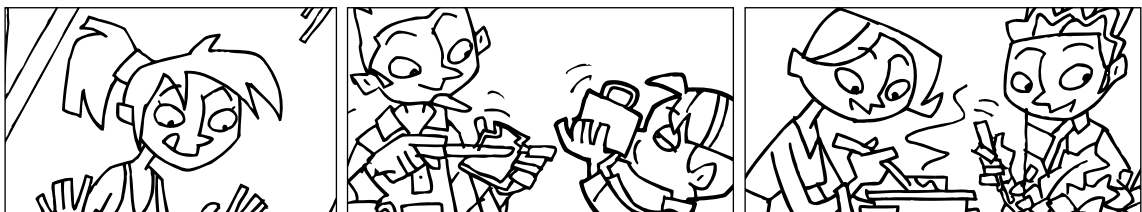


Ficha 4aB

Une con flechas

Dulces
Pescado
Chocolates
Pizza
Verdura
Fruta
Lácteos, yogures, etc.
Carne

Deprimido/a
Alegre
Enfadado/a
Apático/a
Aburrido/a
Muy feliz



¡Esta figura no es tan ideal!

5b.



Objetivos

- ▶ Comprender y saber orientar de manera constructiva la presión de los medios de comunicación.
- ▶ Analizar las consecuencias que les trae a las personas estar obsesionadas por el mantenimiento de una determinada imagen corporal.

Áreas

Tutoría. Lengua Castellana.

Desarrollo

La actividad consiste en el análisis de cuatro revistas.

Para el desarrollo de la misma, se dividirá la clase en cuatro grupos y se dará una revista a cada grupo, el cual analizará lo siguiente:

- ▶ Mensajes publicitarios de las mismas.
- ▶ En los artículos, frases como: “adelgazar sin esfuerzo”, “cómo estar en forma”...
- ▶ Dietas infalibles.
- ▶ Productos adelgazantes.
- ▶ Figura corporal dominante.
- ▶ Imágenes o textos en los que se utiliza el cuerpo como reclamo para vender el producto.
- ▶ Análisis de las dietas recomendadas/publicitadas.

Cada grupo recortará y clasificará todo el material, subrayando lo más destacable. Después se hace una puesta en común, en la que un/a alumno/a de cada grupo leerá los mensajes o ideas que hayan destacado.

A continuación se hace una reflexión sobre:

La preocupación que sienten muchas personas por no coincidir con la “figura ideal”.

La repetición de mensajes e imágenes con cuerpos delgados puede llegar a obsesionar a algunas personas.

El no tener o poder alcanzar esos cánones de belleza puede producir frustración y sufrimiento en algunas personas.

La relación entre triunfo, éxito social, poder, prestigio, seducción, etc. y delgadez.

Las consecuencias de estar obsesionado por la imagen física: a nivel personal, psicológico y físico; a nivel social; a nivel familiar.

Al final cada alumno/a, en una hoja en blanco, escribirá:

- ▶ La conclusión que ha sacado de esta actividad.
- ▶ El mensaje que él/ella transmitiría.

Bibliografía

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