AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
Concejalía de Juventud

PAQUETES BÁSICOS
ALIMENTACIÓN 3º 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.

Nutrición y crecimiento

1a.

Objetivos

- Que los/as alumnos/as analicen la importancia de combinar bien los alimentos para asegurarse un buen aporte de nutrientes.
- Que descubran la importancia de los diferentes alimentos en su dieta diaria.
- Que aprendan a combinar alimentos y confeccionar una buena dieta.

Áreas

Tutoría. Biología y Geología.

Desarrollo

Los/as alumnos/as deben buscar en el diccionario los siguientes conceptos:

- Alimentación.
- Alimento.
- Nutrición.
- Nutriente.
- Desnutrición.
- Sobrepeso.

El/la profesor/a lee y explica a la clase los conceptos incluidos en el material para el/la profesor/a adjunto.

A continuación, divide la clase en grupos y les propone que realicen el ejercicio "aprendo a combinar los alimentos" (Ficha 1a).

Posteriormente se hace una puesta en común de los menús y el resto de grupos puntúa cada uno dándole puntos si tiene aporte correcto de calorías, proteínas, etc., se analizan sus carencias y se proponen las correcciones.

Conceptos básicos

Ver página 74 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

Nuevos adolescentes. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Ficha 1a

Aprendo a combinar alimentos

1. Diseñad una menú saludable para un día, para una familia de cuatro personas (dos adultos y dos chicos o chicas como vosotros).

2. Calculad cuánto os vais a gastar.

3. Comparad este menú con el que tomásteis ayer en vuestras casas.

4. Analizad qué tenéis que corregir para una alimentación sana. Si vuestra dieta es saludable, enhorabuena.

5. Realizad un mural con la síntesis del trabajo.

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...

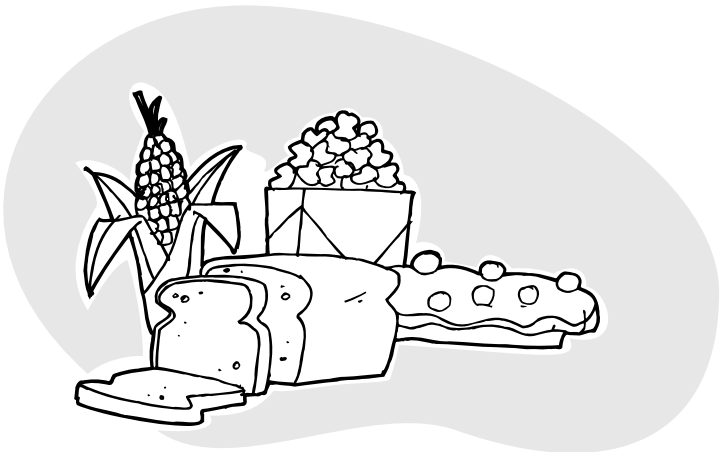
Bibliografía

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 huevos pan	seis veces por semana tres unidades a la semana diaria	80gr. 400 gr. 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.	Crecer y hacer músculo, comiendo de todo.

Hábitos nutricionales en edad escolar

4a.

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.

Áreas

Biología y Geología. Educación Física. Tutoría.

Desarrollo

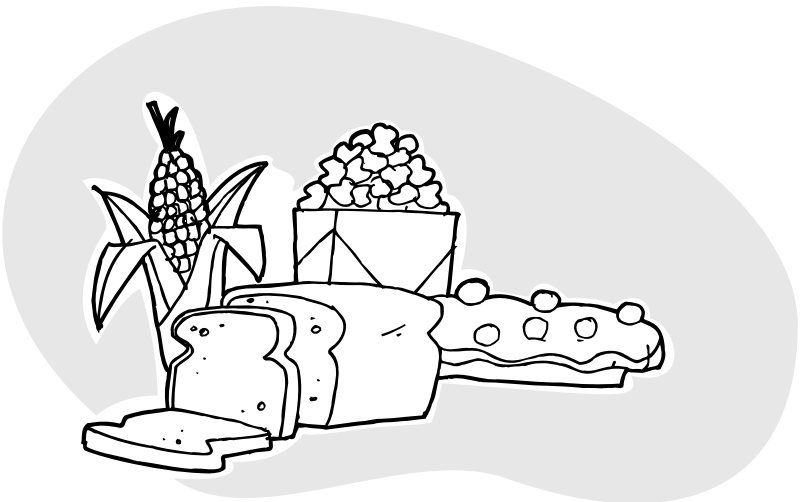
El/la profesor/a reparte los cuestionarios adjuntos a todos/as los/as alumnos/as:
1. Test para conocer el nivel inicial de conocimientos sobre nutrición. Ficha 4aA.
2. Test para conocer sus hábitos nutricionales Ficha 4aB.

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 ó 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

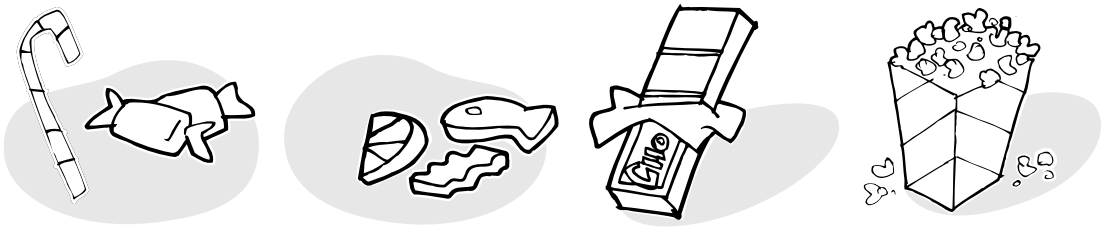
Hemos de mentalizar a los/as alumnos/as, pero sobre todo a los padres de que sus hijos/as deben cambiar los hábitos nutricionales incorrectos de los que aquí se ha hablado, fundamentalmente en lo referente al consumo de comida rica en grasas saturadas y azúcares simples.



Ficha 4aA

Test para conocer el nivel inicial de conocimientos sobre nutrición

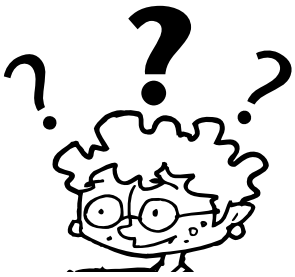
1. ¿Cuántas veces crees que es conveniente comer al cabo del día?	
2. Nombra 3 productos lácteos diferentes.	
3. ¿Qué tipo de desayuno piensas es el ideal para comenzar el día?	
4. ¿Crees que las chucherías y golosinas te alimentan, y son beneficiosas para tu salud?	
5. ¿Cuánta agua crees que deberías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



Ficha 4aB

Test para conocer los hábitos nutricionales de los/as 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?	



¿Dónde voy si...?

9a.

Objetivos

- Que los/as alumnos/as describan lo que entienden por trastornos de conducta alimentaria.
- Que conozcan los recursos existentes en la ciudad y la forma de acceder a ellos.
- Que reflexionen sobre las formas de ayudar a un/a amigo/a con un problema de TCA.

Áreas

Tutoría. Lengua Castellana.

Desarrollo

Se divide la clase en grupos y se les reparte la historia de Santi (Ficha 9aA). Se pide un voluntario para que la lea en voz alta y, a partir de ahí, deben terminar la historia.

El paso siguiente consiste en averiguar qué recursos existen en la ciudad para este tema (médicos, sociales, psicológicos, etc., donde puedan ayudarle o donde pueda ir a informarse) y conocerlos un poco mejor para completar la Ficha 9aB de cada uno.
Se puede conseguir organizando visitas a los recursos, contactando por teléfono o internet, repartiendo los recursos por grupos.
Antes de terminar esta sesión se procede a analizar las formas que pensamos serían las adecuadas para ayudar a un/a amigo/a que sospechamos tiene un problema de Trastorno de la Conducta Alimentaria.

El/la profesor/a hará hincapié en el concepto de "secretos buenos y secretos malos", explicándoles que cuando creemos o sabemos que alguien está teniendo problemas de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) debemos pedir ayuda por él o ella, ya que esto podría evitar que se siga produciendo, por lo que estamos ya prestándole una ayuda muy importante a esa persona. Por otra parte, si lo sabemos y no decimos nada, debemos ser conscientes de que el hecho de quedarnos callados supone que estamos permitiendo que nuestro/a amigo/a siga con este problema y no lo solucione, ya que las personas con TCA difícilmente reconocen que tienen un problema.
A partir de aquí, y con un Torbellino de Ideas, los/as alumnos/as irán diciendo estrategias para ayudar a su amigo/a:

- Preguntárselo directamente.
- Hablar con su familia.
- Hablar con un profesional para que nos asesore sobre cómo hacerlo.
- Hablar con el psicopedagogo del centro.
- Hablar con el tutor, etc.

En la siguiente sesión completarán la historia añadiendo a qué recurso creen que deberían dirigirse y cómo se puede abordar el tema a su juicio, así como la formas de ayudar a su amigo/a. Posteriormente, un portavoz de cada grupo lee la historia que han inventado y describe los recursos que han visitado o conocido. De cada recurso deberán hacer una especie de Ficha que luego completará la guía de recursos para el joven. Ficha 9aB.

Aspectos a tener en cuenta

No dar más información de la que ellos/as tienen, aunque sí es importante que se les desmonten las ideas inadecuadas sobre los trastornos de la alimentación, pero no describir delante de todo el grupo las estrategias de los anoréxicos y bulímicos para bajar peso.

Recursos existentes

ACABA. Asociación contra la Anorexia y Bulimia de Alicante.
C/ Gravina, 4 Ents. Tlf. 965 20 80 29
C/ Rafael Asín, 12. Tlf. 965 25 94 60

ADABE. Asociación de Anorexia y Bulimia de Elche.
Centro Social El Plá-Sector V
Avda. Labradores,1. Tlf. 966 63 07 27

ASOCIACIÓN DE ANOREXIA Y BULIMIA DE MURCIA.
Tf: 968 21 32 33

PREVI. Centro de Día para Trastornos Alimentarios. Valencia.
C/ Grabador Esteve, 12, 2º. Tlf. 963 53 61 00

AVALCAB. Asociación Valenciana para la Lucha Contra la Anorexia y Bulimia.
C/ Lérida, 12. Valencia. Tlf. 963 46 21 20

UTA. Unidad de Trastornos Alimentarios.
Hospital Universitario de San Juan.
Ctra. Alicante-Valencia s/n. Tlf. 965 93 87 00

USMI. Unidad de Salud Mental Infantil.
Centro de Salud de San Blas. Alicante.
Tf: 965 13 48 12

Asesoría sobre Trastornos Alimentarios.
Centro 14
C/ Labradores 14
Tf: 965 14 96 66

TELÉFONO DE AYUDA E INFORMACIÓN A NIVEL NACIONAL. Tlf. 902 116 986

Bibliografía

Guía de salud y desarrollo personal. Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública.

Ficha 9aA

La historia de Santi

Santi tiene 15 años. Siempre ha sido un chico reservado, pero muy buena persona. Me acuerdo de que en el colegio era el más grande, porque era el más alto y el más corpulento. Siempre le pedíamos ayuda para cosas en las que se necesitaba la fuerza.

Cuando empezamos en el instituto cambió totalmente; de repente, empezó a quedarse delgado. Yo me preguntaba si tendría alguna enfermedad, porque era exagerado.

Nunca comía con nosotros en la cantina, tomaba siempre agua y, cuando alguien le preguntaba si quería tomar algo, siempre nos decía que le dolía el estómago o que no le apetecía.

Santi hacía mucho deporte, la verdad es que muchísimo; era un chico muy activo. Yo llegué a pensar que su delgadez era porque hacía tanto deporte.

Pero la cosa fue empeorando y empezó a cambiarle el humor; antes era muy amable y últimamente siempre está como ausente, como comiéndose el coco.

Yo sospechaba que le pasaba algo, pero no sabía qué. Sus notas bajaron muchísimo y empezó a suspender, e incluso, cuando le preguntaba si le pasaba algo, se enfadaba y dejaba de hablarme durante un tiempo.

En la cantina si alguien le decía que si no iba a comer, se mosqueaba y nos decía que siempre estábamos con el mismo rollo.

Un día me encontré con su madre por la calle y me preguntó si notaba a Santi raro, y si yo sabía si Santi tenía algún problema. Le dije que estaba raro, pero que no sabía lo que le pasaba.

Entonces me fijé un poco más en el. Y, efectivamente, me di cuenta de que Santi tenía un problema relacionado con la comida ...

Recursos existentes

ACABA. Asociación contra la Anorexia y Bulimia de Alicante.
C/ Gravina, 4 Ents. Tlf. 965 20 80 29
C/ Rafael Asín, 12. Tlf. 965 25 94 60

ADABE. Asociación de Anorexia y Bulimia de Elche.
Centro Social El Plá-Sector V
Avda. Labradores,1. Tlf. 966 63 07 27

ASOCIACIÓN DE ANOREXIA Y BULIMIA DE MURCIA.
Tf: 968 21 32 33

PREVI. Centro de Día para Trastornos Alimentarios. Valencia.
C/ Grabador Esteve, 12, 2º. Tlf. 963 53 61 00

AVALCAB. Asociación Valenciana para la Lucha Contra la Anorexia y Bulimia.
C/ Lérida, 12. Valencia. Tlf. 963 46 21 20

UTA. Unidad de Trastornos Alimentarios.
Hospital Universitario de San Juan.
Ctra. Alicante-Valencia s/n. Tlf. 965 93 87 00

USMI. Unidad de Salud Mental Infantil.
Centro de Salud de San Blas. Alicante.
Tf: 965 13 48 12

Asesoría sobre Trastornos Alimentarios.
Centro 14
C/ Labradores 14
Tf: 965 14 96 66

TELÉFONO DE AYUDA E INFORMACIÓN A NIVEL NACIONAL. Tlf. 902 11 69 86

Ficha 9aB

Ficha del recurso

Fecha:
Nombre del recurso:
Dirección:
Teléfono:
Horario:
¿Se necesita algún documento para acceder? ¿Cuáles?:
¿Podemos ir solos?:
Persona de referencia (si procede):
Objetivo del recurso:
Actividades: