



Trabajo en equipo

¿Qué alimentos forman parte de la alimentación saludable?

¿Cómo preparar un menú saludable?

El objetivo de Bingo Ñam Ñam es que los alumnos conozcan la diversidad de alimentos que nuestro cuerpo necesita para crecer sano y fuerte. En el bombo del Bingo Ñam Ñam están representados diversos grupos de alimentos a través de 25 ilustraciones de diferentes alimentos. Es evidente que en una alimentación saludable hay muchísimos más alimentos y uno de los retos de la clase será descubrirlos.

A continuación, te proponemos dos actividades. Una para descubrir información de interés sobre los diferentes grupos de alimentos que componen la alimentación saludable. Y otra para comprender que elaborar menús saludables no es tan simple como parece.

Para poder jugar tienes que repartir un cartón y una ficha de alimento que encontrarás en el descargable: Cartones y fichas bingo

1

¿Qué alimentos forman parte de la alimentación saludable?

Tomando como base la Pirámide de Alimentación Saludable, a continuación te ofrecemos información nutricional sobre cada uno de los grupos de alimentos. Información interesante para promover la alimentación saludable en el aula y para resolver la actividad número 2 de esta ficha.

Te proponemos que cada alumno/a tenga la información para que, a medida que van cayendo las fichas del bombo, ellos mismos la puedan ir descubriendo. Para hacerlo divertido te proponemos que repartas entre los alumnos/as las 30 fichas que tienes en la siguiente página. Corresponden a los 25 alimentos del bombo, otros alimentos que no están representados en el Bingo Ñam Ñam y elementos que caracterizan la Dieta mediterránea.

La dinámica del juego es que los propios alumnos/as, y a medida que caigan las fichas del bombo, vayan descubriendo al resto del aula información relacionada con la ficha que le ha tocado. Tú decides cuando finaliza el juego: Cuando hagan una línea o un bingo, cuando ya haya salido un alimento de cada grupo. Y también decides en qué momento introduces la información de los grupos que no están representados en el bombo: legumbres, alimentos de consumo ocasional, actividad física al aire libre y respeto por el medio ambiente.

Verás que la información que te ofrecemos no es sobre alimentos concretos, puesto que el objetivo es promover la Dieta Mediterránea, lo que supone incorporar una amplia variedad de alimentos en la dieta, realizar actividad física al aire libre y respeto por el medio ambiente.



Pincha en la imagen para ver la Pirámide en mejor resolución.

Bingo Ñam Ñam

La función de los alimentos en nuestro cuerpo

Orientaciones para el docente

Recorta y reparte las fichas entre tus alumnos/as



Información de los grupos de alimentos

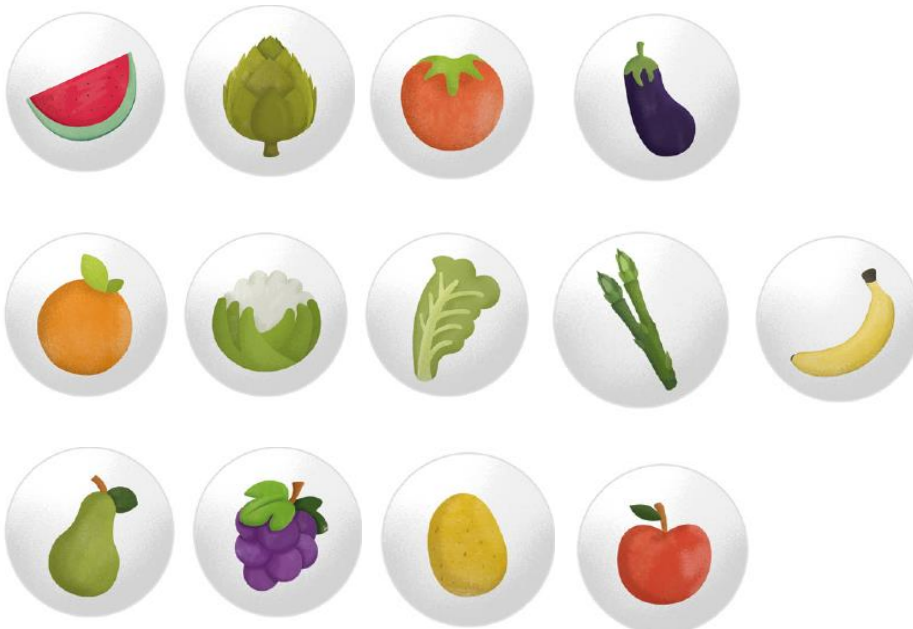
Cereales y sus derivados:



Su principal función en el organismo es la energética, es decir, es el combustible para cualquier función/actividad que llevemos a cabo. Por este motivo el 55% del aporte energético diario tiene que venir de estos alimentos. Los hidratos de carbono son el nutriente principal alimentos como el arroz, la pasta o el pan. Muchos de ellos elaborados a partir de las harinas de diferentes tipos de cereales como el trigo, el centeno o la avena, entre otros. Si optamos por escoger alimentos elaborados con harinas integrales mucho mejor, puesto que aportan también otros nutrientes como vitaminas, minerales o proteínas y también fibra, elemento imprescindible en la dieta para un adecuado tránsito intestinal.

En función del nivel de actividad física del individuo, el número de raciones diarias de cereales va de 3 a 6.

Frutas y verduras:



Su principal función en el organismo es la reguladora, es decir, ayudan a que el organismo funcione, crezca y se desarrolle de manera correcta, al tiempo que ayudan a luchar contra

enfermedades. Las vitaminas y los minerales son los nutrientes principales de alimentos como naranjas, tomates, lechuga, pimientos, coles o melocotones, entre muchos otros.

Para aprovechar el máximo las vitaminas y minerales de verduras, lo más conveniente es tomarlas crudas, cocinadas al vapor o a la papillota. Y si se preparan cocinadas con agua, aprovechar el agua para sopas o infusiones. Se aconseja tomar dos raciones de verduras al día y una de ellas cruda en forma de ensalada.

En el caso de las frutas, lo más conveniente es tomarlas crudas y siempre que se pueda con piel. Y los zumos y licuados de frutas pueden tomarse de manera ocasional únicamente, puesto que no incluyen la fibra de la pulpa y algunas vitaminas se pierden en el proceso. Se aconseja tomar 3 raciones de frutas al día y una de ellas rica en Vitamina C.

Para que nuestro organismo obtenga la diversidad de vitaminas y minerales que necesita se aconseja tomar frutas y verduras respetando su temporalidad.

Las legumbres:



Tienen una doble función en el organismo: energética y plástica – estructural. Son legumbres las lentejas, los garbanzos, la soja, las alubias, el azuki son las más conocidas y consumidas en nuestro país. Para aprovechar al máximo todos los nutrientes que nos aportan y especialmente sus proteínas de origen vegetal, conviene cocinarlas o comerlas junto a cereales o frutos secos. Por ejemplo garbanzos con arroz o ensalada de lentejas con pistachos.

Las necesidades de proteínas de nuestro organismo deben resolverse con alimentos de origen animal y vegetal en proporciones muy similares. Por ello es importante tomar legumbres entre 3 y 4 veces a la semana. Pueden ser en un cocido, en ensalada, como hamburguesa...

Los frutos secos, aceite de oliva y semillas:



Su principal función en el organismo es la energética. Los frutos secos como las nueces, las almendras, las avellanas, los pistachos o los anacardos, entre otros son alimentos ricos en grasas saludables. Las semillas como las de calabaza, las de girasol, las de sésamo o las de lino, entre otras son además ricas en minerales, vitaminas y fibra.

Tanto los frutos secos como las semillas son fáciles de incluir en la dieta, pues se pueden añadir en las ensaladas, en el yogur o en los panes, por ejemplo. Se recomienda tomar un puñado de frutos secos y semillas cada día y entre 4 y 6 cucharadas de aceite de oliva para aderezar platos y cocinar. Es por este motivo que el 25% de las energías que necesita el organismo se resuelven a partir de alimentos ricos en grasas.

Lácteos:



Su principal función en nuestro cuerpo ayudar a mantener unos huesos y dientes fuertes. Este grupo de alimentos nos aporta el 50% de las necesidades de calcio que necesitamos, a través de leche, queso, yogures. Y el otro 50% lo obtenemos con una alimentación variada.

Una aportación adecuada de calcio previene la osteoporosis (porosidad en los huesos) tanto en hombres como en mujeres. Desde el inicio de la pubertad hasta el final de la adolescencia se produce el crecimiento más rápido de la masa ósea. Y desde la adolescencia hasta los 25-30 años se llega al pico máximo de masa ósea.

Se recomienda tomar dos raciones de lácteos al día.

Pescados, carnes y huevos:



El nutriente principal de este grupo de alimentos son las proteínas que tienen diversidad de funciones en el organismo: estructural, enzimática, energética, homeostática, defensiva y hormonal.

Para una alimentación saludable la aportación de proteínas al organismo tiene que realizarse tanto con alimentos de origen animal como carnes, pescados y huevos, como a través de alimentos de origen vegetal como legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas entre otros.

De este modo, es muy probable que uno o más días de la semana, para comer o para cenar no nos toque comer ni carnes, ni pescados, ni huevos.

La recomendación de consumo para este grupo de alimentos es de priorizar el pescado, huevos y carnes blancas (pollo, pavo, conejo, cerdo) frente a las carnes rojas.

De este modo se recomienda tomar pescado, huevos y carnes blancas de 2 a 4 veces a la semana. Un consumo moderado de carnes rojas (ternera, cordero) a un máximo de dos veces a la semana y en la medida de lo posible en forma de guisos con verduras. Y limitar las carnes procesadas (hamburguesas, salchichas...) como mucho a 1 vez a la semana.

Alimentos de consumo ocasional:



Salsas industriales, snacks salados, refrescos, bollería industrial o golosinas aportan cantidades de azúcar y/o grasas que nuestro organismo no necesita.

Es por este motivo que debemos moderar su consumo, dejándolos para ocasiones especiales. Por ejemplo los cumpleaños, cuando vamos al cine, el fin de semana...

Información sobre la Dieta mediterránea

La actividad física al aire libre:



Además de la alimentación equilibrada y variada, la Dieta Mediterránea tiene beneficios saludables al incorporar actividad física al aire libre y si puede ser en compañía de amigos y/o familia. Hacer rutas de BTT, senderismo, ir de paseo a la playa o a la montaña.

Agua como principal fuente de hidratación:



Nuestro cuerpo es principalmente agua, por lo que mantener un adecuado estado de hidratación es imprescindible para que nuestro organismo funcione correctamente. Interviene en la circulación de la sangre, en el transporte de nutriente y oxígeno a las células del cuerpo, en la eliminación de toxinas, y también ayuda al movimiento de articulaciones y a proteger tejidos y órganos del cuerpo, entre otras funciones.

La principal fuente de hidratación es el agua. También podemos tomar infusiones y caldos vegetales que aportan además sus nutrientes. Los alimentos de por sí también aportan agua, principalmente las frutas y verduras que se recomienda tomar siempre que se pueda enteras y no solo su zumo.

Respeto por el medio ambiente:



La importancia de promover la Dieta Mediterránea reside también en que es más respetuosa con el Medio Ambiente que otros estilos de alimentación más occidentalizados. Al priorizar el consumo de alimentos vegetales, poco procesados, de proximidad y de temporada, frente al consumo de alimentos de origen animal, se reduce el consumo de agua y las emisiones de CO₂ a la atmósfera.

Compartir el conocimiento en la producción y elaboración de alimentos, y la socialización en la cocina o en torno a una mesa, permiten mantener y transmitir valores y costumbres que caracterizan la Dieta Mediterránea.

2 → **¿Cómo preparar un menú saludable?**

Alimentarse de manera saludable no es tan sencillo como coger cualquier cosa de la nevera y de la despensa. O lo que en el Bingo Ñam Ñam vendría a ser, escoger cualquier alimento dibujado en el cartón de bingo... ¿O sí que lo es?

Os animamos a que intentéis preparar una comida saludable por equipos. En algunos casos les resultará difícil, pues en los cartones no están representados todos los grupos de alimentos. En ese caso, el equipo puede utilizar un comodín para continuar: el comodín de la Pirámide de Alimentación.

Primero hacemos equipos de 4-5 alumnos. De entre todos los cartones de bingo que tienen en cada equipo, solo se podrán quedar con uno. Tienen que escoger aquel que piensen que les puede ayudar mejor a preparar su comida saludable.

Si el equipo cree que necesitaría otros alimentos que no están en el cartón escogido, entonces solicitan el comodín de la Pirámide, de donde pueden escoger todos los alimentos que quieran.

Una vez preparadas las comidas saludables, cada equipo presenta al resto el menú que han preparado y si han tenido que utilizar el comodín de la Pirámide de Alimentación. Al final interesa que reflexionen sobre si alimentarse de manera saludable es coger cualquier cosa de la nevera o la despensa, o pensar primero qué necesidades queremos cubrir con cada comida.