



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

EDAD: 1º ESO (12-13)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Escoger bien los alimentos que tomamos, en función de las necesidades energéticas en cada momento, es importante para crecer con salud. Estilos de vida cada vez más sedentarios, precisan que se reflexione sobre la composición de los platos y alimentos que tomamos. Las frutas y verduras deben tener un peso importante, y los cereales y sus derivados, junto a los alimentos ricos en grasas y proteínas requieren la proporcionalidad adecuada para que la energía que consumimos no sea superior a la que vamos a gastar.

En la propuesta didáctica que presentamos, el alumnado aprende cómo la alimentación saludable contribuye a resolver las necesidades energéticas del organismo, en función de su estilo de vida, basándose en las recomendaciones del [Plato Saludable de Harvard Medical School](#), en concordancia con los principios de la Dieta Mediterránea y su pirámide saludable, pero con una representación más entendible, en forma de plato.

Trabajo individual

- 1 _ ¿De dónde obtiene la energía nuestro organismo?
- 2 _ El Quiz de los ricos alimentos
- 3 _ ¿Qué espacio ocupa cada alimento en el plato?

1 _ ¿De dónde obtiene la energía nuestro organismo?

Una dieta sana y equilibrada es aquella que nos aporta la energía que necesitamos durante nuestro día a día, ni más, ni menos. En esta actividad reflexionamos con el alumnado sobre algunas actitudes muy comunes en el estilo de alimentación a día de hoy.

Os proponemos la reflexión en formato de debate americano, donde cada alumno/a de posiciona inicialmente en un sí o en un no, sobre ciertas afirmaciones.

Para ello recomendamos un lugar espacioso, en el que se puedan separar claramente dos bandos. El bando del sí y el del no. Durante el debate deberán – reflexión, tendrán que ofrecer argumentos a sus compañeros para que estos cambien de bando, si les convencen. El alumnado puede irse moviendo de bando si lo considera.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ENERGÍA INAGOTABLE
 * Fuente: www.who.int

¿Cada cuánto recargas tú las pilas?

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtenemos a través de una dieta saludable.

- Entre el 50 – 60% a través de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados, legumbres, frutas...
- El 20 – 30% a través de alimentos ricos en grasas: aceite de oliva, frutos secos y semillas son los que debemos priorizar
- 10 – 20% a través de alimentos ricos en proteínas: carne, huevos, pescados y mariscos.

¿Qué cantidad de energía deberíamos aportar en cada comida?

Las necesidades de energía de cada persona se calculan en función del sexo, actividad física y edad. En las 5 comidas que hacemos durante día, el cuerpo obtiene la energía que necesita para afrontar, entre muchas otras cosas, las siguientes horas de actividad física e intelectual.

APORTACIÓN DE ENERGÍA	COMIDA DEL DÍA
15 - 20%	Desayuno en casa
5 - 10%	Desayuno en la escuela
30%	Comida
15%	Merienda
30%	Cena

Y la energía que nuestro cuerpo no acaba utilizando, se acumula en el organismo en forma de grasa corporal.

Parase unos minutos y analizar cómo hacemos las cosas nos ayuda a reconocer si es necesario mejorar nuestros hábitos. La forma de alimentarnos no es una excepción. Analizar qué y cuándo comemos, nos ayuda a entender si nuestro cuerpo recibe los nutrientes que realmente necesita para crecer con salud.

En muchas ocasiones, saltarse el desayuno en casa es por falta de tiempo al levantarse tarde. Y, también en muchos casos, llevar alimentos de picoteo para el desayuno en la escuela, es porque nos da pereza preparar un bocadillo, unos frutos secos o una pieza de fruta antes de salir de casa a la noche anterior.

En primer lugar pueden ver esta [presentación de CANVA](#) por parejas, en la que encontrarán información sobre los diferentes grupos de alimentos y una clasificación muy especial. Esta clasificación agrupa los alimentos en función de su aportación de energía.

Antes de iniciar el debate, tal vez necesiten algunos conceptos en esta otra [presentación de CANVA](#), cosa que les ayudará a generar sus argumentos durante el debate.

LOS ALIMENTOS Y LA ENERGÍA
 ¿qué tipo de energía aportan los alimentos?

INFORMACIÓN PARA EL DEBATE - REFLEXIÓN

2 _ El Quiz de los ricos alimentos

El etiquetado nutricional de los alimentos ofrece información sobre la aportación de energía en forma de Kcal y también desglosa la aportación por cada 100 gramos en hidratos de carbono, proteínas y grasa.

Haciendo el cálculo de las Kcal que representan cada uno de estos subgrupos, multiplicando por 4 Kcal/g o 9 Kcal/g, sabremos si, en lo que aportación energética se refiere, son ricos en hidratos, grasas o proteínas.



En el siguiente [Quiz de Genially](#) les proponemos que adivinen justo esto en diversos alimentos: en qué son ricos. Importante recordar que todos los alimentos, en mayor o menor medida, aportan energía. No aporta la misma cantidad de energía una cucharada de leche

que una de aceite, por ejemplo.

Para la clasificación se han tenido en cuenta los datos de la [Red BEDCA](#)

3 _ ¿Qué espacio ocupa cada alimento en el plato?

Ahora que ya saben qué espacio debería ocupar cada alimento en la dieta, en función de su aportación energética, les proponemos que improvisen un plato para comer hoy.

El objetivo es representarlo en un dibujo y es importante que sean realistas, teniendo en cuenta cuáles son sus gustos, sin olvidar aquellos alimentos que es interesante que estén presentes por su

aportación nutricional, en forma de vitaminas, minerales y fibra. Evidentemente, nos referimos a verduras y hortalizas.

Si lo precisan, recuérdales como estaba distribuida la comida en el [Plato Saludable de la Harvard Medical School](#)

Para compartir todas las propuestas con la clase, los pueden subir dibujos a un [muro de colaborativo de PADLET](#) como el que os proponemos. Si te gusta, solo tienes que clonarlo y facilitarles en enlace o compartirlo en Google Classroom

Trabajo en equipo

1 _ Almuerzos de competición. Compara y contrasta

1 _ Almuerzos de competición

En esta actividad les proponemos que comparen diferentes almuerzos que toman algunos deportistas de competición y que analicen su aportación energética.

Para ello utilizarán la rutina del pensamiento de compara y contrasta. En esta [información del web todoparadocentes](#), puedes ver cómo llevar a cabo la dinámica en el aula

Para gustos los colores, y en alimentación, todos y todas tenemos gustos diversos.



Orientaciones para docentes

Os animamos a visualizar, en gran grupo, el vídeo incluido en la siguiente [presentación de CANVA](#), en el que diferentes deportistas de élite nos muestran qué toman para almorzar antes de realizar una actividad competitiva. Para ello, seguramente habrán tenido en cuenta lo que más les gusta y lo que les recomienda su dietista particular.

Visto el vídeo, reflexionad todos juntos qué os han parecido los platos. Por ejemplo:

¿Algún plato os ha sorprendido? ¿Cuál os ha parecido más apetecible? Y todas las cuestiones que consideréis interesantes.

Posteriormente, organizados por equipos, pueden visualizar nuevamente el vídeo con el objetivo de seleccionar dos almuerzos y realizar el **compara y contrasta**

Pueden exponer sus conclusiones en una [plantilla como esta](#), para presentarla al resto de compañeros y compañeras de clase.

Compara y contrasta		
Nombre deportista	Versus	Nombre deportista
Disciplina deportiva		Disciplina deportiva
¿Para qué utiliza la energía este deportista?		
¿Qué alimentos componen su almuerzo?		
¿Qué tipo de energía aportan: Grasas, Proteínas o Hidratos?		
Distribúyelos proporcionalmente en el plato		
¿Se parece al Plato Saludable de Harvard?		
¿Si fueras tú, qué tomarías?		
¿Qué conclusiones extraes sobre los alimentos y las necesidades de energía del organismo?		