

Nombre _____



¿Cómo es la alimentación saludable?

En innumerables ocasiones habréis oído hablar sobre las bondades de la dieta mediterránea, un estilo de vida y de alimentación propio de los países de la cuenca mediterránea que se remonta a

antiguas civilizaciones, y que se fundamentan en diversos factores.

Los alimentos que la caracterizan y su temporalidad, la socialización en la cocina y en la mesa, la preservación del medio ambiente o mantener un estilo de vida activo, son algunos de ellos.



En el estilo de vida actual, sobre todo en las ciudades, somos más sedentarios que en generaciones anteriores. Y nuestra manera de seleccionar los alimentos y de cocinarlos también ha cambiado, distanciándose de la dieta mediterránea y acercándose a un estilo de alimentación más occidental.

Que una dieta sea o no saludable depende de diferentes factores, como por ejemplo la adecuada elección de los alimentos que resuelva las necesidades energéticas reales de cada persona, o la proporción y frecuencia en la que se consume cada grupo de alimentos.

Entonces, ¿qué deberíamos tener en cuenta a la hora de elegir qué comemos?

Para que nuestro organismo funcione correctamente necesita cubrir las necesidades nutricionales con diversidad de alimentos, organizados en grupos. Y cada uno de ellos en una determinada proporción. De algunos necesita en mayor proporción respecto a otros. Incluso algunos, los necesita muy poco o en ninguna proporción.



Nombre _____

La frecuencia de consumo ordena el número de veces que necesitamos consumir alimentos de un determinado grupo. Y la Pirámide de Alimentación es el instrumento que utilizamos para representarlo, adaptándolo a las necesidades de cada individuo: su edad, estilo de vida y sexo.

De esta manera, a diario y en la proporción adecuada a las necesidades de cada individuo, deben estar presentes los siguientes grupos de alimentos:

- ✓ **Cereales, frutas y verduras:** Constituyen la base de la alimentación, y deberían estar presentes en las comidas principales: comida y cena. Los cereales, cuanto menos refinados mejor; y una de las verduras debe ser en forma de ensalada.
- ✓ **Productos lácteos:** Dos raciones al día ayudan a fortalecer los huesos, y para evitar un exceso de grasas saturadas, es preferible optar por los bajos en grasas.
- ✓ **El aceite de oliva,** situado en el centro de la pirámide por su aportación nutricional, debería ser la principal fuente de grasa de nuestro organismo. **Las semillas y frutos secos** también son fuente de grasas saludables, fibra, proteínas vegetales y vitaminas.
- ✓ Y **reducir el consumo de sal,** incorporando especias y hierbas permite seguir disfrutar de los platos con nuevos sabores y aromas.

Dentro del consumo semanal, el pescado, la carne magra y los huevos son las principales fuentes de proteína de origen animal, que se aconseja servir acompañadas de verduras o cereales. Las legumbres, acompañadas de cereales o frutos secos para que sean mejor fuente de proteína para el organismo, deberían consumirse de 2 a 3 veces a la semana. Y el consumo de carne roja y el de carne procesada debería reducirse a una o dos veces a la semana.

El azúcar, caramelos, bollería, refrescos, helados o snacks, deberían tomarse solo de vez en cuando, reduciendo la cantidad y frecuencia de consumo, puesto que son ricos en azúcares simples, grasas poco saludables y sal.

Nombre _____

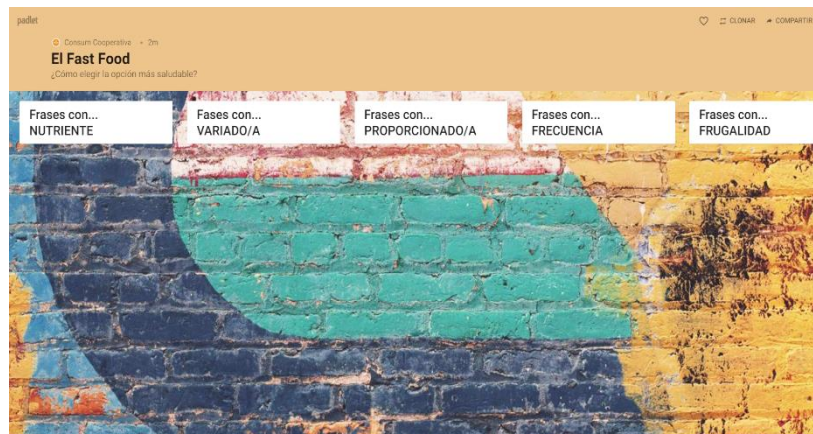
Todo ello combinado con la práctica de actividad física moderada, caminar, subir escaleras, realizar las tareas del hogar, hacer actividades al aire libre en compañía, junto a descansar adecuadamente y el agua como principal fuente de hidratación, es practicar la dieta mediterránea, uno de los estilos de vida más saludables.

Trabajo individual

- 1 _ ¿Cómo es la alimentación saludable?
- 2 _ La frecuencia de consumo
- 3 _ ¿Qué es el *fast food* y qué elementos lo definen?

1 _ ¿Cómo es la alimentación saludable?

En función del contexto, una palabra puede adquirir un significado u otro. Algunos términos como temporalidad, variedad o frecuencia tienen un significado concreto cuando se habla de alimentación saludable.



La siguiente actividad trata justamente de eso. Conocer el significado de algunas palabras y, en el contexto de la alimentación saludable construir frases con ellas, para después compartirlas en un [muro colaborativo de PADLET](#)

Esta actividad se puede hacer individualmente, pero por parejas sumaréis esfuerzos y capacidad creativa.

Nombre _____

En este test de [Google Forms](#) tenéis las palabras y espacio para construir vuestras frases ¿Cómo vais de creatividad? ¡Ánimo!

3 _ La frecuencia de consumo

La Pirámide de alimentación saludable nos ofrece orientaciones sobre la frecuencia de consumo de los alimentos que componen la dieta.

¿Qué te parece si entre todos situáis diferentes alimentos en el lugar que les corresponde? Esta actividad será de ayuda para las que hagáis posteriormente en equipo.



Tomando el puesto que ocupa tu nombre en la lista de la clase, anota en un post-it el alimento que te toque de la siguiente lista. Y cuando sea tu turno, sitúalo en el piso que corresponda de la [Pirámide de alimentación saludable proyectada en la pizarra.](#)

¿Qué frecuencia de consumo crees que tiene el alimento que te ha tocado? ¡Venga que es pan comido!

- | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------|
| 1- Arroz | 11- Naranja | 21 - Pimienta |
| 2- Aceite de oliva | 12- Pipas de calabaza | 22- Mandarina |
| 3- Nueces | 13- Cebolla | 23- Pollo |
| 4- Albahaca | 14- Patatas fritas | 24- Entrecot buey |
| 5- Sandía | 15- Huevos | 25- Lentejas |
| 6- Leche | 16- Yogur | 26- Refresco |
| 7- Pan integral | 17- Helado | 27- Garbanzos |
| 8- Sardina | 18- Macarrones | 28- Lechuga |
| 9- Salchichas | 19- Tomate | 29- Galletas |
| 10- Queso | 20- Sal | 30- Agua |

Nombre _____

3 _ ¿Qué es el fast food y qué elementos lo definen?

Dejando de lado los ingredientes que contienen los productos que se sirven en los establecimientos de fast food, en algunos aspectos este tipo de comida es totalmente opuesto a la dieta mediterránea.

Fast food vs Dieta mediterránea

Para hablar de dieta mediterránea, el mensaje que transmite cada una de las siguientes frases debería ser totalmente opuesto. ¿Te animas a hacerlo? En alguna frase con cambiar varias palabras es suficiente, pero en otras... ¡Tendrás que ser más creativo!

Let's
GO!

- 1 En los establecimientos de fast food se sirven muchos pedidos en poco tiempo, pues requieren muy poca elaboración y se preparan rápidamente.
- 2 El tipo de productos que ofrece un establecimiento de fast food es casi siempre el mismo, sin variar cada semana o cada mes.
- 3 La mayoría de los productos de fast food permiten comer de pie o incluso mientras caminas.
- 4 Los productos de fast food se pueden comprar en un puesto ambulante o pedir en un mostrador.
- 5 El fast food se sirve en recipientes o envoltorios no reutilizables que el mismo consumidor tira a la papelera.

Ahora que ya sabes qué diferencia el Fast Food de la Dieta Mediterránea... ¡Comparte con tus compañeros y compañeras el resultado de tu creatividad!

Nombre _____

Trabajo en equipo

- 1 _ Renovamos platos de fast food con SCAMPER.
- 2 _ Puesta en común

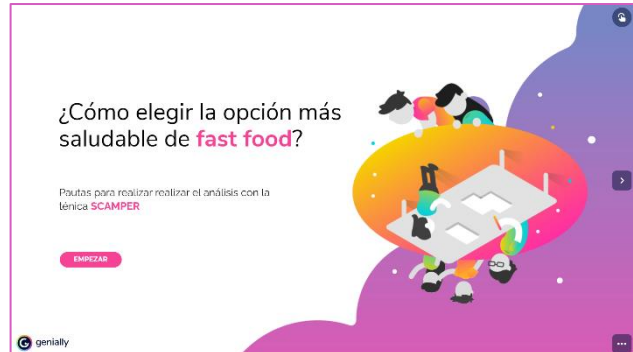
1 _ Renovamos platos de fast food con SCAMPER.

La diversidad de opciones que tenemos hoy para escoger qué y dónde comer, requiere que reflexionemos antes de decidirnos, pues los nutrientes que nos aportan, la forma de prepararlos los alimentos y la manera de consumirlos, no es igual en todos los casos.

¿Qué os parece si trabajáis en equipo para renovar platos de fast food y hacerlos más saludables?

Ahora toca poner en práctica todo lo que habéis aprendido en las actividades anteriores. A través de la técnica de lluvia de ideas SCAMPER seguro que surgen ideas geniales para renovar esos platos.

En la presentación de [Genially "Lluvia de ideas con SCAMPER"](#) podéis ver los pasos para llevarla a cabo.



Y en las siguientes fichas podéis anotar algunos datos sobre el fast food que queréis renovar y las ideas más votadas.

Nombre _____

Fast food escogido e ingredientes



Nombre del plato o producto:

Ingredientes que contiene:

.....

¿Se sirve en un puesto ambulante o en un mostrador?
.....

¿El establecimiento cambia todas las semanas los platos o productos que ofrece?
.....

¿Se podría comer mientras caminas o de pie?



¿Su recipiente o envoltorio es reutilizable?

Nombre _____

Fast food renovado

CONCEPTO	PREGUNTAS DEL PLATO	RENOVACIÓN
Sustituir		
Combinar		
Adaptar		
Magnificar		
Put on other uses (Cuántas versiones ofreces...)		
Eliminar		
Reverse (es al revés de...)		

Nombre _____

2 _ Puesta en común

Es momento de exponer en clase el trabajo que habéis realizado y vuestros platos renovados.

Vistos todos, incluso podéis votar cual os gusta más.

Y para llegar a una conclusión entre todos, sobre la importancia de analizar bien qué y dónde comer antes de decidirse, teniendo en cuenta todas las opciones presentadas, responded entre todos a las siguientes preguntas:

- Los alimentos “Sustituidos” y los alimentos a “Combinar”, en la mayoría de los platos renovados, ¿Qué espacio ocupan en la Pirámide de Alimentación saludable?
- En la mayoría de los platos renovados, ¿los recipientes o envoltorios que proponéis son más sostenibles?
- Sobre lo que habéis decidido eliminar en los platos renovados, ¿qué ideas son las más repetidas?