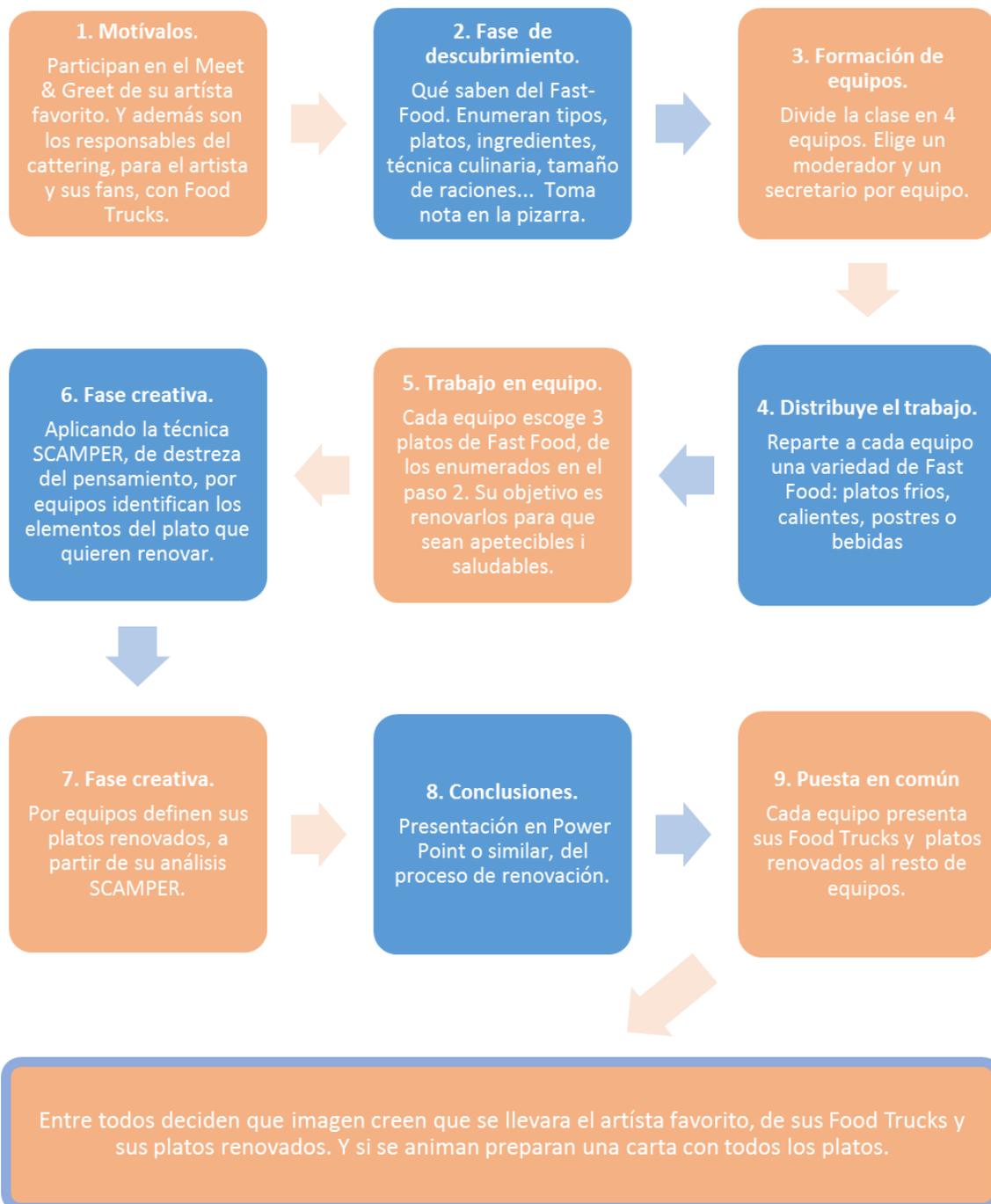


“Food Truck”

Para comer de lujo

Pensamiento divergente: ¿Es posible un Fast Food más saludable?



Los hábitos de alimentación se construyen durante la infancia, juventud y adolescencia como un puzzle a partir de las costumbres en la cocina y en la mesa. Y a medida que se hacen mayores intervienen de manera significativa en este puzzle, las vivencias y experiencias con sus amigos. Momento en el que también se produce un vínculo emocional con ciertos alimentos y que raras veces casa con el criterio de alimentación saludable.

CONSUM, como asociación de consumidores comprometida con su entorno, pone a disposición de la comunidad escolar herramientas educativas que fomentan la alimentación saludable y el consumo responsable en beneficio de la salud, de la comunidad y del medio ambiente.

Investigación: ¿Es posible un Fast Food más saludable?

Desarrollo de propuestas

Os proponemos un tema de investigación en torno a ¿Qué le falta al Fast Food que os encanta para ser más saludable? Analizando el tamaño, los ingredientes y la forma de preparación de diferentes productos ofrecidos en la restauración de comida rápida, descubrirán de qué forma es posible reconvertirlos en platos más saludables, al igual que un vehículo de Food Truck.

a) Objetivos

- . Reconocer como las emociones intervienen en la elección de alimentos.
- . Descubrir como cubrir las necesidades nutricionales
- . Aprender a preparar platos saludables

b) Metodología

1. Motivación inicial: Para motivar a tus alumnos les introduces que su artista o youtuber favorito de tus alumnos va a hacer un Meet&Greet con sus fans más exclusivos, a los que les concede 30 minutos para charlar mientras pican algo de comer.

Tus alumnos forman parte del equipo contratado para la comida y han decidido ofrecer comida rápida en “Food Trucks”, pues saben que es la nueva moda entre este público. Pero el artista o youtuber ya ha avisado que le gusta comer sano, por tanto tendrán que revisar qué ofrecen para que todos puedan comer de “lujo”.

A partir de aquí, a través de la técnica de lluvia de ideas van diciendo que platos conocen de fast food, incluidos las bebidas y postres que normalmente acompañan.

2. Trabajo de equipo por grupos: Divides la clase en 4 grupos y a cada uno les asignas uno de estos cuatro “Food Truck”: platos fríos, platos calientes, postres y bebidas. Es importante que la investigación y el análisis lo realicen a partir de sus apetencias reales, y que el plato final también sea apetecible para ellos.

Siguiendo la *ficha de trabajo, primero investigan los ingredientes, la técnica culinaria y los complementos de los platos que han seleccionado, entendiendo por complementos tanto las salsas o ingredientes extra, como la opción de mayor tamaño. Seguidamente y utilizando la *ficha de trabajo analizan con la técnica SCAMPER qué cambiarían para que, sin dejar de ser comida rápida, fuese una opción más saludable, y definen como serán sus nuevos platos.

Finalmente, tienen que elaborar la carta de su “Food Truck” para que los fans puedan escoger.

3. Puesta en común: Cada grupo presenta la Carta de su “Food Truck” al resto, incidiendo en los cambios que han realizado a los platos originales de comida rápida y porqué. Entre toda la clase o por grupos también pueden escoger un Plato Estrella de cada carta.

Enlaces de interés:

Para ESO

https://es.wikipedia.org/wiki/Comida_r%C3%A1pida

http://planificador.consum.es/planificador/estilo_vida=6/tipo_dieta=2

Para educadores y familias (adultos)

<https://teamconsum.consum.es/articulos/alimentacion-y-rendimiento-academico/>

c) Criterios de evaluación

Si necesitas criterios de evaluación para valorar el aprovechamiento que los alumnos han hecho del trabajo, aquí te sugerimos algunos:

- ¿Pueden explicar las características de una dieta saludable?
- ¿Reconocen que en la elección de los alimentos intervienen diversos factores, a veces entrando conflicto con criterios de alimentación saludable?
- ¿Son capaces de crear platos con criterios de alimentación saludable?

***ficha de trabajo**

TIPO FOOD TRUCK	<input type="radio"/> Platos fríos	<input type="radio"/> Platos calientes	<input type="radio"/> Postres	<input type="radio"/> Bebidas
-----------------	------------------------------------	--	-------------------------------	-------------------------------

Cada Food Truck ofrece 3 productos en su carta

Fast-Food a analizar ¿Cómo se llama?	Ingredientes, preparación y complementos	A partir de SCAMPER ¿Qué cambiaríais para hacerlo + saludable?	Fast Food renovado ¿Cómo lo llamaréis?	Ingredientes, preparación y complementos

PLATO ESTRELLA	
----------------	--

Ideas para el diseño de vuestra carta

<http://www.diegocoquillat.com/40-disenos-de-cartas-de-restaurantes-para-tu-inspiracion/>

*ficha de trabajo

Decidid como será vuestro plato de Fast Food renovado, utilizando la técnica **SCAMPER**

Concepto	Preguntas del plato	Ideas para renovar el plato Fast Food
S ustituir	¿Qué ingredientes podemos quitar sin que se pierda la esencia del plato?	P.e. Ketchup
C ombinar	¿Qué ingredientes nuevos podemos introducir y combinar en nuestro nuevo plato?	P.e. Salsa casera tomate
A daptar	Además de los ingredientes, ¿qué más adaptaremos?	P.e. El plato para servir está hecho con maíz y también se puede comer.
M agnificar	¿Qué le da valor añadido a vuestro plato?	P.e. Que utilizamos ingredientes de agricultura ecológica
P ut on other uses (Cuantas versiones ofreces)	¿Qué otras versiones ofreceréis de vuestro plato para responder a las necesidades de los clientes?	P.e. Utilizar quinoa en vez de trigo como opción a platos sin gluten
E liminar	¿Qué tenéis muy claro que no tendrá vuestro plato?.	P.e. Tamaños XXL
R everse (es al revés de...)	¿Qué elementos contiene vuestro plato que pensáis son totalmente opuestos al "típico" fast-food?	P.e. Que generamos el mínimo de residuos superfluos