



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

**EDAD: 1º ESO (12-13)**

**OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO**

**Qué alimentos aportan energía y que espacio ocupa cada uno en una alimentación saludable. ¿Cómo desayunan los deportistas de élite?**

Para todos los procesos y acciones que realiza el cuerpo, este necesita la energía que obtiene a través de los alimentos. Las necesidades energéticas varían en las diferentes etapas de la vida y dependen del tipo de actividad física que se realice, pero todos necesitamos energía las 24 horas del día y durante toda la vida. Para todas las funciones, procesos y actividades que realizamos, el organismo necesita energía.

Clasificar los alimentos en función de cómo se distribuye su energía: rico en hidratos de carbono, en proteínas o en grasas, y reconocer que espacio ocupa cada uno de ellos en la resolución de las necesidades energéticas del organismo, les ayuda a entender los criterios por los que se rige la Dieta Mediterránea. Y más concretamente, los criterios por los que cada uno de los alimentos ocupa un espacio concreto en la Pirámide de Alimentación Saludable, la cual nos muestra la frecuencia de consumo de los alimentos y sus raciones, entre otros aspectos.

#### **Trabajo individual:**

¿Para qué necesita energía el cuerpo humano?

¿Qué alimentos aportan energía? ¿Cómo se mide la energía de los alimentos?

¿Qué espacio ocupa cada tipo de alimentos en la Dieta Mediterránea?

#### **Ficha de trabajo individual para descubrir qué saben:**

Actividades de comprensión lectora de un texto expositivo. El objetivo es reconocer la diversidad de alimentos que aportan energía, qué unidad de medida se utiliza y qué lugar ocupa cada uno de ellos en la dieta.

Puedes ampliar información sobre este tema en este [enlace](#)

#### **Trabajo en equipo:**

Fijaos bien en qué consiste el almuerzo de los deportistas de competición que aparecen en este video de Bodly: <https://www.youtube.com/watch?v=ZTgbPxiyypk>

Por equipos, haced un compara y contrasta con los almuerzos de dos deportistas que aparecen en el video y exponed vuestras conclusiones en el aula.

#### **Ficha de trabajo en equipo**

Utilizando como ejemplo el desayuno de algunos deportistas de élite que se muestran en el video que te proponemos, organiza el aula por parejas y anímalos a que reconozcan las necesidades energéticas del organismo de dos de los deportistas del video. Y luego a que analicen si el desayuno que propone el video para estos deportistas es adecuado o no, plasmándolo en un compara y contrasta.

Para finalizar reflexiona con ellos sobre la importancia de llevar una alimentación saludable, poniendo en común los compara y contrasta de toda la clase.

### Solucionario ficha de trabajo individual:

1

Kilocalorías (Kcal).

No. Hidratos de carbono y proteínas: cerca de 4 Kcal. Grasas: cerca de 9 Kcal.

En función del sexo, actividad física y edad.

2

(Os indicamos algunos alimentos, junto a su aportación nutricional por cada 100 gramos. La clasificación de los alimentos, en función de si es rico en proteínas, grasas o hidratos de carbono, se hace teniendo en cuenta su distribución de energía (Kcal). Aquel alimento cuyas Kcal procedan principalmente de las proteínas, será rico en proteínas. Lo mismo para grasas y para hidratos de carbono. Base de datos [BEDCA](#) de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)

#### Ricos en proteínas:

- 1/ Clara de huevo 10.5 g
- 2/ Queso Manchego 35.8 g
- 3/ Solomillo cerdo asado 28.8 g
- 4/ Ternera asada 29.5 g
- 5/ Conejo estofado 29 g
- 6/ Pechuga pollo 22.2 g
- 7/ Merluza 11.93 g
- 8/ Dorada plancha 17 g
- 9/ Sardinas asadas 18.1 g
- 10/ Langostinos plancha 24.3 g
- 11/ Soja hervida 14 g
- 12/ Corazón vaca hervido 27.9 g

#### Ricos en grasas:

- 1/ Aceite de oliva 99,9 g
- 2/ Aceite de girasol 99.9 g
- 3/ Mantequilla 82 g
- 4/ Margarina maíz 80 g
- 5/ Panceta frita 80.9 g
- 6/ Chocolate c/leche 31.5 g
- 7/ Nueces 63.3 g
- 8/ Avellanas 56.2 g
- 9/ Coco fresco 33.5 g
- 10/ Salami 40.2 g
- 11/ Sobrasada 61.4 g
- 12/ Chorizo 23.1 g
- 13/ Huevo frito 14.6 g

#### Ricos en hidratos de carbono:

- 1/ Arroz integral hervido 19.5 g
- 2/ Arroz blanco hervido 85.28 g
- 3/ Azúcar blanco 100 g
- 4/ Pan blanco 47 g
- 5/ Pan de centeno 45.8 g
- 6/ Pasta integral hervida 23.2 g
- 7/ Lentejas hervidas 54.8 g
- 8/ Garbanzos hervidos 18.7 g
- 9/ Patata asada 46.06 g
- 10/ Castaña cruda 36.5 g
- 11/ Plátano 20 g
- 12/ Higos 16 g
- 13/ Uvas pasas 69.3 g

