

Nombre \_\_\_\_\_



**La música, instrumento de expresión y comunicación.**

Conocemos muchos estilos musicales. A través de su letra y melodía se expresan sentimientos, estado de ánimo o se llamarla atención sobre algo

que preocupa o que se quiere reivindicar. Y para ello, cualquier músico que se precie primero **ahonda en sus sentimientos, investiga y se informa sobre el tema.**

**¿Qué os parece si hacemos música de la alimentación saludable?**

En las actividades que os proponemos a continuación os convertiréis en verdaderos expertos en alimentación saludable, para que podáis formar vuestra propia opinión sobre el tema y crear fantásticas obras musicales.

**¿Empezamos?**

### **Trabajo individual**

- 1 \_ ¿De dónde obtiene el cuerpo la energía?
- 2 \_ ¿Para qué sirve la pirámide de alimentación?

Nombre \_\_\_\_\_

## 1 \_ ¿De dónde obtiene el cuerpo la energía?

**HORA DE CARGAR BATERÍAS**  
¿Tú y tu desayuno bien?

*¿Cada cuánto recargas tú las pilas?*

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtiene a través de una dieta saludable:

- Entre el 50 – 60% a través de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados, legumbres, frutas...



En la siguiente [presentación de CANVA “Cada cuanto cargas tú las pilas”](#), veréis para qué necesita energía nuestro cuerpo, de dónde la obtiene y cómo distribuir las comidas durante todo el día para que esta aportación de energía sea adecuada. Os animamos a

visualizarla en gran grupo o por parejas, para ir compartiendo vuestras reflexiones y opiniones.

**¿Qué os ha parecido? ¿Pensáis que solo nos alimentamos porque necesitamos energía?** Además de una necesidad básica, comer también es un placer. En nuestra cultura todas las fiestas y celebraciones se acompañan de comida, ¿lo habías pensado? Y ¿a quién no le gusta comer su plato favorito o probar recetas nuevas?

**Para llevar una alimentación variada, equilibrada y saludable, debemos seguir las recomendaciones de los especialistas y adaptarla a nuestros gustos.** Os animamos a probar alimentos y recetas nuevas. A que busquéis recetas que no habéis probado y que volváis a probar alimentos que antes no os gustaban. ¡Los gustos cambian!

Nombre \_\_\_\_\_

¿Y si pintáis qué ingredientes contiene vuestro plato saludable? Podéis distinguir por colores o distribuir el espacio del plato, en función de si son hidratos de carbono, proteínas o lípidos. [¡Aquí va una propuesta!](#)



2 \_ ¿Para qué sirve la pirámide de alimentación?

\_\_\_\_\_

Seguro que habéis oído hablar de la [Pirámide de alimentación saludable](#). Esta pirámide ayuda a entender de manera gráfica qué alimentos consumir a menudo y cuales dejar para ocasiones especiales.

Nombre \_\_\_\_\_

**Consumo Ocasional**

- Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales

**Consumo Semanal**

- Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.
- Pescado azul, al menos 1 vez
- Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces
- Huevo de 2 a 4 veces
- Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez

**Consumo Diario**

- Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales
- Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas
- Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres
- Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.

©Consum 2016. Todos los derechos reservados teamconsum.es

**En su base** encontramos los alimentos a consumir con mayor frecuencia y que son la base de la alimentación. Los que se encuentran **en los pisos centrales** tienen una frecuencia de consumo semanal y los situados **en la cúspide**, son para días especiales o de consumo ocasional.

**Pero seguro que esto ya lo sabáis ¿a qué sí?**

Para ver si os ha quedado claro, podéis resolver el Quiz de Genially [¿Qué sabéis de alimentación Saludable? ¡Vamos allá!](#)



Nombre \_\_\_\_\_

## Trabajo en equipo

- 1 \_ ¿Qué es una ración?
- 2 \_ Una canción que alimenta. Creatividad al poder.

### 1 \_ ¿Qué es una ración?

**¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE ALIMENTO?**  
Una canción que alimenta



	ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIONES	¿CUÁNTO ES UNA RACIÓN?
CEREALES	Pan Cereales de desayuno Arroz y pasta	3-4 raciones/día entre todos estos	30-60g 25g-30g 50-80g (crudo)	5-6 cucharadas soperas
	Patatas		120g-200g	
LÁCTEOS	Leche Yogur Queso	2-3 raciones/día	200-250ml 200-250ml 80-100g	1 vaso 2 unidades
VERDURAS Y HORTALIZAS		2 ó + raciones/día	120-200g	1 plato abundante
FRUTAS		3 ó + raciones/día	100-200g	1 pieza mediana/grande
GRASAS, ACEITES, Y DULCES	Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10ml	
	Frutos secos y semillas	1 ración/día	5-10g* peso fruto seco sin cáscara	1 puñado con la mano cerrada
	Azúcar, miel, cacao en polvo, mermelada...	Cuanto menos, mejor	5g	
PESCADO	Blanco y azul Mariscos		100g-150g	1 rodaja grande
CARNES Y HUEVOS	Huevos	2 raciones/día	60g	
	Carne magra Aves Embutidos y carnes grasas		100-125 160g Pequeñas cantidades	1 filete mediano ¼ pollo, conejo
LEGUMBRES			40-60g (crudo)	2-3 cucharadas soperas




Para que la alimentación sea saludable tiene que ser equilibrada, variada y suficiente. Es equilibrada cuando se respeta la proporción de mayor a menor consumo para cada grupo de alimentos. Variada cuando dentro de cada grupo de alimentos se contemplan diversidad de opciones. Y suficiente cuando la cantidad o ración de cada alimento resuelve las necesidades nutricionales y de energía de nuestro organismo.

¿Y cómo saber qué cantidad de alimento contiene una ración de pasta, de pollo o de legumbres?

Justo esto es lo que tendréis que averiguar trabajando en equipos.

En el siguiente [enlace del Ministerio de Sanidad](#) podéis ver, cómo es una ración para cada tipo de alimento, en su cantidad y equivalencia en medida casera. Tendréis que utilizar la información que os ofrece para completar los datos que faltan en la siguiente [tabla de CANVA](#)

Nombre \_\_\_\_\_

## 2 \_ Una canción que alimenta. Creatividad al poder

---

Y ahora es donde necesitamos toda vuestra creatividad y perspicacia porque **¡vamos a hacer una creación musical!** Que no cunda el pánico, no os vamos a pedir que toquéis instrumentos ni compongáis música, aunque si alguien está inspirado será bien recibido.

Lo que os proponemos es que elijáis una canción y modifiquéis la letra para que hable de alimentación. Puede ser una letra divertida o crítica, también podéis hablar de las recomendaciones alimenticias o podéis utilizar la canción para que hagan cambios en el menú del instituto, ¡sentiros libres para escribirla!

**Para que cojáis algunas ideas** os dejamos un video del canal [Casi Creativo de Youtube "Come vegetales"](#) y uno de los [vídeos ganadores del Segundo Concurso de Vídeos Consum, "Rap Saludable"](#) del Colegio Severo Ochoa de Los Garres en Murcia.

**¡Esperamos que os gusten y os inspiren!**