



**MATERIAS:** DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS DE LA NATURALEZA, CIENCIAS SOCIALES, MATEMÁTICAS

**EDAD:** 5° (10-11 años)

## OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

La importancia de conocer qué es una ración de alimento radica en uno de los elementos clave de la alimentación saludable. Para que una alimentación sea sana y nos ayude a crecer con salud, además de ser variada y equilibrada, tiene que ser suficiente.

La pirámide y rueda de alimentación saludable muestran la variedad de alimentos que componen la dieta y su frecuencia de consumo para que sea equilibrada. A partir de las actividades de esta propuesta didáctica, descubrirán qué cantidad se necesita de cada tipo de alimentos, para que la dieta sea suficiente.

**Les proponemos que sean cocineros y cocineras por un día.**

Pero no unos cualesquiera, van a ser cocineros y cocineras del comedor del colegio.

**Con las actividades propuestas trabajarán contenidos** de las áreas de ciencias, también la expresión y comprensión escrita y oral, así como algunos aspectos matemáticos como las cantidades y la utilización medidas caseras.

### Trabajo individual

- 1 \_ ¿Qué es la alimentación saludable?
- 2 \_ Quiz La función de los alimentos
- 3 \_ Juego consumo diario, semanal y ocasional

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

En esta primera actividad **introducimos los conceptos básicos sobre alimentación saludable.**

**En primer lugar**, con una actividad de reflexión por parejas, en la que el alumnado tiene que dar respuesta a 4 cuestiones que se le plantean.

- Qué son los hábitos saludables.
- Qué es una dieta saludable.
- Cuántas comidas tenemos que hacer cada día.
- Qué herramientas nos ayudan a seleccionar los alimentos en función de su frecuencia de consumo.

Puedes exponer la actividad en la pizarra digital desde este [enlace de CANVA](#).



Estará bien que luego pongáis en común y en gran grupo todas las respuestas para llegar a un consenso.

En **segundo lugar**, resolviendo las cuestiones anteriores visualizando el [vídeo de Educateca](#), del **blog educativo de Oscar Álvaro** que puedes proyectar también en la pizarra digital. Explica cómo es una alimentación saludable y dos herramientas que nos ayudan a ponerla en práctica: la rueda y la pirámide de alimentación saludable.

## 2 \_ Quiz La función de los alimentos

---

Ahora que ya tienen claros qué hábitos poner en práctica todos los días para disfrutar de una vida saludable, **a través de un Quiz de Genially**, aprenderán **porqué la dieta debe contener variedad de alimentos y qué función ocupa cada uno de ellos en el organismo.**

Pueden resolverlo individualmente o por parejas.



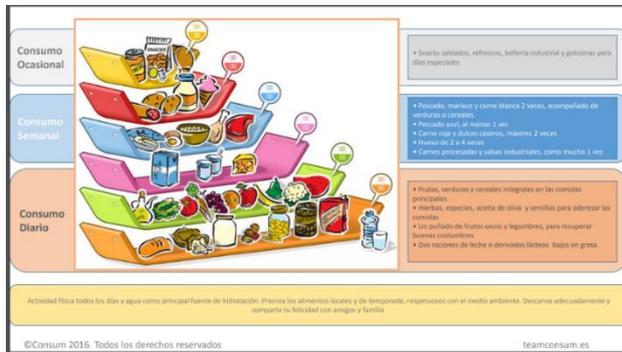
## 3 \_ Juego consumo diario, semanal y ocasional

---

La frecuencia de consumo de un alimento indica cada cuanto se recomienda tomar. Según su frecuencia, los alimentos se pueden clasificar en consumo diario, semana, y ocasional.

**Esto queda muy bien representado en la rueda y pirámide de alimentación saludable.**

En el caso de [la pirámide de alimentación](#), **cuanto más abajo esté situado el alimento, mayor será su frecuencia de consumo.**



Los alimentos de consumo diario aportan nutrientes que nuestro organismo necesita en mayor proporción.

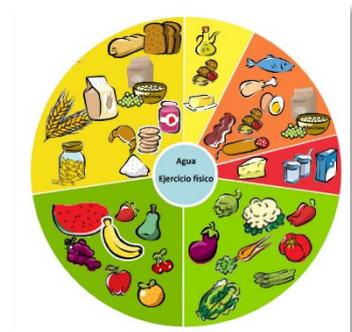
Y los situados en la cúspide aportan nutrientes que necesitamos en poca proporción o casi nada.

Y en la [rueda de los alimentos](#), cuanto más afuera del centro esté situado el alimento, mayor será su frecuencia de consumo.

Los alimentos que aportan mayor proporción de grasas saturadas, azúcares y sal, están situados más cerca del centro de la pirámide.

En el caso de particular de las frutas la frecuencia vendrá determinada por la proporción de azúcar.

Por ejemplo, no tomaremos con la misma frecuencia un puñado de higos que una rodaja de sandía, pues la proporción de azúcar en los higos es muy superior.



Para poner a prueba lo que saben sobre la frecuencia de consumo de diferentes tipos de alimentos, proponemos diferentes juegos de Wordwall, de la profesora Patricia.

En el menú derecho pueden elegir el tipo de juego que prefieren: cuestionario, acertijo, quiz, etc.

También los pueden resolver de manera individual o por parejas.

## Trabajo en equipo

- 1 \_ Quiz. Qué es una ración
- 2 \_ Cocinamos para el colegio un menú a nuestro gusto

### 1 \_ Quiz. Qué es una ración

¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE ALIMENTO?  
Un menú a nuestro gusto

NIÑOS Y NIÑAS DE ENTRE 7-12 años			
Alimentos	Ración diaria	g/ml	Medidas cotidianas
Pan		30-60	3-4 rebanadas
Cereales desayuno	3-4 raciones	25-30	5-6 cucharadas soperas
Arroz y pasta (crudos)	entre todos estos tipos de alimentos	50 80	1 taza de café 1 vaso
Patatas		120-200	1 pieza tamaño pelota de tenis
Verduras	2 ó +	120-200	1 plato abundante
Fruta	3 ó +	100-200	1 pieza tamaño pelota de tenis 1 cortada de melón 1 puñado de cerezas
Frutos secos y semillas	1	5-10	1 puñado (lo que cabe en tu mano cerrada)
Leche o derivados	2-3 raciones	160-250	1 vaso 2 yogur 2-4 cortadas de queso (curado-tierno)
Carne		80-125	1 filete pequeño de ternera 2 rodajas de cerdo ¼ de pollo
Pescado y marisco	2 raciones entre todos estos tipos de alimentos	100-150	4 patas de conejo 1 rodaja de pescado blanco 4 sardinas 1 plato de mejillones (con concha) 5 gambas 1 calamar mediano
Legumbres		40-60	¼ partes tazas de café
Huevo		60	1 unidad
Aceite	3-6 raciones	10	1 cucharada sopera
Crema de cacao, azúcar, mermelada, mantequilla	Consumo opcional	5	1 cucharita de postres

¿Cómo interpretar esta tabla?

Como ya sabéis, **la cantidad de alimento y nutrientes que necesita tu cuerpo depende de muchos factores**, principalmente se tiene en cuenta la edad y la energía que gastas.

Es decir, los expertos han calculado qué **debemos comer en función de lo que necesita nuestro cuerpo para crecer y desarrollarnos con salud**. Además, también han tenido en cuenta cuanto ejercicio hacemos y por tanto cuanta energía vamos a gastar.

A continuación, **les facilitamos una [tabla orientativa de CANVA](#) con algunos de los alimentos básicos de nuestra dieta** para jóvenes de su edad. En cada uno de ellos indica

la cantidad en gramos que contiene una ración y su correspondencia en medidas caseras.

Para que les sea más fácil interpretar la tabla, en la misma presentación de CANVA encontrarán algunos ejemplos y ya estarán más que listos para la siguiente actividad.

## 2 \_ Cocinamos para el colegio un menú a nuestro gusto

Se trata que asuman el roll de cocineros y cocineras profesionales, en este caso de su centro escolar. Y para que sus compañeros y compañeras estén contentos y puedan crecer sanos y fuertes, tendrán que ofrecerles un menú semanal que sea saludable y que además esté rico.

En la siguiente plantilla les proponemos un menú semanal al que le faltan tres recetas que tendrán que completar trabajando en equipo, utilizando todo lo que han aprendido en las actividades anteriores.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1R. PLATO	Ensalada de legumbres con arroz integral y verduras	Fideuá de verduras con gambitas y calamares	(Elegid una receta de legumbres)	(Elegid una receta de verduras)	Sopa de pollo con estrellitas
2N. PLATO	Filete de cerdo a la plancha con ensalada de la huerta	(Elegid una receta de pescado)	Tortilla de champiñones con ensalada de la huerta	Medallones de salmón con arroz	Brochetas de pollo con patatas hasselback y ensalada de la huerta
POSTRE	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

La comida siempre irá acompañada de agua y de pan.

Cada equipo se puede centrar en una única receta. Para orientarlos te proponemos diferentes webs de recetas y algunas recetas de legumbres, verduras y pescados, pero siéntete libre de buscar otras si lo consideras oportuno.

### WEBS DE RECETAS:

- [https://planificador.consum.es/planificador/estilo\\_vida=4/tipo\\_dieta=2](https://planificador.consum.es/planificador/estilo_vida=4/tipo_dieta=2)
- <https://www.recetasderechupete.com/>

### RECETAS PROPUESTAS:

- Recetas de legumbres:
  - Guisantes salteados: <http://planificador.consum.es/receta/210/guisantes-salteados>

- Alubias con tomate: <http://planificador.consum.es/receta/462/alubias-con-tomate>
- Refrito de garbanzos: <http://planificador.consum.es/receta/80/refrito-de-garbanzos>
- Lentejas con calabaza y zanahoria: <http://planificador.consum.es/receta/898/lentejas-con-calabaza-y-zanahoria>
- **Recetas de verduras:**
  - Rollitos de espinacas con queso: <http://planificador.consum.es/receta/380/rollitos-de-espinacas-con-queso>
  - Hamburguesa de espinaca y requesón: <http://planificador.consum.es/receta/685/hamburguesa-de-espinacas-y-ricotta>
  - Hamburguesas de calabacín: <http://planificador.consum.es/receta/556/hamburguesas-de-calabacin>
- **Recetas de pescado:**
  - Calamares estofados con patatas: <http://planificador.consum.es/receta/706/calamares-estofados-con-patatas>
  - Lenguado con uvas: <http://planificador.consum.es/receta/471/lenguado-con-uvas>
  - Salpicón de merluza: <http://planificador.consum.es/receta/152/salpicon-de-merluza>

**RECETARIOS DE COCINA**  
Tesoros de cuchara y tenedor

# Receta

Tipo de plato:  Primer plato  Segundo Plato

Nombre de la receta: \_\_\_\_\_

Ingredientes: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cantidad del ingrediente principal: \_\_\_\_\_

Elaboración: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




Pueden utilizar esta [plantilla de CANVA](#), en la que se tiene que indicar el nombre de la receta, los ingredientes, y cómo prepararla.

**Además** hay un espacio para indicar la cantidad que se necesita del ingrediente principal de la receta, para todo el colegio o para toda la clase, según veas cómo van con las multiplicaciones de dos y tres cifras,

Por ejemplo, si piensan en una receta de macarrones, indicarán la cantidad en gramos que se necesita de pasta. Y si piensan en una receta de tortilla, indicarán la cantidad de huevos en unidades.

Cuando las tengan todas, estará muy bien ponerlas en común con toda la clase y escoger las tres recetas que más gusten para completar el menú propuesto

¡Manos a la obra!