



**MATERIAS:** CIENCIAS, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESIÓN ORAL, COMPRENSIÓN LECTORA)

**EDAD:** 1º ESO (12-13)

### OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

España, junto a Grecia, Italia o Malta, es uno de los países de la cuenca mediterránea donde surgió uno de los estilos de vida y alimentación más saludables del planeta. La forma de comer hoy, es más parecida a estilos de alimentación occidentalizados que a la dieta mediterránea. En ocasiones incluso, el espacio que ocupan los alimentos en nuestra dieta, tiene una posición totalmente diferente al que ocupan en la Pirámide de alimentación saludable.

Para comer sano, es necesario tener información suficiente que nos permita analizar y reflexionar qué opción elegir en cada momento, pues todos los alimentos ocupan un espacio en la alimentación saludable.

Más allá de prohibir ciertos alimentos, la dieta mediterránea establece una jerarquía basada en la frecuencia de consumo, plasmada en la Pirámide de dieta mediterránea.

Analizando qué características e ingredientes tienen algunos platos tipo fast food, podemos entender el espacio que ocupan en la pirámide de alimentación saludable y qué cambios se pueden introducir para que acercarlos a la dieta mediterránea.

### Trabajo individual

- 1 \_ ¿Cómo es la alimentación saludable?
- 2 \_ La frecuencia de consumo
- 3 \_ ¿Qué es el fast food y qué elementos lo definen?

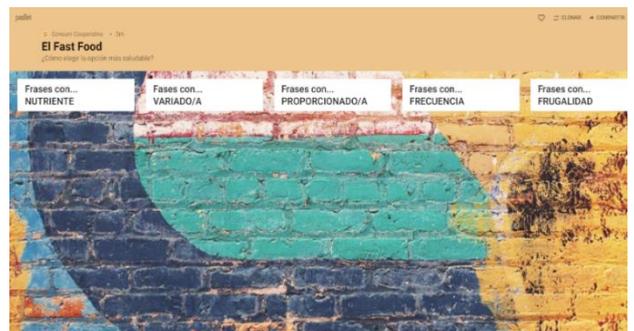
#### 1 \_ ¿Cómo es la alimentación saludable?

La alimentación es saludable cuando es variada, equilibrada y suficiente. Estos y otros términos tienen su significado en función del contexto.

La siguiente actividad trata justamente de eso. Conocer el significado de algunas palabras y, en el contexto de la alimentación saludable construir frases con ellas,

La actividad se puede hacer individualmente, pero por parejas suman esfuerzos y capacidad creativa.

Con la ayuda de un diccionario y a través del siguiente formulario de [Google Forms\\*](#), el alumnado irá indicando el significado de estas palabras en el contexto de alimentación saludable y, posteriormente, construyendo frases creativas que puede compartir con la clase a través de un [muro colaborativo de PADLET](#).



Para utilizar el muro que te proponemos, solo tienes que entrar en tu usuario de la [aplicación gratuita PADLET](#) y clonarlo.

\*El formulario de Google no recoge ningún tipo de información personal. Al finalizar pueden clicar para ver sus respuestas y compartirlas en clase y en el PADLET.

### 3 \_ La frecuencia de consumo



La Pirámide de alimentación saludable nos ofrece orientaciones sobre la frecuencia de consumo de los alimentos que componen la dieta.

En esta actividad manipulativa, cada alumno/a tendrá que deducir en qué lugar de la pirámide se sitúan el alimento que le haya tocado de la siguiente lista, en función del puesto que ocupa en la lista de la clase, escribirlo en un post-it y situarlo en la [Pirámide](#) que proyectarás en la pizarra digital.

- |                    |                       |                   |
|--------------------|-----------------------|-------------------|
| 1- Arroz           | 11- Naranja           | 21 - Pimienta     |
| 2- Aceite de oliva | 12- Pipas de calabaza | 22- Mandarina     |
| 3- Nueces          | 13- Cebolla           | 23- Pollo         |
| 4- Albahaca        | 14- Patatas fritas    | 24- Entrecot buey |
| 5- Sandía          | 15- Huevos            | 25- Lentejas      |
| 6- Leche           | 16- Yogur             | 26- Refresco      |
| 7- Pan integral    | 17- Helado            | 27- Garbanzos     |
| 8- Sardina         | 18- Macarrones        | 28- Lechuga       |
| 9- Salchichas      | 19- Tomate            | 29- Galletas      |
| 10-Queso           | 20- Sal               | 30- Agua          |

## Orientaciones para el docente

Una vez situados todos los alimentos, entre toda la clase se resuelve si están o no bien situados y se aprovecha para comentar porqué ocupan ese lugar, utilizando como soporte la [Pirámide ya completada](#) que puedes proyectar también en la pizarra.

Además, la información de los siguientes artículos puede ayudar a la clase a construir sus reflexiones sobre la alimentación saludable:

[¿Qué tipo de grasas necesita nuestro cuerpo?](#)

[¿De dónde obtiene nuestro cuerpo la energía?](#)

[¿Proteínas vegetales o animales?](#)

[Vitaminas, cómo aprovecharlas al máximo](#)

### 3 \_ ¿Qué es el fast food y qué elementos lo definen?

---

Dejando de lado los ingredientes que contienen los productos que se sirven en los establecimientos de fast food, en algunos aspectos este tipo de comida es totalmente opuesto a la dieta mediterránea.

En esta actividad, el alumnado tiene que construir frases opuestas a las que se le proponen, para que tengan sentido en alimentación mediterránea.

En este [enlace de CANVA](#) puedes ver la actividad que el alumnado tiene en su ficha de trabajo y que puede rellenar desde su propio equipo, sin necesidad de imprimirla.

Ahora que ya saben qué diferencia el Fast Food de la Dieta Mediterránea... Puedes aprovechar para que compartan en la clase las frases que han creado.

## Trabajo en equipo

- 1 \_ Renovamos platos de fast food con SCAMPER.
- 2 \_ Puesta en común

### 1 \_ Renovamos platos de fast food con SCAMPER.

La diversidad de opciones que tenemos hoy para escoger qué y dónde comer, requiere que reflexionemos antes de decidirnos, pues los nutrientes que nos aportan, la forma de preparar los alimentos y la manera de consumirlos, no es igual en todos los casos.

En esta actividad proponemos que la clase trabaje en equipos para renovar platos de fast food con la técnica SCAMPER, con el objetivo de acercarlos a la dieta saludable.

Esta actividad les da oportunidad de poner en práctica todo lo que han aprendido en las actividades anteriores.

Por si necesitas orientaciones sobre cómo aplicar SCAMPER en esta actividad, te proponemos que visionéis en clase la presentación de [Genially "Lluvia de ideas con SCAMPER";Cómo elegir la opción más saludable de fast food?](#), donde tienes toda la información y algunos ejemplos.



## Orientaciones para el docente

Y para realizar la actividad, se pueden apoyar en las [plantillas de CANVA](#), disponibles en la ficha de trabajo del alumno y que pueden rellenar desde su equipo, sin necesidad de imprimir:

### 2 \_ Puesta en común

---

Es momento de exponer en clase el trabajo que han realizado y sus platos renovados.

Vistos todos, incluso podéis votar cual gusta más a la clase.

Y para llegar a una conclusión entre todos, sobre la importancia de analizar bien qué y dónde comer antes de decidirse, teniendo en cuenta todas las opciones presentadas, es interesante responder entre todos a las siguientes preguntas:

- Los alimentos “Sustituidos” y los alimentos a “Combinar”, en la mayoría de los platos renovados, ¿Qué espacio ocupan en la Pirámide de Alimentación saludable?
- En la mayoría de los platos renovados, ¿los recipientes o envoltorios que proponéis son más sostenibles?
- Sobre lo que habéis decidido eliminar en los platos renovados, ¿qué ideas son las más repetidas?