



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS, MATEMÁTICAS

EDAD: 1º ESO (11 – 12 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

La alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida. Durante la adolescencia, los frutos secos y semillas aportan energía saludable que el cuerpo necesita para contribuir al correcto desarrollo y crecimiento durante esta etapa.

En esta ficha de trabajo, proponemos al alumnado que tome sus propias decisiones sobre qué tomar para merendar, ofreciéndole herramientas que le permitan hacer su elección con criterios saludables y no por puro impulso.

Trabajo individual:

¿Sabemos elegir?

Semillas “master chef”

1

¿Sabemos elegir?

¿En que ayuda a nuestro organismo comer frutos secos y semillas?

Con una actividad de picto-forum les ayudaremos a reflexionar sobre diversas opciones nutricionales.

Muchos de nuestros alumnos y alumnas comen “por capricho”. A menudo decantándose por alimentos que aportan una cantidad de azúcar y grasas saturadas innecesarias.

En esta actividad les proponemos que, por parejas, analicen porqué les interesa incorporar frutos secos y semillas en su dieta de manera habitual.

Primero les mostramos dos imágenes para ver qué les sugieren. Las dos, son perfectamente una opción de merienda. Para un día cualquiera, si les das elegir entre estos dos productos para merendar ¿Cuál crees que escogerá la mayoría? ¿En qué piensas que se basará su decisión?



En esta actividad le ofrecemos herramientas que le permitirán tomar su decisión de manera consciente, con criterios saludables, y no por puro impulso.

Para facilitar vuestra labor docente, en www.bedca.net podéis encontrar más información sobre qué función tienen los nutrientes de los alimentos que vais a analizar.



¿Y las semillas?

En esta actividad os proponemos que el alumnado, por parejas, haga una competición tipo el concurso de cocina televisivo más de moda. Le proponemos que busquen por internet recetas que contengan semillas y que, adoptando el roll de chef, las modifiquen para que sean más originales.

Si les propones que solo sean recetas frías, incluso las podéis preparar en clase y apoyaros en el equipo docente del centro para que haga de jurado.

Los premios... ¡los dejamos a vuestra elección!

Algunas semillas comestibles con las que se pueden preparar recetas: semillas de lino, de amapola, de chia, de girasol, de sésamo, de calabaza.

En la web de [Recetas](#) de Consum puedes encontrar infinidad de platos con semillas

Trabajo en equipo

La decisión

Folio giratorio a golpe de gong



Decisión: ¿qué merendamos hoy?

En esta actividad os proponemos que el alumnado ponga en común que alimento han escogido para merendar, si finalmente cambiaron de decisión y cómo argumentan su elección.



El folio giratorio

Distribuida la clase en tres equipos y sentados en círculos en el suelo, el alumnado lee un texto para después hacer una actividad de comprensión lectora con la técnica del folio giratorio. Tú mismo/a les marcas el tiempo a golpe de gong o de campana.

Tienen 5 minutos para leer el texto y 15 minutos para responder las respuestas. Estos tiempos son orientativos.

Mientras responden a las preguntas, conviene que no se apoyen en el texto, pues dejaría de ser un juego. Luego en los últimos minutos antes de finalizar el tiempo y si los equipos te lo piden sí que lo pueden utilizar para corregir sus respuestas.

Una vez finalicen todos los equipos, escoge un portavoz para cada uno y que frente a la clase y por orden vayan exponiendo las respuestas. En la pizarra puedes anotar los puntos de cada equipo para decidir cual ha ganado. Las respuestas correctas suman 2 puntos y las incorrectas restan 1.

A continuación tienes el texto para que el alumnado lea de manera individual. La hoja de preguntas para que respondan por equipos y las preguntas resueltas para que las puedas validar en la fase de puesta en común.



Razones para comer un puñado de frutos secos todos los días¹

Dentro de la familia de los frutos secos, encontramos dos grandes grupos, los que van rodeados por una cáscara dura como la almendra o la nuez y los provenientes de frutas desecadas como pasas, orejones o dátiles. Pese a ser **alimentos muy energéticos** (su contenido en energía oscila entre las 550-600 kilocalorías por 100 gramos),

los frutos secos poseen valiosas propiedades nutricionales.

Numerosos estudios médicos publicados en los últimos años concluyeron que una mayor ingesta de frutos secos se relaciona con un **menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**. Estas investigaciones también han echado por tierra la teoría de que para adelgazar hay que eliminar por completo el consumo de frutos secos de la dieta, de hecho, muchos demostraron que un mayor consumo se relaciona con un menor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

En este sentido, los frutos secos son alimentos que se digieren más lentamente que otros alimentos grasos de igual valor calórico, por lo que ayudan a calmar el hambre. Además, muchos de ellos son ricos en **fibra**.

[...] Además, los frutos secos **ayudan a reducir los niveles de colesterol “malo” y aumentar el “bueno”**, gracias a su contenido en grasas insaturadas, también conocidas como grasas buenas

¹ Extracto del texto de la web Entrenosotros de Consum <https://entrenosotros.consum.es/razones-para-comer-mas-frutos-secos>

o saludables. A esto también contribuyen los ácidos grasos oleicos y linoleicos y los, tan populares, omega 3 que contienen. Por si fuera poco, los frutos secos tienen antioxidantes (como la vitamina E), fundamentales para combatir los radicales libres, esas sustancias responsables del envejecimiento prematuro.

Almendras

Las almendras son ricas en proteínas, grasas monoinsaturadas y minerales. **Son una gran fuente de energía.** Se recomienda su consumo a las personas con un alto desgaste físico o intelectual. Ayudan también al normal funcionamiento de músculos y huesos.

Nueces

Son uno de los frutos secos más consumidos y **están consideradas como uno de los “superalimentos”**, por la cantidad de beneficios que aportan. Además de las vitaminas y minerales comunes al resto de frutos secos, las nueces están indicadas **mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos.** Son ricas en fósforo y fibra.

Avellanas

Estimulan la **memoria y el rendimiento intelectual** gracias a su aporte en fósforo. Participan en la protección de las células frente al daño oxidativo.

Pistachos

Originarios de Oriente, los pistachos son uno de los frutos secos que más **fibra y energía** aportan. Una ración de 30 gramos (unos 50 pistachos) contiene 190 calorías, 3 gramos de fibra, 6 gramos de proteínas, 7 gramos de grasas monoinsaturadas y 4 gramos de poliinsaturadas. Son ricos en hierro y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

Anacardos

Son beneficiosos para **ayudar a prevenir la diabetes tipo II**, sobre todo por su aporte de magnesio. Además, también son ricos en fósforo y contribuyen al funcionamiento normal del metabolismo energético. Estos frutos secos también son ricos en ácido linolénico (omega 6) por lo que son recomendables para personas con problemas de corazón.

Esta es la lista con las preguntas. Una hoja por equipo.

Recordad, responded las preguntas por orden. Una respuesta por turno. Si no sabes la respuesta que te ha tocado, pasa la hoja a tu compañero. Tenéis tiempo hasta que suene el gong.

1.- ¿De qué tipos de frutos secos nos habla el texto? _____

2.- Si llevamos un estilo de vida y de alimentación saludables e incorporamos los frutos secos en nuestra dieta diaria, ayudamos a mejorar nuestra salud _____ que es aquella que afecta a los órganos del aparato _____

3.- Todos los frutos secos contienen cierta cantidad un componente que no está considerado nutriente y que nos ayuda a regular el tránsito intestinal. Es la _____

4.- Los frutos secos, como las almendras, son una gran fuente de ¿agua o energía? _____. El cuerpo la necesita las 24 horas del día, incluso mientras duerme.

5.- ¿De qué tipo son las grasas que ayudan a reducir el colesterol malo y aumentar el colesterol bueno? _____

6.- Practicar actividades deportivas al aire libre e incorporar las nueces en una dieta saludable ayuda a mejorar la elasticidad de _____, cosa que promueve una mejor salud cardiovascular.

7.- Descansar correctamente todos los días e incorporar las avellanas en una dieta saludable estimula la _____ y el _____ por su aporte en fósforo.

8.- Realizar actividad física moderada todos los días, alimentarse de manera saludable e introducir anacardos en nuestra dieta, nos puede ayudar a prevenir la _____

Respuestas

- 1.- ¿De qué tipos de frutos secos nos habla el texto? *Aunque también menciona las frutas desecadas, el texto habla sobre frutos secos: nueces, avellanas, almendras...*
- 2.- Si llevamos un estilo de vida y de alimentación saludable e incorporamos los frutos secos en nuestra dieta diaria, ayudamos a mejorar nuestra salud cardiovascular que es aquella que afecta a los órganos del aparato circulatorio
- 3.- Todos los frutos secos contienen cierta cantidad un componente que no está considerado nutriente y que nos ayuda a regular el tránsito intestinal. ¿Cuál es? La fibra
- 4.- Los frutos secos, como las almendras, son una gran fuente de ¿agua o energía? Energía. Nuestro cuerpo la necesita las _____ horas del día, incluso mientras dormimos.
- 5.- ¿De qué tipo son las grasas que ayudan a reducir el colesterol malo y aumentar el colesterol bueno? Insaturadas que podemos clasificar en Mono y Poli insaturadas
- 6.- Practicar actividades deportivas al aire libre e incorporar las nueces en una dieta saludable ayuda a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos, cosa que promueve una mejor salud cardiovascular.
- 7.- Descansar correctamente todos los días e incorporar las avellanas en una dieta saludable estimula la memoria y la concentración por su aporte en fósforo.
- 8.- Realizar actividad física moderada todos los días, alimentarse de manera saludable e introducir anacardos en nuestra dieta, nos puede ayudar a prevenir la Diabetes Tipo II