

Nombre _____



Os proponemos que seáis cocineros y cocineras por un día.

Pero no unos cualesquiera, vais a ser cocineros y cocineras del comedor del colegio.

¿Sabéis todo lo que hay que hacer para preparar la comida de vuestro cole? Tiene que ser una receta sana y equilibrada, que tenga variedad de alimentos y además que esté rica, porque si no, se quedará en el plato. ¡Y eso sería un gran fracaso!

Además, para cada receta, tenéis que calcular la cantidad de cada ingrediente en función de los que van a comer. Muchas cosas a tener en cuenta ¿verdad?

Vamos a ayudarnos a hacerlo poquito a poco, ¡quizá le cogéis el gusto y os gusta esto de cocinar!
¡Cocineros y cocineras, a sus fogones!

Trabajo individual

- 1 _ ¿Qué es la alimentación saludable?
- 2 _ Quiz La función de los alimentos
- 3 _ Juego consumo diario, semanal y ocasional

Nombre _____

1 _ ¿Qué es la alimentación saludable?

¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE ALIMENTO?
Un menú a nuestro gusto

¿Sabéis que son los hábitos de vida saludables? ¿Podéis decir alguno?

¿Qué es una dieta saludable?

¿Cuántas veces deberíamos comer a lo largo del día?

¿Cómo podemos saber que tipo de alimentos tomar para llevar una dieta saludable?



El [vídeo de Educateca](#), del blog educativo de Oscar Álvaro que os proyectarán en la pizarra digital, explica cómo es una alimentación saludable y dos herramientas que nos ayudan a ponerla en práctica: la rueda y la pirámide de alimentación saludable.

Pero antes de ver el vídeo, reflexionar por parejas sobre las 4 cuestiones de alimentación saludable que os planteamos en esta [ficha de CANVA](#).

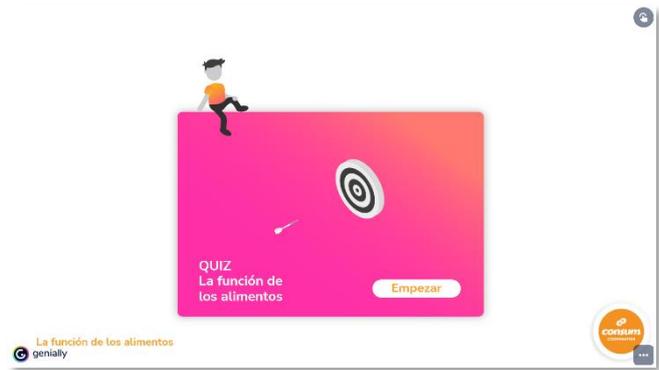
Luego poned en común y en gran grupo todas las respuestas.

Nombre _____

2 _ Quiz La función de los alimentos

Ahora que ya tenemos claros qué hábitos poner en práctica todos los días para disfrutar de una vida saludable, **hablemos sobre porqué la dieta debe contener variedad de alimentos y qué función ocupa cada uno de ellos en el organismo.** ¿Estás preparado?

[¡Vamos allá con el Quiz!](#)

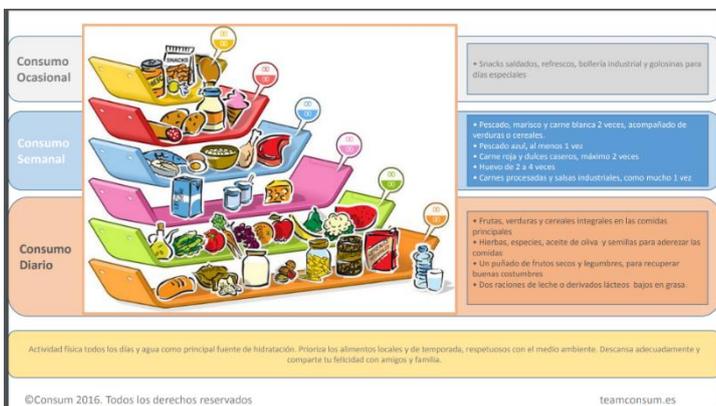


3 _ Juego consumo diario, semanal y ocasional

La frecuencia de consumo de un alimento indica cada cuanto se recomienda tomar. Según su frecuencia, los alimentos se pueden clasificar en consumo diario, semana, y ocasional.

Esto queda muy bien representado en la rueda y pirámide de alimentación saludable.

En el caso de [la pirámide de alimentación](#), cuanto más abajo esté situado el alimento, mayor será su frecuencia de consumo.



Los alimentos de consumo diario aportan nutrientes que nuestro organismo necesita en mayor proporción.

Y los situados en la cúspide aportan nutrientes que necesitamos en poca proporción o casi nada.

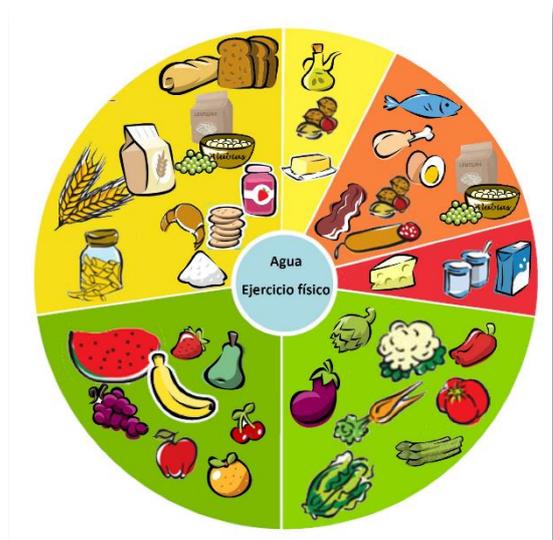
Nombre _____

Y en la [rueda de los alimentos](#), cuanto más afuera del centro esté situado el alimento, mayor será su frecuencia de consumo.

Los alimentos que aportan mayor proporción de grasas saturadas, azúcares y sal, están situados más cerca del centro de la pirámide.

En el caso de particular de las frutas la frecuencia vendrá determinada por la proporción de azúcar.

Por ejemplo, no tomaremos con la misma frecuencia un puñado de higos que una rodaja de sandía, pues la proporción de azúcar en los higos es muy superior.



¿Sabíais qué seguir las recomendaciones de la rueda y la pirámide de alimentación nos ayuda a crecer sanos y fuertes?



Poned a prueba lo que sabéis resolviendo diferentes [juegos de Wordwall](#), de la profesora Patricia.

En el menú derecho podéis elegir el tipo de juego que preferís: cuestionario, acertijo, quiz, etc.

¿Estáis preparados?

Nombre _____

Trabajo en equipo

- 1 _ Quiz. Qué es una ración
- 2 _ Cocinamos para el colegio un menú a nuestro gusto

1 _ Quiz. Qué es una ración

¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE ALIMENTO?
Un menú a nuestro gusto

NIÑOS Y NIÑAS DE ENTRE 7-12 años			
Alimentos	Ración diaria	g/ml	Medidas cotidianas
Pan		30-60	3-4 rebanadas
Cereales desayuno	3-4 raciones	25-30	5-6 cucharadas soperas
Arroz y pasta (crudos)	entre todos estos tipos de alimentos	50 80	1 taza de café 1 vaso
Patatas		120-200	1 pieza tamaño pelota de tenis
Verduras	2 ó +	120-200	1 plato abundante
Fruta	3 ó +	100-200	1 pieza tamaño pelota de tenis 1 cortada de melón 1 puñado de cerezas
Frutos secos y semillas	1	5-10	1 puñado (lo que cabe en tu mano cerrada)
Leche o derivados	2-3 raciones	160-250	1 vaso 2 yogur 2-4 cortadas de queso (curado-tierno)
Carne		80-125	1 filete pequeño de ternera 2 rodajas de cerdo ½ de pollo 4 patas de conejo
Pescado y marisco	2 raciones entre todos estos tipos de alimentos	100-150	1 rodaja de pescado blanco 4 sardinas 1 plato de mejillones (con concha) 5 gambas 1 calamar mediano
Legumbres		40-60	½ partes tazas de café
Huevo		60	1 unidad
Aceite	3-6 raciones	10	1 cucharada sopera
Crema de cacao, azúcar, mermelada, mantequilla	Consumo opcional	5	1 cucharita de postres

¿Cómo interpretar esta tabla?

Como ya sabéis, **la cantidad de alimento y nutrientes que necesita tu cuerpo depende de muchos factores**, principalmente se tiene en cuenta la edad y la energía que gastas.

Es decir, los expertos han calculado qué **debemos comer en función de lo que necesita nuestro cuerpo para crecer y desarrollarnos con salud**. Además, también han tenido en cuenta cuanto ejercicio hacemos y por tanto cuanta energía vamos a gastar.

A continuación, **os facilitamos una [tabla orientativa de CANVA](#) con algunos de los alimentos básicos de nuestra dieta** para jóvenes de vuestra edad. En cada uno de ellos indica la cantidad en gramos que contiene

una ración y su correspondencia en medidas caseras. Leerla detenidamente porque lo necesitaréis para la siguiente actividad.

¿Qué os parece? Cuanta información, ¿verdad?

Nombre _____

No os preocupéis, para que os sea más fácil interpretar la tabla, en la misma presentación de CANVA encontraréis algunos ejemplos y ya estaréis más que listos para la siguiente actividad.

2 _ Cocinamos para el colegio un menú a nuestro gusto

Y aquí empieza vuestro trabajo como equipo de cocina de vuestro colegio. Para que vuestros compañeros y compañeras estén contentos y puedan crecer sanos y fuertes, tenéis que ofrecerles un menú semanal que sea saludable y que además esté rico.

Pero tranquilos que no os vamos a pedir que hagáis un menú entero.

Como sabemos que estáis aprendiendo y hay que ir poquito a poco, solo os pedimos que cada equipo piense en una de las tres recetas que faltan para [completar este menú](#).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1R. PLATO	Ensalada de legumbres con arroz integral y verduras	Fideuá de verduras con gambitas y calamares	(Elegid una receta de legumbres)	(Elegid una receta de verduras)	Sopa de pollo con estrellitas
2N. PLATO	Filete de cerdo a la plancha con ensalada de la huerta	(Elegid una receta de pescado)	Tortilla de champiñones con ensalada de la huerta	Medallones de salmón con arroz	Brochetas de pollo con patatas hasselback y ensalada de la huerta
POSTRE	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

La comida siempre irá acompañada de agua y de pan.

Para daros algunas ideas vuestro maestro/a os facilitará un material complementario con recetas de cocina ricas y saludables. O si lo preferís, podéis improvisar.

Nombre _____

Receta

Tipo de plato: Primer plato Segundo Plato

Nombre de la receta: _____

Ingredientes: _____

Cantidad del ingrediente principal: _____

Elaboración: _____

Podéis utilizar esta [plantilla de CANVA](#), en la que se tiene que indicar el nombre de la receta, los ingredientes, y cómo prepararla.

Por cierto, ¿cómo vais de matemáticas? Veréis que hay un espacio para indicar la cantidad que se necesita del ingrediente principal de la receta para todo el colegio

Por ejemplo, si pensamos en una receta de macarrones, indicaremos la cantidad en gramos que se necesita de pasta. Y si pensamos en una receta de tortilla, indicaremos la cantidad de huevos en unidades. ¿Lo pilláis?

Cuando la tengáis ponedla en común con toda la clase y escoged las tres recetas que más os gusten para completar vuestro menú.

¡Manos a la obra!