

## ¿Qué es una ración de alimento?

### Vídeo recetas para alimentarme mejor

Nombre: \_\_\_\_\_



### *Imagina que encuentras una lámpara mágica.*

Cuando la frotas, sale de ella un genio muy poderoso y te pide que elijas entre dos opciones. La primera es vivir 100 años. La segunda es vivir menos años, pero con una buena salud. ¿Qué opción elegirías? ¿Difícil verdad?

¿Y qué te parece si te digo que puedes hacer muchas cosas, ahora mismo, para vivir con buena salud? No podemos decidir cuántos años vivir, pero sí qué hábitos de vida vamos a llevar para así encontrarnos bien y poder hacer lo que nos propongamos durante la mayor parte de nuestra vida.

Durante las actividades que te proponemos hablaremos de algunos aspectos relacionados con la importancia de una buena alimentación para crecer sanos y fuertes. Y además aprenderemos cosas interesantes sobre los alimentos y grabaremos nuestro propio programa de cocina.

#### **Trabajo individual:**

La pirámide de los alimentos

Rincones de trabajo: Rincón1: Los cereales. Rincón 2: Las legumbres. Rincón3: verduras y hortalizas. Rincón 4: Frutas. Rincón 5: Frutos secos. Rincón 6: Lácteos. Rincón 7: Carnes, huevos y pescados.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en nuestro país la esperanza de vida es de aproximadamente 83 años. Pero debemos saber que además de vivir muchos años es importante hacerlo con buena salud física y mental. ¿Y qué podemos hacer para conseguirlo? ¡Seguro que conocéis cuáles son los hábitos que os ayudarán a llevar una vida saludable!

# ¿Qué es una ración de alimento?

## Vídeo recetas para alimentarme mejor

Nombre: \_\_\_\_\_

1

### La pirámide de los alimentos.

Uno de los aspectos a tener en cuenta para crecer sanos y fuertes es tener una buena alimentación. ¿Pero esto que quiere decir? Pues que resulta fundamental comer variado y de forma equilibrada puesto que nuestro cuerpo necesita alimentos para conseguir la energía y nutrientes suficientes para encontrarse bien.

Para ayudarnos a saber cómo alimentarnos de forma equilibrada utilizamos “la pirámide de los alimentos”, ¿la conoces?

La pirámide de los alimentos nos ayuda a saber qué tipos de alimentos debemos consumir con más frecuencia y cuales debemos hacerlo de forma ocasional, y también nos muestra la variedad de alimentos que necesita nuestro cuerpo.

¿Serías capaz de completarla? Escribe las siguientes palabras debajo de la palabra “CONSUMO” en nuestra pirámide: OCASIONAL, SEMANAL, DIARIO



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

¿Te has fijado en qué alimentos debemos consumir todos los días para tener una dieta sana y equilibrada?

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en [Teamconsum](http://Teamconsum)

## ¿Qué es una ración de alimento?

### Vídeo recetas para alimentarme mejor

Nombre: \_\_\_\_\_

Ahora te proponemos que investigues algunos de estos alimentos, que averigües por qué son importantes para nuestro organismo y calcules cuánto debes comer de cada uno, porque parecen muchas cosas para un solo día ¿verdad?

Para ello tu maestra o maestro te explicará cómo lo vamos a hacer. Deberás leer la información que encontrarás en cada rincón de trabajo y utilizar los materiales que te proponemos para rellenar la ficha de trabajo.

Puedes compartir con tus compañeros tus ideas y opiniones, pero es importante que sepas que la mayoría de las preguntas que te planteamos tienen más de una respuesta correcta. Por tanto, responde lo que tú consideres, después lo pondremos en común y podrás completar la información si te has dejado algo.



### RINCÓN 1: Los cereales

#### RINCÓN 1: CEREALES

¿Qué tipos de cereales conoces?

¿Cuáles te gustan más?

¿Qué aportan los cereales a nuestro cuerpo? ¿Por qué son buenos para nosotros?

¿Cuántas raciones de cereal debemos consumir?

#### Ayúdate del instrumento de medición y piensa...

Si una ración pasta o arroz son entre 50g y 80g pesados crudos... ¿Qué cantidad debo comer utilizando un instrumento de medida casero?

Si una ración de cereales de desayuno son entre 25-30 gramos... ¿Qué cantidad debo comer utilizando un instrumento de medida casero?

# ¿Qué es una ración de alimento?

## Vídeo recetas para alimentarme mejor

Nombre: \_\_\_\_\_

3

### RINCÓN 2: Las legumbres

RINCÓN 2: LEGUMBRES
¿Qué legumbres conoces?
¿Qué legumbres te gustan?
¿Qué aportan las legumbres a nuestro cuerpo? ¿Por qué son buenas para nosotros?
¿Cuántas raciones de legumbres debemos consumir?
<b>Ayúdate del instrumento de medición y piensa...</b>
Si una ración son entre 30g y 50g... ¿Qué cantidad debo comer utilizando un instrumento de medida casero?

4

### RINCÓN 3: Verduras y hortalizas

RINCÓN 3: VERDURAS Y HORTALIZAS
¿Qué hortalizas conoces?
¿Qué hortalizas te gustan más?
¿Qué aportan las hortalizas a nuestro cuerpo? ¿Por qué son buenas para nosotros?
¿Cuántas raciones de verduras y hortalizas debemos consumir?
¿Cuáles son las hortalizas de la temporada en la que nos encontramos?
<b>Ayúdate del instrumento de medición y piensa...</b>
Si una ración recomendada es de 200g ¿Qué cantidad debo comer utilizando un instrumento de medida casero?



#### Rincón 4: Frutas

##### RINCÓN 4: FRUTAS

¿Qué frutas te gustan más?

¿De qué manera se te ocurre que puedes incorporar frutos secos en tu dieta?

¿Qué aportan las frutas a nuestro cuerpo? ¿Por qué son buenas para nosotros?

¿Cuántas raciones de frutas debemos consumir?

¿Cuáles son las frutas de la temporada en la que nos encontramos?

##### Ayúdate del instrumento de medición y piensa...

Si una ración son entre 120g y 150g... ¿Qué cantidad debo comer utilizando un instrumento de medida casero?



#### Rincón 5: Frutos secos

##### RINCÓN 5: FRUTOS SECOS

¿Qué frutos secos te gustan más?

¿Has descubierto alguna fruta (que no sabías que era una fruta) entre los materiales que te facilitamos?

¿Qué aportan los frutos secos a nuestro cuerpo? ¿Por qué son buenos para nosotros?

¿Cuántas raciones de frutos secos debemos consumir?

##### Ayúdate del instrumento de medición y piensa...

Si una ración son entre 5 g y 10 g... ¿Qué cantidad debo comer utilizando un instrumento de medida muy casero?

7

**Rincón 6: Lácteos**

RINCÓN 6: LÁCTEOS
¿Qué lácteos te gustan?
¿Qué aportan los lácteos a nuestro cuerpo? ¿Por qué son buenos para nosotros?
¿Cuántas raciones de lácteos debemos consumir?
<b>Ayúdate del instrumento de medición y piensa...</b>
Si una ración de leche son 250mg ¿Qué cantidad debo consumir utilizando un instrumento de medida casero?

8

**Rincón 7: Carnes, huevos y pescado**

RINCÓN 7: CARNES, HUEVOS Y PESCADO
¿Qué carnes y pescados te gustan más?
¿Qué aportan las carnes, los huevos y el pescado a nuestro cuerpo? ¿Por qué son buenos para nosotros?
¿Qué otro alimento nos proporciona también proteínas y con qué debemos combinarlo?
¿Cuántas raciones de carne, huevo y pescado debemos consumir?
<b>Las recomendaciones de consumo son las siguientes...</b>
Una ración recomendada de carne es de entre 80g y 125g. que equivale a: 1 filete pequeño de ternera o bien 2 rodajas de cerdo o bien ¼ de pollo o bien 4 patas de conejo
Una ración de pescado es de entre 100g y 150g, que equivale a: 1 rodaja de pescado blanco o 4 sardinas o 1 plato de mejillones (con concha) o 5 gambas o 1 calamar mediano
Una ración recomendada de huevo es de 60g que es aproximadamente un huevo.

# ¿Qué es una ración de alimento?

## Vídeo recetas para alimentarme mejor

Nombre: \_\_\_\_\_

### **Trabajo en equipo**

¿Grabamos una vídeo receta?

Nuestras recetas favoritas

¡Cocineros al plató!

Como has podido ver en las distintas actividades que te hemos propuesto, el tamaño de la ración varía en función del alimento que vamos a consumir, por ejemplo, una ración de aceite de oliva es una cucharada sopera, pero una ración de leche es una taza.

Además, el número de raciones que debemos consumir según los expertos, depende de nuestra edad y también de la actividad física que realicemos. No debe comer la misma cantidad un niño que todos los días entrena un deporte de competición que otro que su actividad física es básicamente las clases de educación física de la escuela, puesto que no gastan la misma cantidad de energía.

Aquí os dejamos otras recomendaciones para que vuestra dieta sea saludable y equilibrada:

- Se valiente, prueba alimentos que piensas que no te gustan, igual te sorprende.
- Realiza 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Acompaña una buena alimentación con la práctica de ejercicio diario, así fortalecerás tu corazón, tus articulaciones y tus huesos.
- El agua es la mejor bebida, hidrata tu organismo y te ayudará a estar más fuerte, ágil y resistente.

1

### **¿Grabamos una vídeo receta?**

Ahora os proponemos un reto. ¿Seríais capaces de hacer una vídeo receta? Imaginad que sois cocineros famosos y tenéis que enseñar a cocinar cosas buenas y sanas a la gente que va a ver vuestro programa de cocina. ¡Os ayudamos a hacerlo!

Para empezar, vuestro maestro o maestra os enseñará algunas vídeo recetas para que penséis cómo queréis hacerla. Estar atentos a cómo explican las cosas, cómo enseñan los distintos alimentos, cómo van vestidos, lo importante que es tenerlo todo ordenado y tener las manos bien limpias...

2

### **Nuestras recetas favoritas**

Ahora debéis elegir recetas que os apetecería probar. ¡Intentad que entre todos cocinéis alimentos de todos los grupos que hemos trabajado! Legumbres, verduras y hortalizas, frutas, lácteos...

## ¿Qué es una ración de alimento?

### Vídeo recetas para alimentarme mejor

Nombre: \_\_\_\_\_

Consultad por equipos las siguientes webs, elegid vuestras recetas y completad la ficha. Estas recetas las podemos compartir con todos los compañeros y compañeras de clase, ¡así podemos cocinar en casa las que más nos gusten!

- [http://planificador.consum.es/recetas?filtro\\_tipo\\_plato=0&filtro\\_tipo\\_dieta=0&filtro\\_estacion=0&filtro\\_alimento=&filtro\\_tipo\\_comida=0&filtro\\_necesidades\\_especificas=0&filtro\\_nombre=](http://planificador.consum.es/recetas?filtro_tipo_plato=0&filtro_tipo_dieta=0&filtro_estacion=0&filtro_alimento=&filtro_tipo_comida=0&filtro_necesidades_especificas=0&filtro_nombre=)
- <http://www.webdecocina.com/quecocino/index.php>



### ¡Cocineros al plató!

Y para acabar nuestro reto queda la parte más divertida, ¡Grabar la vídeo receta! Para hacerlo necesitaréis la ayuda de vuestra familia o de un adulto. ¡Quizá vuestro tío o vuestra abuela quieran ayudaros! Os proponemos que decidáis si las vais a grabar en pareja, en grupos o de forma individual y necesitareis un teléfono móvil que grabe o una cámara. ¡Ah! Y que no se os olvide hacer la lista de lo que necesitaréis y comprar todos los ingredientes para vuestra receta.