

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Orientaciones para el docente



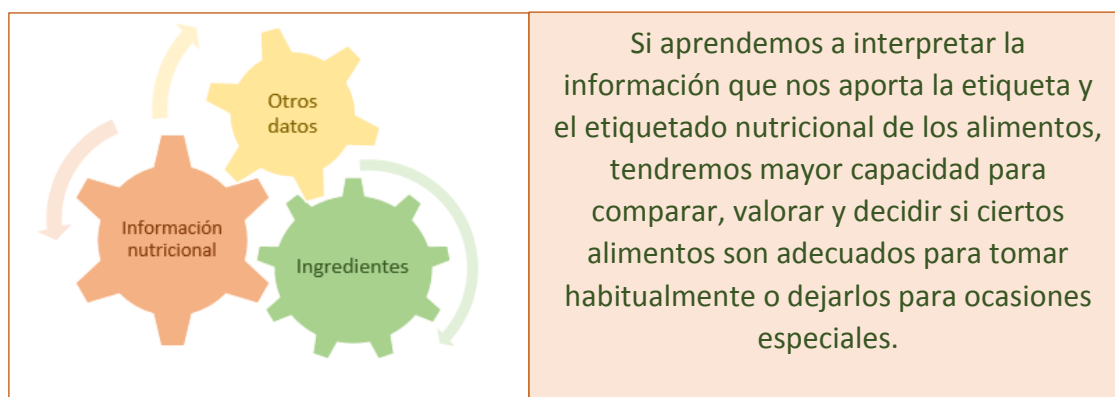
MATERIAS: CIENCIAS DE LA NATURALEZA, MATEMÁTICAS, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (COMPRENSIÓN LECTORA, EXPRESIÓN ORAL)

EDAD: 4º PRIMARIA (9-10)

¿Qué espacio ocupan en la dieta los alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sal? ¿Cómo nos ayuda la etiqueta de los alimentos a seleccionar los alimentos que más nos conviene?

Saber escoger bien los alimentos que tomamos es fundamental para crecer con salud. Si sabemos el motivo por el que algunos alimentos se reservan para ocasiones especiales y por qué otros son necesarios todos los días o varias veces a la semana, podremos aportar los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en la proporción adecuada.

Por suerte, tenemos herramientas que nos ayudan a saber si un alimento es adecuado para tomar habitualmente o dejarlo para ocasiones especiales: La información sobre los ingredientes y los valores nutricionales, de la etiqueta de los alimentos.



Trabajo individual:

Los ingredientes y la información nutricional en la etiqueta de los alimentos. ¿En qué nos ayudan?

La Pirámide de Alimentación Saludable y los alimentos para días especiales. ¿Por qué se recomienda el consumo ocasional de ciertos alimentos?

Ficha de trabajo individual:

Comprensión de texto “Los ingredientes y el etiquetado nutricional”. Responder verdadero o falso.

Los días especiales y sus alimentos. ¿Qué ocasiones especiales recuerdan? Y ¿qué alimentos tomaron? ¡Una ocasión especial no se produce todos los días! Ir al cine, visitar unos primos muy lejanos, celebrar un cumpleaños... En estas ocasiones especiales, además de hacer cosas que no hacemos todos los días, acostumbramos a celebrar la ocasión con un alimento o comida especial, con amigos o con la familia.

Para ampliar información sobre este tema, puedes leer el artículo [¿Qué tipo de grasas necesita nuestro cuerpo?](#) Y también en el artículo [¿De dónde obtiene nuestro cuerpo la energía?](#)

Trabajo en equipo

Análisis de etiquetas.

¿Qué lugar ocupan en la Pirámide algunos alimentos habitualmente consumidos?

¿Por qué ocupan ese lugar? Justificamos la respuesta a partir del etiquetado

Ficha de trabajo en equipo

Interpretación de los ingredientes y etiquetado nutricional de alimentos reales por equipos. Os proponemos 5 pares de alimentos que se consumen de manera habitual.

Equipo 1. El desayuno en casa: Croissant o rebanada de pan integral.

Equipo 2. Para acompañar el pescado: Mahonesa o salsa Ketchup.

Equipo 3. Una merienda: Un yogur natural o un helado.

Equipo 4. El desayuno en el cole: Bollos de chocolate o bocadillo de queso.

Equipo 5. Para beber: Agua o refresco.

Distribuidos los equipos, primero averiguan qué lugar ocupan en la Pirámide de Alimentación saludable, el tipo de alimentos que les ha tocado analizar. Consumo diario, semanal u ocasional

Luego, analizando la información de ingredientes y valores nutricionales de la etiqueta, argumentan el motivo por el cual los alimentos analizados ocupan ese lugar en la [Pirámide](#).

Solucionario ficha de trabajo individual:



Los ingredientes indicados en la etiqueta de los alimentos, están ordenados por su peso de mayor a menor. De este modo, un alimento contiene mayor cantidad del primer ingrediente indicado en su etiqueta que del último. Verdadero

Entre otros datos, el etiquetado nutricional nos permite conocer la cantidad de sal, el tipo de grasas y de hidratos de carbono que contiene, junto a su cantidad. Y nos interesa saberlo, porque nuestro organismo necesita una determinada proporción de cada uno de ellos para estar sano. Verdadero

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Orientaciones para el docente

Los ingredientes de la etiqueta y el etiquetado nutricional nos ayudan a decidir si un alimento es adecuado para tomar habitualmente o dejarlo para una ocasión especial. Verdadero

Nuestro cuerpo necesita grandes cantidades de grasas saturadas, azúcares y sal para crecer con salud. Falso

1

Solucionario ficha de trabajo en equipo:

Equipo 1 El desayuno en casa.

Croissant: Consumo ocasional.

Rebanada de pan integral: Consumo todos los días. (Criterio Pirámide: Diversificar tipos de pan y tipos de cereal, priorizando los integrales frente a los refinados.)

Equipo 2 Para acompañar el pescado.

Mahonesa: Como máximo 1 vez a la semana. (Criterio Pirámide: Acompañar carnes y pescados con cereales y/o verduras crudas o cocidas aliñadas con aceite de oliva.)

Salsa kétchup: Como máximo 1 vez a la semana. (Criterio Pirámide: Además de lo anterior. Utilizar hierbas aromáticas y especias para aderezar carnes y pescados.)

Equipo 3 Una merienda.

Yogur natural: Consumo varias veces a la semana. (Criterio Pirámide: Variedad de alimentos de origen animal y vegetal no azucarados, ricos en calcio.)

Helado: Consumo ocasional.

Equipo 4 El desayuno en el cole.

Bollos de chocolate: Consumo ocasional.

Queso: Consumo varias veces a la semana. (Criterio Pirámide: El desayuno del cole no siempre bocadillo de embutido: Queso, jamón, sardinas, plátano...)

Equipo 5 Para beber.

Agua: Todos los días. (Criterio Pirámide: El agua es necesaria para múltiples funciones del organismo y es su principal componente.)

Refresco: Consumo ocasional.