





PAQUETES BÁSICOS ALIMENTACIÓN 1º 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.





Hábitos nutricionales en edad escolar

2a.

(A) Objetivos

- Conocer cuáles son las ingestas de nutrientes básicos para el desarrollo del organismo humano.
- Valorar la importancia de una adecuada alimentación en la adolescencia.

(6) Áreas

Biología y Geología. Educación Física. Tutoría.

Desarrollo

El/la profesor/a reparte los cuestionarios adjuntos a todos/as los/as alumnos/as:

- 1. Test para conocer el nivel inicial de conocimientos sobre nutrición. Ficha 2aA.
- 2. Test para conocer sus hábitos nutricionales Ficha 2aB.

Una vez que los han contestado, el/la profesor/a va preguntando al grupo las siguientes cuestiones y, según las respuestas de los/as alumnos/as, completará, con la información adecuada y de la que se adjunta, alguna anotación.

1)¿Pensáis que, en general, los adolescentes lleváis una alimentación correcta?

Los adolescentes en estas edades incorporan en su dieta un exceso de proteínas y grasas, siendo deficitaria la ingesta de hidratos de carbono; esto puede ser debido al abuso de bollería, comidas rápidas, hamburguesas, salchichas, etc. Además, también parece que existe en el adolescente un bajo aporte hídrico en muchos casos. El desayuno suele ser muy deficitario.

Por último, es necesario hacer hincapié en las siguientes ingestas, ya que éstas son muy importantes para una alimentación correcta:

- Leche y productos lácteos, 3 o más vasos diarios.
- Fruta, al menos 3 piezas diarias.
- Tomar verduras diariamente.
- Ingerir al menos 1'5 litros de agua al día.
- Eliminar bollería, golosinas, y comida rápida.

Para corregir estos desarreglos nutricionales de los adolescentes hay que educar nutricionalmente tanto a los adolescentes como a sus padres y responsables educativos y docentes, tratando fundamentalmente de respetar los horarios de comidas (3 comidas principales fuertes y 2 ligeras, almuerzo y merienda) y reforzar el desayuno.

- 2) ¿Qué alimentos crees que son de los que no debes abusar?
- Grasas saturadas: bollería, hamburguesas, salchichas, morcillas...
- > Azúcares: chucherías, golosinas...



Aspectos a tener en cuenta

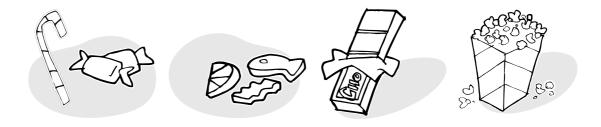
Hemos de mentalizar a los/as alumnos/as, pero sobre todo a los padres de que sus hijos/as deben cambiar los hábitos nutricionales incorrectos de los que aquí se ha hablado, fundamentalmente en lo referente al consumo de comida rica en grasas saturadas y azúcares simples.



Ficha 2aA

Test para conocer el nivel inicial de conocimientos sobre nutrición

1. ¿Cuántas veces crees que es conveniente comer al cabo del día?	
2. Nombra 3 productos lácteos diferentes.	
3. ¿Qué tipo de desayuno piensas es el ideal para comenzar el día?	
4. ¿Crees que las chucherías y golosinas te alimentan, y son beneficiosas para tu salud?	
5. ¿Cuánta agua crees que deberías beber al cabo del día?	





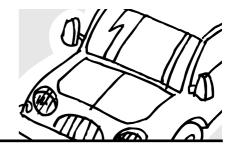
Ficha 2aB

Test para conocer los hábitos nutricionales de los/la alumnos/as

1. ¿Cuántas piezas de frutas tomas diariamente?	
2. ¿Cuánta verdura?	
3. ¿Cuánta leche tomas al cabo del día?	
4. ¿Qué sueles almorzar en la hora del recreo?	
5. Nombra tus 2 platos de comida más frecuentes.	
6. ¿Consideras que tu dieta diaria es completa?	
7. ¿Tomas diariamente muchas golosinas y chucherías?	
8. ¿Tomas diariamente muchos perritos, hamburguesas, etc.?	
9. ¿Comes y cenas sentado en la mesa diariamente?	
10. ¿Masticas lo suficiente los alimentos durante la comida?	
11. ¿Cuánta agua bebes al cabo del día?	
12. ¿Cuánta carne, pescado y huevos tomas a la semana?	



¿Alimentos ricos en...?



2b.



- 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.

2 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, ¿creéis que funcionará correctamente?

2º paso:

A continuación introduce la siguiente idea:

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 éstas 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 y 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. Anota 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:

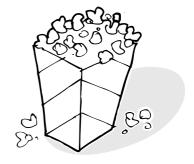
Después se les reparte el cuestionario de la Ficha 2b para que lo contesten de forma anónima. Se recogen y luego se vuelven a repartir aleatoriamente para que no les toque el suyo. El/la profesor/a va contestando entonces las preguntas correctamente de cada apartado para que cada cual corrija el que 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

Ver página 78 del material para el/la profesor/a.



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS:

Carnes

Pescados

Huevos

Leche

Queso

lamón 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

Sardinas

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

Sardinas 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
Yema de huevo
Magro de cerdo



Ficha 2b

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	

Nuestros hábitos alimentarios



3a.



- Comparar los hábitos alimentarios propios con los de los demás.
- Conocer la importancia de mantener un horario establecido de comidas.
- Reconocer la importancia del orden de las comidas.



Tutoría. Matemáticas. Geografía e Historia.

S Desarrollo

Se explican los siete grupos de alimentos con las características de cada uno:

- 1°. Leche y sus derivados.
- 2°. Carnes, pescados y huevos.
- 3°. Patatas, legumbres y frutos secos.
- 4°. Verduras y hortalizas.
- 5° Frutas.
- 6°. Pan, pasta, cereales y azúcar.
- 7°. Grasas, aceite y mantequilla.

Las tomas de alimentos se dividen en:

- Desayuno.
- Media mañana.
- Comida.
- Merienda.
- Cena.
- Extras: picoteo, chucherías, refrescos, fast-food, golosinas, etc.

Anotarán los alimentos consumidos en las diferentes tomas a lo largo del día en:

Cantidades.

Unidades.

Volumen.

Se reparte el siguiente modelo de Ficha 3aA para que los/las alumnos/as la rellenen durante una semana.

También se reparte la Ficha 3aB para toda la semana que se va a estudiar. En esta Ficha se refleja la frecuencia por grupos de alimentos. Se adjunta una Ficha de grupos de alimentos para el/la profesor/a en conceptos básicos.

En una segunda parte, darán la encuesta de 24 horas y la semanal a otras clases de diferentes edades del centro, para tener datos y elaborar un informe por grupos, con tablas de porcentaje. Esta tarea se puede realizar dividiendo la clase por grupos y asignándoles al menos 2 grupos diferentes, de los que deberán hacer el informe con gráficas y porcentajes comparativos.

Con los datos de las dos encuestas, realizadas a diferentes grupos de edad, se compararán conclusiones y resultados de sus hábitos alimentarios, considerando además la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.

Fundamentalmente se extraerán datos sobre:

- Alimentos consumidos en tantos por cien y según los grupos de edad analizados.
- Número de comidas que los/as alumnos/as dicen que hacen al día, porcentaje y distinción por grupos de edad.
- Horario de las comidas, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- Comidas que se saltan, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- ▶ Raciones de alimentos, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- Tipos de alimentos consumidos por los/as alumnos/as, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- Con quién comen, porcentaje y diferencia por grupos de edad.
- Dónde comen, porcentaje y diferencia por grupos de edad.

Posteriormente se hace una puesta en común y tras valorar los resultados se contestarán a las siguientes preguntas:

- ¿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 habito positivo que tengan la mayoría de los/as alumnos/as



Tabla orientativa de frecuencias recomendadas de distintos alimentos.

Alimentos	Observaciones
Leche	Consumo diario, en el desayuno, merienda, postre o como parte integrante de algunas recetas.
Queso	Consumo sustitutivo de la leche. La merienda de queso es muy adecuada para los niños.
Carne y vísceras	Dos o tres veces por semana, alternando con pescado o huevos. Evitar carnes grasas.
Huevo	Cuatro veces por semana, alternando pescados (es interesante recordar que los huevos forman parte de salsas y postres).
Pescado	Cuatro veces por semana, alternando pescados azules con blancos. Equivale a la carne, pero tiene mayor desperdicio, por lo que deberán calcularse raciones más amplias.
Patatas	Diariamente.
Legumbres	Tres veces por semana.
Verduras y ensaladas	Diaria, de una a dos raciones de verdura y de una a dos raciones de ensalada
Frutas	Diariamente dos unidades, una de tipo cítrico y cualquier otra fruta de la estación.
Pastas	Dos veces por semana, alternando con arroz, legumbres, etc.
Arroz	Diariamente. No tiene por qué ser un pan especial.
Pan	Una o dos veces por semana
Azúcar, dulces y chocolates	Cantidades moderadas.
Bebidas	Los adultos sin problemas de salud pueden acompañar la comida con un vaso de vino (en la infancia y la adolescencia no debe tomarse). Refrescos, té y café en cantidades moderadas (no tiene interés nutritivo, salvo los azúcares que puedan incluir).



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

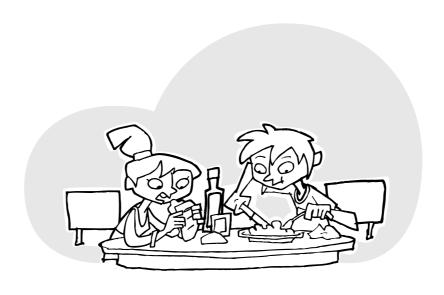


Ficha 3aA

Rellenar durante una semana

Nombre: Fecha: Grupo:					
	Alimento	Ración	Hora	¿Con quién?	¿Dónde?
Desayuno					
Media Mañana					
Comida					
Merienda					
Cena					
Extras					

En la casilla "¿Dónde?", se puede poner: "en el colegio", "en casa", "en un bar o restaurante", "en casa de los abuelos", "en casa de amigos", etc.



Fichas 3aB

Nombre	Grupo Fecha:
Alimento	Frecuencia semanal por grupos de alimentos
Desayuno	
Media mañana	
Ningún día	
Comida	
Merienda	
Cena	
Extras	

ENTERINE DE REPRESENTATION DE LES

EI desayuno



3c



Valorar el desayuno como la comida más importante del día, ya que de ella va a depender nuestro organismo durante la parte de la jornada en que éste va a necesitar más energía para poder desarrollar una mayor actividad física e intelectual.



Tutoría. Biología y Geología.

S Desarrollo

Actividades previas: se reparte a los/as alumnos/as la Ficha 3c, "El desayuno", para que la rellenen.

Realización de la actividad "día del desayuno"

Cada estudiante traerá en una bolsa su desayuno y lo degustará en clase.

La leche se podrá comprar para todos aquellos que la vayan a tomar y calentar en la cocina del colegio, o bien traerla en termos.

Para obtener el zumo natural de naranja podremos llevar a clase varios exprimidores y prepararlo en el aula. Solicitaremos la ayuda de cuatro o cinco madres/padres, que también compartirán finalmente el desayuno en grupo.

El material lo traerá cada estudiante (vasos y platos de plástico, servilletas y cucharillas).

Hábitos de higiene: lavarse las manos antes y después del desayuno y por consiguiente lavarse los dientes al terminar de desayunar.

Actividades posteriores al "día del desayuno"

Plasmar en un cartel mural los alimentos que componen un desayuno sano y las funciones reguladoras de cada uno de ellos.

Exponer en mostradores los alimentos que componen un desayuno sano.

Elaboración por parte de los/as alumnos/as de una dieta para el desayuno durante una semana y registrarla individualmente.

Hacer un eslogan que defienda y promocione desayunar todos los días y sanamente.

El/la profesor/a explicará al grupo los siguientes aspectos:

La primera ocasión que tenemos a diario para mejorar nuestros hábitos alimentarios nos la ofrece el desayuno.

Es necesario realizar un buen desayuno, ya que responde a una necesidad evidente: "reponer las reservas gastadas durante 10-12 horas de ayuno (noche) y recibir la energía necesaria para comenzar la actividad intelectual y física del día".

El desayuno ideal debe aportar el 25% de las calorías y de los nutrientes que se consumen a diario. Un desayuno completo consiste en:

- Un alimento lácteo: leche, yogur o queso.
- Un alimento sólido: pan, tostadas o cereales.
- Una pieza de fruta o un vaso de zumo natural o, si no es posible, un zumo de los que hay en el mercado.

Cuando se va al colegio sin desayunar, se muestra una disminución en la capacidad física, concentración y, por tanto, en el aprendizaje.

Alternativa: se puede solicitar a la Fundación Puleva y la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Alicante que nos organicen la actividad del desayuno saludable.



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







Ficha 3c

El desayuno

-			TIRA	M. AM
1. ¿Desayunas Si O No O	diariamente?			
2. ¿Qué desay	unas habitualm	ente?		
Grupo A:	Leche	Queso	Yogu <u>r</u>	_
Total grupo A				
Grupo B:	Huevos ——	Bollos Embutido Bizcocho	Tostadas -	_
Total grupo B				
Grupo C:	Fruta	Zumos	Otros	
Total Grupo C	·			
Total A+B+C:		Total A+B:		
Total A+C:		Total B+C:		
3. ¿Desayunas Si	s más los fines d No ()	le semana?		
4. ¿Cómo des	ayunas?			
Sentado 🔾	-	En familia 🔾	Solo 🔾	
5. ¿Traes "algo Si ○	o" para comer o	durante el tiempo	de recreo en el	colegio?
Zumos (Bollos (Bocadillo ()	Fruta ()	Otros ()