



Trabajo individual:

¿Sabemos elegir?

Semillas "Master Chef"

¿Cómo algo tan pequeño puede contener tantas propiedades nutricionales?

Siempre hemos tenido en consideración las semillas como aquellas que hacen crecer las especies vegetales. Como dice la FAO (organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) *"las semillas son la base principal para el sustento humano. Son las depositarias del potencial genético de las especies agrícolas y sus variedades resultantes de la mejora continua y la selección a través del tiempo"*¹.

Pero ¿Qué hay de su aporte a nuestra alimentación? ¿Sabías que hay semillas comestibles?

Llegado el otoño tenemos muchas cosas que descubrir, sobre todo en lo que alimentación se refiere. Dentro de nuestra dieta Mediterránea podemos encontrar una gran variedad de frutos secos y semillas que tenemos a nuestro alcance, en nuestros bosques.

Seguramente habréis oído hablar de los frutos secos y las semillas, tan típicos en esta época del año, pero ¿sabemos todo lo que realmente aporta a nuestro organismo? Vamos a descubrirlo en la siguiente ficha. ¿Preparado para aprender?

¹ <http://www.fao.org/seeds/es/>



¿Sabemos elegir? Analizar qué nutrientes aportan los alimentos que comemos y escogerlos en función de lo que nuestro cuerpo necesita para crecer fuerte y sano, es una sabia decisión. ¿Queréis saber cómo? Os lo explicamos en esta actividad.

Organizados por parejas, mirad estas dos imágenes y sin necesidad de analizarlo, ¿Cuál os apetece merendar hoy?



¿Cuál de los dos escogerías? _____

Ahora vosotros mismos veréis si, después de analizarlos, preferís cambiar vuestra elección.

Antes de empezar el análisis ten en cuenta si eres alérgico o intolerante a algún ingrediente o componente de estos alimentos, en cuyo caso tu misión es apoyar a tu pareja de trabajo durante este análisis.

Ahora sí, analizad el etiquetado nutricional; es decir, la información sobre nutrientes que aporta el producto en el etiquetado. Este análisis supone comparar dos productos desde el punto de vista nutricional. Por tanto, qué tipo y cantidad de nutrientes aporta cada uno.

Para este análisis, escoge un fruto seco de entre estos tres que te proponemos, al que llamarás producto A.



VALORES NUTRICIONALES POR 100G/100ML DE PRODUCTO

Valor energético (kcal)	626 kcal
Valor energético (kj)	2583 kj
Grasas (g)	56 g
Saturadas (g)	4,8 g
Hidratos de carbono (g)	4 g
Azúcares (g)	3,6 g
Proteínas (g)	22 g
Fibra alimentaria (g)	12 g
Sal (g)	0 g

El reto del Chef

Semillas y frutos secos

Nombre _____



VALORES NUTRICIONALES POR 100G/100ML DE PRODUCTO

Valor energético (kcal)	611 kcal
Valor energético (kj)	2519 kj
Grasas (g)	59 g
Saturadas (g)	6,4 g
Hidratos de carbono (g)	3,3 g
Azúcares (g)	2,6 g
Proteínas (g)	14 g
Fibra alimentaria (g)	5,2 g
Sal (g)	0 g

VALORES NUTRICIONALES POR 100G/100ML DE PRODUCTO

Valor energético (kcal)	587 kcal
Valor energético (kj)	2441 kj
Grasas (g)	49,7 g
Saturadas (g)	7,7 g
Hidratos de carbono (g)	21,3 g
Azúcares (g)	4,9 g
Fibra alimentaria (g)	8,4 g
Proteínas (g)	24,4 g
Sal (g)	0,02 g



Ahora escoge un producto de bollería de entre los que te proponemos a continuación, al que llamarás producto B:



VALORES NUTRICIONALES POR 100G/100ML DE PRODUCTO

Valor energético (kcal)	518 kcal
Valor energético (kj)	2168,76 kj
Grasas (g)	28 g
Saturadas (g)	15 g
Hidratos de carbono (g)	60 g
Azúcares (g)	30 g
Proteínas (g)	5,1 g
Fibra alimentaria (g)	2,6 g
Sal (g)	0,8 g



VALORES NUTRICIONALES POR 100G/100ML DE PRODUCTO

Valor energético (kcal)	512 kcal
Valor energético (kj)	2134 kj
Grasas (g)	31,2 g
Saturadas (g)	14,8 g
Hidratos de carbono (g)	49 g
Azúcares (g)	16,7 g
Fibra alimentaria (g)	3,6 g
Proteínas (g)	6,9 g
Sal (g)	0,99 g

VALORES NUTRICIONALES POR 100G/100ML DE PRODUCTO

Valor energético (kcal)	410 kcal
Valor energético (kj)	1716,59 kj
Grasas (g)	23,9 g
Saturadas (g)	11,61 g
Hidratos de carbono (g)	41,6 g
Azúcares (g)	16 g
Proteínas (g)	5,4 g
Fibra alimentaria (g)	3,3 g
Sal (g)	0,94 g



Para hacer los cálculos preparad una ficha de análisis con las siguientes indicaciones:

1º - Dividid en dos un folio horizontal y situad en cada lado uno de los productos, Producto A y Producto B. Ahora fijaros en los valores nutricionales por cada 100 gr de producto que indica cada uno.

Entre otros datos, el etiquetado nutricional nos permite conocer la cantidad y el tipo de grasas e hidratos de carbono que contiene el alimento en cuestión. Elementos en los que nos centraremos para este análisis.

2º Es importante hacer el análisis en función de la cantidad que os tomaríais. Es decir, aunque los datos que me ofrece la etiqueta son por cada 100 gramos, una pieza de bollería pesa unos 50 gr y un puñado de frutos secos unos 20 gramos. El factor de multiplicación entonces para hacer los cálculos en el producto A será: 20/100 y en el producto B: 50/100. Anota este dato en la ficha de análisis.

El reto del Chef

Semillas y frutos secos

Nombre _____

3º Ahora fijaos en la cantidad de grasas saturadas y azúcar que contiene cada producto a analizar y anotadlo en la ficha. Luego, utilizando el factor de multiplicación, calculad la cantidad de grasas saturadas y azúcares que os aporta cada producto al organismo.

Cuál de los dos alimentos contiene menos cantidad de grasas saturadas y azúcar por ración

Por lo tanto, ¿Cuál de estos alimentos crees que es más adecuado para merendar un día cualquiera? _____

¿El producto que habéis escogido ahora coincide con el que decidisteis al principio?

- En caso que vuestra elección inicial haya coincidido con el resultado del análisis: Felicidades, habéis escogido con muy buen criterio.
- En caso que no coincidiera: No pasa nada, ahora ya tienes una herramienta que te puede ayudar la próxima vez que decidas qué merendar.



¿Y las semillas? En la actividad anterior hemos comprobado porqué nos interesa incluir frutos secos en nuestra dieta, pero ¿Qué nos aportan las semillas?

Las semillas nos aportan diversidad de nutrientes: grasas saludables, vitaminas, minerales. proteínas... Lo bueno es que podemos encontrar gran variedad de semillas comestibles e incorporarlas en nuestra dieta con riquísimas recetas: en ensaladas, en postres, en bocadillos...

Vamos a proponer un reto al mejor estilo del famosísimo concurso de cocina que todos conocéis. Por parejas, buscad recetas frías saludables que contengan semillas comestibles y convertidlas en recetas originales. Escribid la receta indicando la cantidad y tipo de ingredientes que contiene, cómo se elabora, el toque especial que le dais y qué argumentáis para proponer vuestra receta como la mejor receta saludable con semillas.

Entre toda la clase podéis escoger las más originales, las más saludables, las mejor argumentadas...E incluso podéis prepararlas en vivo y en directo como si estuvierais en el programa de televisión ¿Cuál será la receta ganadora? Ánimo seguro que podéis preparar una receta riquísima y saludable con semillas.

Trabajo en equipo

La decisión

Folio giratorio y el gong

1

Decisión: ¿qué merendamos hoy?

En esta primera actividad en grupo os proponemos que pongáis en común el resultado de vuestros análisis y qué conclusión extraéis de ello.

2

El folio giratorio

Ahora que ya sabéis mucho sobre frutos secos y semillas os proponemos que demostréis lo que sabéis con esta divertida actividad por equipos y a golpe de gong. Se trata de “El folio giratorio”.

Haced tres equipos y sentaos en el suelo en círculo para que el folio pueda pasar por todos los componentes del equipo. Vais a necesitar lápiz, goma y una superficie donde apoyaros. Vuestro profesor o profesora os irá marcando los tiempos con un gong.

Primero vuestro profesor/a os entrega un texto para leer de manera individual en cinco minutos. Finalizada la lectura, el profesor/a os entrega una ficha con 8 preguntas. Cada equipo tendrá un máximo de quince minutos para responder por turnos intentando recordar lo que ha leído.

¿Cómo responder a las preguntas? Cuando te pasen el folio, lee una pregunta y escribe debajo la respuesta. Sigue el orden de las preguntas. Si no la sabes, salta el turno a tu compañero sin responder. ¡Ah! Y solo puedes responder una pregunta por turno, ¡y tiene que ser rápido que el tiempo vuela!

Respondidas todas, tenéis tiempo para corregirlas en equipo, y ahora sí con la ayuda del texto. Pero solo hasta que suene de nuevo el gong, momento en que todos tendréis que dejar los lápices en el suelo.

Preparados, listos, ¡ya!

En las [Orientaciones Docentes](#) para esta actividad encuentras los textos de lectura y la ficha de preguntas