



MATERIAS:

DESTREZAS LINGÜÍSTICAS,
CIENCIAS DE LA NATURALEZA,
CIENCIAS SOCIALES,
MATEMÁTICAS, EDUCACIÓN
ARTÍSTICA

EDAD: 1º ESO (12-13 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

A través de las diferentes actividades abordaremos aspectos relacionados con una alimentación saludable para que el alumnado sea consciente de las recomendaciones oficiales y pueda ser responsable de su estilo de vida. Se encuentran en un momento de sus vidas de grandes cambios físicos y es importante que comprendan que el balance de energía consumida y el que gastan deben estar equilibrados para llevar un estilo de vida saludable.

Trabajaremos los distintos grupos de alimentos y hablaremos de qué es lo que aportan a nuestro organismo, así como las cantidades que debemos comer según las recomendaciones oficiales. Finalmente os proponemos escuchar un rap y elegir una canción para, de forma creativa, plasmar los aspectos trabajados cambiándole la letra.

Trabajo individual

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

Según la **Real Academia Española**, la **alimentación** es el conjunto de cosas que se toman o se proporcionan como alimento. Pero cuando hablamos de alimentación saludable y equilibrada, conviene matizar qué es la nutrición. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** la **nutrición** es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. La OMS también puntualiza que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

1 _ ¿De dónde obtiene el cuerpo la energía?



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 que el alumnado vaya compartiendo sus 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?

Orientaciones para el docente

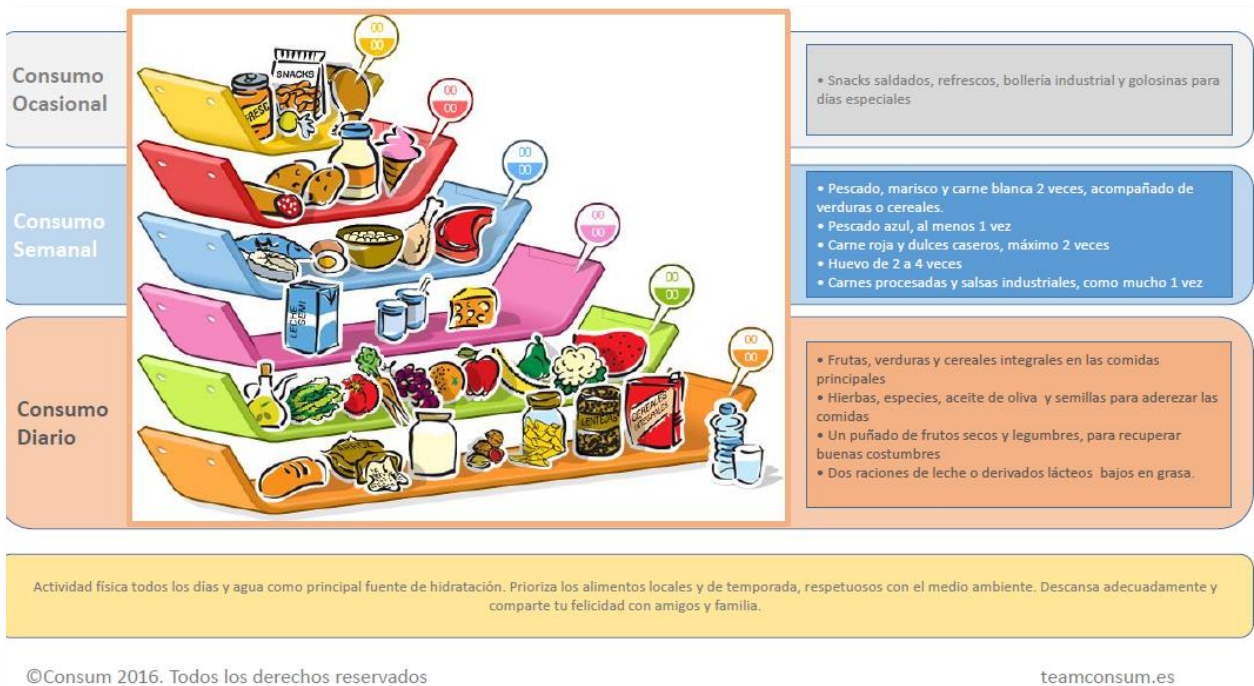
Para llevar una alimentación variada, equilibrada y saludable, debemos seguir las recomendaciones de los especialistas y adaptarla a nuestros gustos. Os animamos a probar alimentos y recetas nuevas. A que busquéis recetas que no habéis probado y que volváis a probar alimentos que antes no os gustaban.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

En esta actividad, puedes animar a tu alumnado a que pinte los ingredientes que contiene su plato saludable. Pueden 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 trabajado la Pirámide de alimentación saludable en clase. Esta pirámide ayuda a entender de manera gráfica qué alimentos consumir a menudo y cuales dejar para ocasiones especiales.



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.

Como comprensión lectora de la imagen anterior, proponemos que resuelvan el Quiz de Genially

[¿Qué sabéis de alimentación Saludable?](#)



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 ración que alimenta

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIONES	¿CUANTO ES UNA RACIÓN?
CEREALES Pan Cereales de desayuno Amarillo y pasta Patatas	3-4 raciones/día entre todos estos	30-60g 25g-30g 50-80g (crudo) 120g-200g	3-6 cucharadas soperas
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 Mantecas secas y semillas Azúcar, miel, cacao en polvo, mermelada	3-6 raciones/día 1 ración/día Cuanto menos, mejor	10ml 5-10g (peso fruto seco) 5g	1 puñado con la cucharita
PESCADO Blanco y azul Mariscos		100g-150g	1 rodaja grande
CARNES Y HUEVOS Huevos Carne magra Aves Embutidos y carnes grasas	2 raciones/día	60g 100-125 160g Pequeñas cantidades	1 filete mediano 1/4 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 tendrán que averiguar trabajando en equipos.

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

2 _ Una canción que alimenta. Creatividad al poder

Y ahora es donde necesitamos toda la creatividad y perspicacia de vuestro alumnado, porque **¡vamos a hacer creaciones musical!** Que no cunda el pánico, no les vamos a pedir que toquen instrumentos ni compongan música, aunque si alguien está inspirado será bien recibido.

Lo que les proponemos es que elijan una canción y modifiquen la letra para que hable de alimentación. Puede ser una letra divertida o crítica, también pueden hablar de las recomendaciones alimenticias o utilizar la canción para que hagan cambios en el menú del instituto, ¡que se sientan libres para escribirla!

En esta actividad puede ser interesante trabajar contenidos de otras áreas relacionándolos entre sí a través de la creación de la canción. Algunas ideas:

- Abordar contenidos de poesía, rima, autores, figuras retóricas...
- Trabajar la música y las tradiciones. Investigar las chirigotas (procedencia, estructura, historia...) y aprovechar para trabajar tradiciones de vuestra comunidad o de otras comunidades y países.
- Trabajar la argumentación y los tipos de argumentos.
- Investigar distintos tipos de música que puedan interesarles o parecerles atractivos (rap, pop, rock...) analizar las letras, reflexionar sobre ellas...

Para que cojan 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 les gusten y les inspiren!