

“Oye tu cuerpo pide...♪♪♪” vitaminas y minerales

Trabajo de investigación: ¿Qué vitaminas y minerales tienen los alimentos que conozco?



La diversidad de nutrientes que necesita nuestro cuerpo para crecer con salud es impresionante. Entre ellos vitaminas y minerales. Por eso es importante pararnos a reflexionar sobre la idoneidad de los alimentos que consumimos y sobre cómo influyen en nuestro cuerpo y, en el caso de los pequeños y jóvenes, en su crecimiento y desarrollo.

CONSUM, como asociación de consumidores comprometida con su entorno, pone a disposición de la comunidad escolar herramientas educativas que fomentan la alimentación saludable y el consumo responsable en beneficio de la salud, de la comunidad y del medio ambiente.

Investigación: ¿Qué vitaminas y minerales tienen los alimentos que conozco?

Desarrollo de propuestas

Os proponemos un tema de investigación en el aula en torno a una pregunta clave ¿qué vitaminas y minerales necesita el cuerpo humano para estar sano? Analizando diversos alimentos que componen una dieta saludable, descubrirán las vitaminas y minerales que nos aportan y para qué sirven.

a) Objetivos

- .Saber qué son las vitaminas y minerales
- .Reconocer su importancia en nuestro organismo
- .Descubrir los alimentos que nos aportan estos nutrientes
- .Aprender que una alimentación variada y equilibrada, como la dieta mediterránea, nos aporta las vitaminas y minerales que necesita nuestro cuerpo.

b) Metodología

1. Motivación inicial: Utilizando la técnica de lluvia de ideas, anota en la pizarra los alimentos que tus alumnos conocen, y si lo saben que nombren las vitaminas y minerales que aportan. Procura que estén todos los grupos de alimentos representados

2. Trabajo de descubrimiento/investigación: Divide la clase en pequeños grupos y reparte los alimentos nombrados para que cada uno investigue las vitaminas y/o minerales que aporta. Para la recogida de datos de forma uniforme los alumnos pueden rellenar una ficha de campo 1*.

Si se animan, pueden parodiar su música preferida, introduciendo los alimentos investigados en la canción. O también pueden crear un trabalenguas o refrán para estimular su consumo.

3. Puesta en común. Cada grupo presenta a sus compañeros los alimentos investigados exponiendo la información obtenida en su trabajo de campo, poniendo especial atención en como ayudan a nuestro organismo, la forma de consumirlos, como los han parodiado o sus refranes.

Es interesante que expongas en un lugar visible la ficha de campo 2*, en la que cada grupo pueda marcar las vitaminas y minerales de los alimentos investigados. Esto les ayudará a ser conscientes de la diversidad de alimentos que son necesarios para cubrir sus necesidades en estos dos nutrientes. La ficha contiene Cantidades Diarias Recomendadas y unidades de medida comprensibles para ellos.

4. Exposición de las conclusiones.

- .Cuadro-resumen en forma de mural para exponer en clase



- .En la medida de lo posible apoyar la exposición con alimentos reales
- .También pueden utilizar el formato de blog para comunicar sus conclusiones

Enlaces de interés:

Para CM + CS Primaria

<http://kidshealth.org/es/teens/vitamins-minerals-esp.html>

Para educadores y familias (adultos)

<http://www.fao.org/3/a-y5740s/y5740s16.pdf>

c) Criterios de evaluación

Si necesitas criterios de evaluación para valorar el aprovechamiento que los alumnos han hecho del trabajo, aquí te sugerimos algunos:

- ¿Son capaces de identificar alimentos a partir de las vitaminas y minerales que contienen?
- ¿Reconocen la función que realizan las vitaminas y minerales en el organismo, y su importancia para un adecuado crecimiento y rendimiento escolar?

*Ficha de campo 1

RICO, RICO. EN VITAMINAS Y MINERALES

NOMBRE DEL ALIMENTO	
UNA IMAGEN DEL ALIMENTO QUE OS GUSTE	
LO PODEMOS TOMAR EN	<input type="checkbox"/> DESAYUNO <input type="checkbox"/> ALMUERZO <input type="checkbox"/> COMIDA <input type="checkbox"/> MERIENDA <input type="checkbox"/> CENA

¿QUÉ HABÉIS AVERIGUADO SOBRE ESTE ALIMENTO?

¿ES RICO EN ALGUNA VITAMINA O MINERAL?	
NOS AYUDA A...	
¿CONOCÉIS OTROS ALIMENTOS RICOS EN ESTA VITAMINA O MINERAL?	

¿OS ATRAVÉIS A PARODIAR MÚSICA O INVENTAR UN REFRÁN CON ESTE ALIMENTO?

--

*Ficha de campo 2

RICO, RICO EN VITAMINAS Y MINERALES

VITAMINAS QUE NECESITAMOS TODOS LOS DÍAS

*CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA + unidad de medida comprensible

*fuente de información Oregon State University <http://lpi.oregonstate.edu/es/mic>

Vitaminas/CDR*	Alimentos investigados que también contienen esta vitamina
A (β -caroteno)/ 300-1300 μ g 1 zanahoria entera cruda contiene 534 μ g	
B1(tiamina)/ 0,5-1,4 mg 100 gr carne de cerdo contiene 0,81 mg	
B2(riboflavina) / 0,5-1,6 mg 1 huevo cocido contiene 0,27 mg	
Niacina (B3) / 6-17 mg 1 bocadillo de atún contiene entre 2,8-3,7 mg	
Acido Pantoténico (B5) / 2-7 mg 1 yogur natural contiene 0,7 mg	
B6(piridoxina) /0,5-2 mg 1 tortilla de espinacas contiene 0,44 mg	
Biotina (B7-H) / 8-35 μ g 100 gr hígado a la plancha contiene entre 27-35 μ g	
Folato(B9) /150-600 μ g 6 espárragos de lata contienen 134 μ g	
B12(Cobalamina) /0,9- 2,8 μ g 100 gr almejas al vapor contienen 84 μ g	
C(acido ascórbico)/ 15-20 mg 1 naranja contiene 70 mg	
D(calciferol) / 15 μ g 1 lata de sardinas contiene 2,9 μ g	
E(tocoferol) / 6-19 mg 1 cucharada de aceite de oliva contiene 1,9 mg	
K(filoquinona) / 30-90 μ g 1 ensalada de lechuga contienen 46 μ g	

RICO, RICO EN VITAMINAS Y MINERALES

MINERALES QUE NECESITAMOS TODOS LOS DÍAS

*CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA + unidad de medida comprensible

*fuente de información Oregon State University <http://lpi.oregonstate.edu/es/mic>

Minerales /CDR*	Alimentos investigados que también contienen este mineral
Calcio / 700-1300 mg 1 vaso de leche entera (225ml) contiene 300 mg	
Magnesio / 80-420 mg 1 puñado de avellanas (28gr) contiene 46 mg	
Fósforo / 460-1250 mg 1 trozo de salmón(90 gr) contiene 315 mg	
Sodio / 1-3,8 g 1 bocadillo de jamón ibérico(80gr) contiene 1,2 gr	
Cromo / 11-45 µg 1 plato brócoli al vapor contiene 11 µg	
Cobre/ 300 -1000 µg 1 plato potaje de lentejas contiene 400 µg	
Flúor / 0,7 - 3 mg 1 plato de pescadito con espinas contiene 0,02 mg	
Yodo / 90-290 µg 1 plato de potaje judías contienen 32 µg	
Hierro / 7 -27 mg 6 ostras contienen 5 mg	
Manganeso / 1,2-2,6 mg 1 plato de ensalada de arroz integral contiene 1 mg	
Molibdeno / 17-50 µg legumbres y frutos secos son la mejor fuente	
Selenio / 20-70 µg 2 rebanadas de pan integral contienen 23 µg	
Cinc-Zinc / 3-13 mg 1 bistec de buey contiene entre 3,7-5,7 mg	