

# Dieta saludable vs dieta caprichosa

**Educación emocional: ¿Están relacionados los estados de ánimo con lo que escogemos para comer?**

## Fase 1. Motivación. Identificar emociones y sentimientos

3 historias diferentes que explican la decepción, satisfacción o emoción del protagonista. Lee en voz alta una a una ¿Sabrán tus alumnos identificar como se siente en cada caso?

Anima a tus alumnos a que te digan las emociones y sentimientos que les suscita cada historia y anótalas en la pizarra.

## Fase 2. ¿Qué come el protagonista?

(Forma tres equipos. Reparte una historia-ficha a cada equipo)

Por equipos anotan qué piensan que comería el protagonista de su historia

1. Ubican esos alimentos en la Pirámide de alimentación
2. Analizan y anotan la frecuencia de consumo de los alimentos escogidos

## Fase 3. Selección musical

La música como transmisora de emociones y sentimientos

¿Qué canción o música piensan que transmite como se siente el protagonista de su historia?

## Fase 4. Puesta en común

Cada equipo presenta su trabajo al resto de la clase

Entre todos intentáis llegar a una conclusión sobre como influyen los estados de ánimo en la alimentación

Nuestros hábitos alimentarios están determinados por nuestra cultura y nuestros valores personales, pero también están influidos por factores como las emociones o los intereses de las industrias alimentarias. 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 niños, 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

## Educación emocional: Dieta saludable vs dieta caprichosa

### Desarrollo de propuestas

Lo que más nos apetece comer está a menudo reñido con lo que resulta más saludable. Por eso proponemos un tema de investigación en el aula, en torno a una pregunta clave: ¿nos tenemos que dejar llevar por lo que nos apetece comer en cada momento o tenemos que analizar antes qué deberíamos comer?.

#### a) Objetivos

- .Diferenciar la dieta saludable de una dieta caprichosa.
- .Reconocer la influencia de los estados de ánimo y emociones en la alimentación.

#### b) Metodología

1. Motivación inicial: A partir de tres historias, nuestro protagonista se siente decepcionado, satisfecho o emocionado. Probablemente esto hará que se decante por unos alimentos u otros. Lee las historias una a una, anima a tus alumnos a que expresen cómo creen que se siente el protagonista en cada momento y anótalo en la pizarra por historias.

“Historia 1. Menuda decepción.

Se supone que hoy iba a ser un gran día, uno de aquellos que recordaría durante décadas. De los que enmarcarías Instagram con “selfies” geniales. Pero todo se ha ido al traste. Empezaste el día con el pie izquierdo, agujoneándote el pie con las piezas de lego que tu querido hermano no recogió ayer... Y ahora, con todo listo y a punto de salir de casa, te confirman por WhatsApp que el concierto que llevabas esperando durante todo un año, se ha cancelado. Lleva todo el día lloviendo a raudales y tu gran día, se ha ido al traste. Decides quedarte en casa y prepararte algo para comer”

“Historia 2. El mundo es de los valientes

Te gusta cuando las cosas salen bien y como lo tenías previsto. Y te gusta mucho más cuando lo consigues, no por suerte, sino como recompensa de tu esfuerzo y constancia. Llevabas semanas preparándome, hincando los codos y quedándote en casa aunque otros te animaran a salir. Y hoy es el gran día. En un segundo sabrás si pasaste o no, mientras buscas tu nombre en la lista de aprobados. ¡Enhorabuena, lo has conseguido! Nadie dijo que fuera fácil y desde luego que ha valido la pena. Ya tienes tu carnet de conducir. Ahora mismo te comerías el mundo, pero como te ruge el estómago, primero prefieres pasar por casa y prepararte algo.”

“Historia 3. Estáis todos invitados

¡Hoy es el gran día y será memorable! Sabes que no habrá otro día igual que este y por eso lo has preparado todo hasta el último detalle. Música, juegos, comida y buenos amigos. No faltará nadie, pues todos te han confirmado. Todavía faltan tres horas para que lleguen y estás de los nervios. Menos mal que fuera hace un día espléndido. No podía ser de otro modo, parece que los planetas se han alineado para que tengas la mejor fiesta de cumpleaños de la historia. ¡Felicidades hoy cumples 18! Y mientras te “auto-felicitas”, te preparas algo para comer.”

2. Trabajo de descubrimiento e investigación: Divide la clase en tres equipos y reparte las fichas de campo. Primero hacen una lista con lo que prepararían para comer en ese momento si fueran



el protagonista. Seguidamente ubican cada alimento en uno de los pisos de la pirámide. Finalmente pueden escoger una música o canción que piensen transmite su historia.

3. Puesta en común. Por equipos completan en la pizarra los alimentos que han decidido, su posición en la pirámide de alimentación y la música o canción. Finalmente entre toda la clase se intenta llegar a una conclusión sobre cómo los estados de ánimo influyen en la alimentación, incidiendo si los escogemos por capricho o no

4. Exposición de las conclusiones.

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

.También pueden utilizar el formato de blog para comunicar sus conclusiones

### **c) Criterios de evaluación**

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

-¿Entienden que las emociones intervienen en la elección de los alimentos?

-¿Saben ubicar los alimentos en la Pirámide de Alimentación?

-¿Reconocen que algunos alimentos que se escogen por capricho no siempre son saludables?

**“Historia 1. Menuda decepción.**

Se supone que hoy iba a ser un gran día, uno de aquellos que recodarías durante décadas. De los que enmarcarías Instagram con “selfies” geniales. Pero todo se ha ido al traste. Empezaste el día con el pie izquierdo, agujoneándote el pie con las piezas de lego que tu querido hermano no recogió ayer... Y ahora, con todo listo y a punto de salir de casa, te confirman por WhatsApp que el concierto que llevabas esperando durante todo un año, se ha cancelado. Lleva todo el día lloviendo a raudales y tu gran día, se ha ido al traste. Decides quedarte en casa y prepararte algo para comer”

|   |   |
|---|---|
| <p>¿CÓMO PENSAS QUE SE SIENTE EL PROTAGONISTA?</p>          | <p>Enumerar emociones y/o sentimientos:</p> |
| <p>¿QUÉ SE PREPARARÁ PARA COMER?</p>                        |   |
| <p>EN LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN, ¿DÓNDE LO SITUARÍAS?</p> |   |
| <p>¿SABÉIS LA FRECUENCIA DE CONSUMO PARA ESTE ALIMENTO?</p> |   |
| <p>¿QUÉ CANCIÓN OS TRANSMITE ESTAS MISMAS EMOCIONES?</p>    |   |

**“Historia 2. El mundo es de los valientes.**

Te gusta cuando las cosas salen bien y como lo tenías previsto. Y te gusta mucho más cuando lo consigues, no por suerte, sino como recompensa de tu esfuerzo y constancia. Llevabas semanas preparándome, hincando los codos y quedándote en casa aunque otros te animaran a salir. Y hoy es el gran día. En un segundo sabrás si pasaste o no, mientras buscas tu nombre en la lista de aprobados. ¡Enhorabuena, lo has conseguido! Nadie dijo que fuera fácil y desde luego que ha valido la pena. Ya tienes tu carnet de conducir. Ahora mismo te comerías el mundo, pero como te ruge el estómago, primero prefieres pasar por casa y prepararte algo.”

|   |  |
|---|--|
| <p>¿CÓMO PENSAS QUE SE SIENTE EL PROTAGONISTA?</p>          | <p>Enumerar emociones y/o sentimientos:</p>  |
| <p>¿QUÉ SE PREPARARÁ PARA COMER?</p>                        |  |
| <p>EN LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN, ¿DÓNDE LO SITUARÍAS?</p> |  |
| <p>¿SABÉIS LA FRECUENCIA DE CONSUMO PARA ESTE ALIMENTO?</p> |  |
| <p>¿QUÉ CANCIÓN OS TRANSMITE ESTAS MISMAS EMOCIONES?</p>    |  |

**“Historia 3. Estáis todos invitados**

¡Hoy es el gran día y será memorable! Sabes que no habrá otro día igual que este y por eso lo has preparado todo hasta el último detalle. Música, juegos, comida y buenos amigos. No faltará nadie, pues todos te han confirmado. Todavía faltan tres horas para que lleguen y estás de los nervios. Menos mal que fuera hace un día espléndido. No podía ser de otro modo, parece que los planetas se han alineado para que tengas la mejor fiesta de cumpleaños de la historia. ¡Felicidades hoy cumples 18! Y mientras te “auto-felicitas”, te preparas algo para comer.”

|  |   |
|--|---|
| <p>¿CÓMO PENSAS QUE SE SIENTE EL PROTAGONISTA?</p>           | <p>Enumerar emociones y/o sentimientos:</p>   |
| <p>¿QUÉ SE PREPARARÁ PARA COMER?</p>                         |   |
| <p>EN LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN, ¿DÓNDE LO SITUARÍAIS?</p> |  |
| <p>¿SABÉIS LA FRECUENCIA DE CONSUMO PARA ESTE ALIMENTO?</p>  |   |
| <p>¿QUÉ CANCIÓN OS TRANSMITE ESTAS MISMAS EMOCIONES?</p>     |   |