

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Orientaciones para el docente



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 una chirigota y elegir una canción para, de forma creativa, plasmar los aspectos trabajados cambiándole la letra.

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Orientaciones para el docente

Trabajo individual:

¿De dónde obtiene el cuerpo la energía?

¿Cómo se lo que debo comer?

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.

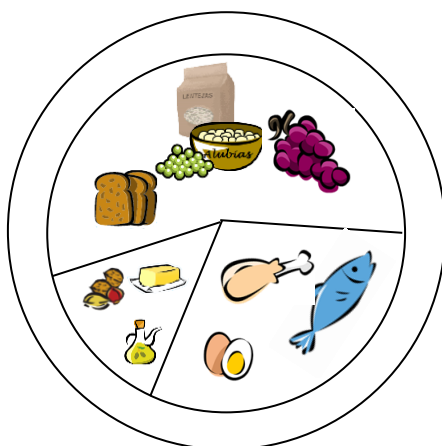
1

¿De dónde obtiene el cuerpo la energía?

Para poder contestar a esta pregunta te proponemos que leas el siguiente artículo y lo comentes con el resto de compañeros y compañeras de clase:

<http://teamconsum.consum.es/articulos/de-donde-obtiene-el-cuerpo-la-energia/>

El artículo nos explica que espacio ocupan en la dieta los alimentos que nos aportan energía, organizados en energía procedente de hidratos de carbono, de proteínas y de grasas. En alimentación saludable la aportación de energía a nuestro organismo, para cada tipo de alimentos, debe seguir una determinada proporción. ¿Te atreves a dibujarlo en este plato?



Algunas preguntas que pueden ayudar durante la puesta en común:

¿En qué actividades invierte la energía nuestro cuerpo?

Tal y como menciona el artículo podemos clasificar los alimentos por la función que realiza en nuestro organismo. ¿Sabéis cuáles son los alimentos energéticos, plásticos y reguladores?

PLÁSTICOS O ESTRUCTURALES: Son aquellos que contienen una mayor proporción de proteínas, intervienen en el crecimiento y la reparación de tejidos dañados. Por ejemplo: carne, huevos, leche o pescado.

REGULADORES: Contienen vitaminas y minerales. Ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente. Son la fruta y la verdura principalmente.

ENERGÉTICOS: Son aquellos que el organismo utiliza principalmente para obtener la energía que las células necesitan para realizar las funciones vitales. Contienen mayor proporción de grasas o hidratos de carbono en su composición. Por ejemplo las patatas, el arroz o la pasta.

También hay alimentos que ayudan a más de una función en nuestro organismo, como las legumbres o los frutos secos, podríamos clasificarlos como alimentos MIXTOS.

¿Qué alimentos me aportan energía? Salvo el agua, todos los alimentos aportan energía en mayor o menor medida.

¿Qué pasa si apporto a mi organismo más energía de la que gasto?

Las necesidades de energía de cada persona se calculan en función del sexo, actividad física y edad. Y la energía que no se consume o utiliza, se acumula en el organismo en forma de grasa corporal.

2 →

¿Cómo se lo que debo comer?

Seguro que habéis oído hablar de la Pirámide alimenticia. Esta pirámide nos ayuda a ver de manera gráfica qué alimentos debemos consumir más habitualmente y cuales debemos dejar para ocasiones especiales. Nos ofrece pautas para saber la frecuencia de consumo y el tipo de alimentos que deben formar parte de nuestra alimentación.

En su base encontramos los alimentos que debemos consumir con más frecuencia y que deben ser la base de nuestra alimentación, los alimentos que se encuentran en los pisos centrales debemos consumirlos semanalmente y los que se encuentran en la parte superior de la misma, debemos dejarlos para días especiales y consumirlos de forma ocasional. Pero seguro que esto ya lo sabáis ¿a qué sí?

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Orientaciones para el docente



©Consum 2016. Todos los derechos reservados

teamconsum.es

[Enlace Pirámide](#)

Nos falta descubrir qué cantidad debemos comer de cada alimento en función de la aportación energética de cada uno de ellos. Porque aunque el aceite de oliva se encuentre en la base de la pirámide no nos vamos a tomar un vaso de aceite de oliva ¿verdad?

Por eso os proponemos que por equipos y consultando las distintas webs que os ofrecemos investiguéis qué cantidad debemos consumir de cada alimento. ¿Preparados y preparadas?

Trabajo en equipo

¿Qué cantidad debo comer de cada alimento?

¿Jugamos?

Una canción que alimenta

En las siguientes actividades trabajaremos en equipo. Os recomendamos que sean equipos de 3 o 4 alumnos y alumnas, así será más fácil coordinarse, compartir la información y tomar decisiones.

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en [Teamconsum](#)

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Orientaciones para el docente

1

¿Qué cantidad debo comer de cada alimento?

A continuación te dejamos la tabla con las recomendaciones de cantidades y frecuencia de consumo de algunos alimentos muy presentes en nuestra dieta. Al alumnado se les propone que completen los espacios en blanco que tiene su tabla empleando los siguientes recursos web:

<http://www.programapipo.com/equivalencias-por-grupos-de-alimentos/raciones/>

Otra información que puede resultar interesante:

<http://www.programapipo.com/guia-pediatrica/raciones-de-alimentos/>

Recomendaciones nutricionales (9-13 años): <http://www.programapipo.com/guia-pediatrica/alimentacion-entre-9-y-13-anos/recomendaciones-nutricionales-9-13-anos/>

ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIONES	¿CUÁNTO ES UNA RACIÓN?
Cereales	Pan	3-4 raciones/día entre todos estos	30-60g	3-4 rebanadas
	Cereales desayuno		25g-30g	5-6 cucharadas soperas
	Arroz y pasta		50-80g (crudo)	4-5 cucharas soperas rasas 4-5 cucharas soperas colmadas
	Patatas		120g-200g	1 patata grande
Lácteos	Leche	2-3 raciones/día	200-250ml	1 vaso
	Yogur		200-250ml	2 unidades
	Queso		80-100g	4-6 lonchas
Verduras y hortalizas		2 ó + raciones/día	120-200g	1 plato abundante
Frutas		3 ó + raciones/día	100-200g	1 pieza mediana/grande

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Orientaciones para el docente

	ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIONES	¿CUÁNTO ES UNA RACIÓN?
Grasas, aceites y dulces	Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10ml	1 cucharada sopera
	Frutos secos y semillas	1 ración/día	5-10g* *peso fruto seco sin cáscara	1 puñado con la mano cerrada
	Azúcar, miel, cacao en polvo, mermelada...	Cuanto menos, mejor	5g	1 cucharada de postre
Pescado	Blanco y azul Mariscos	2 raciones/día	100g-150g	1 rodaja grande 1 plato de mejillones (con concha) 5 langostinos 4 sardinas 1 calamar mediano
Carnes y huevos	Huevos		60g	1-2 unidades
	Carne magra		100-125	1 filete mediano
	Aves	160g	¼ pollo, conejo	
	Embutidos y carnes grasas	Pequeñas cantidades		
Legumbres			40-60g (crudo)	2-3 cucharadas soperas



¿Jugamos?

En esta actividad os proponemos un juego de preguntas sobre lo que hemos aprendido.

Estas son las indicaciones para poder acceder al juego:

PARA EL DOCENTE:

Para acceder al juego tus alumnos y alumnas necesitan un código que les permitirá jugar todos juntos. Para ello debes generar este código a través del propio juego. Te explicamos cómo hacerlo:

1. Accede al juego. Aquí puedes ver las preguntas que deberán responder.
<https://quizizz.com/admin/quiz/5c7ffff67676e1001ae6f279>
2. En el menú de la derecha, pulsa el botón “Live Game” o “Juego en vivo”. Te saldrá una ventana para registrarte o identificarte. Puedes hacerlo o cerrarla pulsando la “x”
3. En la siguiente ventana puedes ver la configuración. Pulsa “Proceder” o “Juego de acogida” y obtendrás:
 - La web en la que el alumnado deberá entrar: join.quizizz.com
 - El código para jugar “enter game code”. Este código tiene 6 cifras y es temporal, si queréis jugar otro día deberás volver a generar un código nuevo.
4. Cuando todos los alumnos hayan entrado en el juego y estén preparados para comenzar deberás pulsar “comienzo” desde tu ordenador.

PARA EL ALUMNADO:

1. Deben entrar a la web: join.quizizz.com
2. Donde indica “Introducir el código del juego” deberán escribir el código de 6 cifras que ha obtenido el docente y pulsar “Enter game”
3. Les pedirá que “Ingrese su nombre” y que pulsen “Enter game”
4. Una vez estén todos dentro del juego el docente dará inicio al mismo desde su ordenador.

Cada equipo necesitará un ordenador y deberá ir contestando a las preguntas que se le plantean de forma consensuada. Una vez finalizado podemos ver las respuestas correctas y equivocadas de cada equipo y en conjunto de todos los equipos. ¡A jugar!

3

Una canción que alimenta

Para finalizar la propuesta planteamos la creación de una canción que aborde algunos de los aspectos que hemos trabajado.

Para que cojáis algunas ideas os dejamos un video de la chirigota “Somos ricas y maduras” del Canijo. Una chirigota es una agrupación músico coral típica de Cádiz. Tienen estructuras sencillas y una de sus principales características es la agudeza y picaresca de sus letras. Es por esta razón que nos parecen un formato atractivo y motivador para vuestro alumnado. Os proponemos la visualización de una chirigota de temática alimenticia.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=h5Cps1xCVHw>

Aquí tenéis la letra de la chirigota por si queréis imprimirla y trabajar sobre ella.

LETRA CHIRIGOTA: <https://www.musixmatch.com/es/letras/Chirigota-Del-Canijo/Somos-Ricas-y-Maduras-Presentaci%C3%B3n>

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...