



MATERIAS: CIENCIAS, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESION ORAL, COMPRENSIÓN LECTORA)

EDAD: 1º ESO (12-13)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

España, junto a Grecia, Italia o Malta, es uno de los países de la cuenca mediterránea dónde surgió uno de los estilos de vida y alimentación más saludables del planeta. La forma de comer hoy, es más parecida a estilos de alimentación occidentalizados que a la dieta mediterránea. En ocasiones incluso, el espacio que ocupan los alimentos en nuestra dieta, tiene una posición totalmente diferente al que ocupan en la Pirámide de alimentación saludable.

Para alimentarse de manera saludable, como en muchos otros actos de consumo, es necesario tener información suficiente que nos permita analizar y reflexionar qué opción elegir.

Todos los alimentos ocupan un espacio en la alimentación saludable. Más allá de prohibir ciertos alimentos, la dieta mediterránea establece una jerarquía basada en la frecuencia de consumo, plasmada en la Pirámide de dieta mediterránea.

Analizando qué características e ingredientes tienen algunos platos tipo *fast food*, podemos entender el espacio que ocupan en la pirámide de alimentación saludable.

Trabajo individual:

¿Cómo es la alimentación saludable?

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

Ficha de trabajo individual para descubrir qué saben:

El significado de las palabras. Frugalidad, frecuencia, temporada, sedentarismo, variada y proporcionada, son algunos términos que caracterizan la dieta mediterránea. Conocer su significado nos ayuda a entender e interpretar su pirámide.

Actividades de comprensión lectora de un texto expositivo. El objetivo es saber qué espacio ocupa cada tipo de alimentos en la dieta saludable, utilizando la pirámide como instrumento para organizarlos en función de su frecuencia de consumo. Necesitas post-it para esta actividad.

Actividad de comprensión lectora. Transformar afirmaciones dándole un sentido totalmente opuesto. El objetivo es reconocer otros elementos que caracterizan el *fast food*.

Para ampliar información sobre este tema, puedes leer el artículo [¿Qué tipo de grasas necesita nuestro cuerpo?](#) Y también en el artículo [¿De dónde obtiene nuestro cuerpo la energía?](#)

Trabajo en equipo:

Poned en común los platos renovados.

Analizad alguno de ellos y extraed conclusiones sobre el espacio que ocupa cada alimento en la dieta saludable.

Ficha de trabajo en equipo

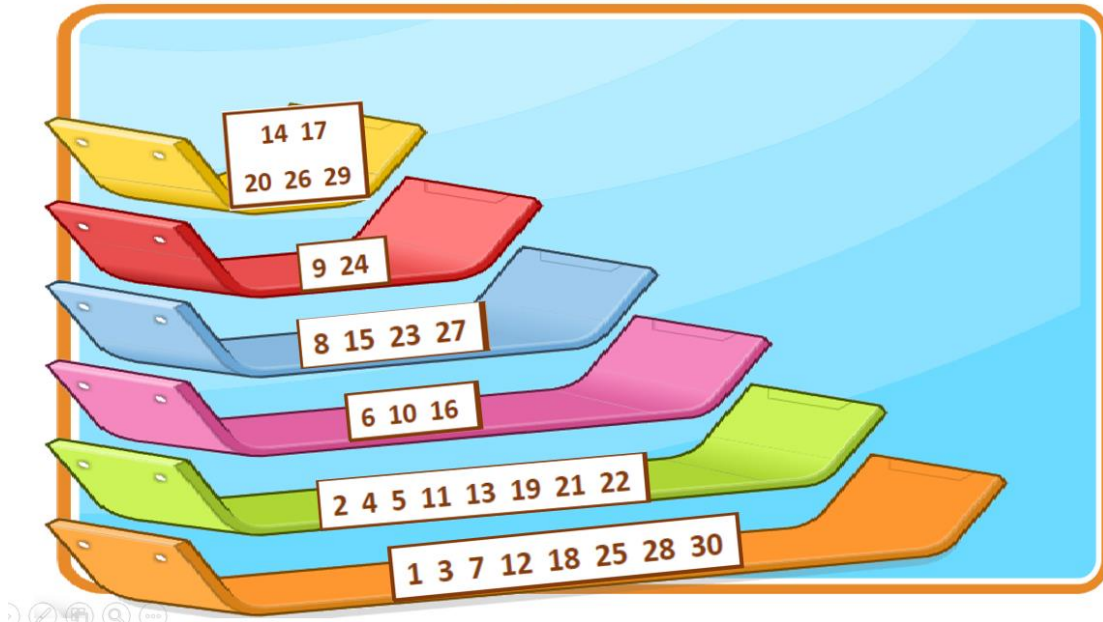
Actividad creativa con la técnica SCAMPER. Desgranar un plato de alimentación occidentalizada, incorporando ciertos cambios para acercarlo a la dieta mediterránea es una manera de poner en práctica los conocimientos adquiridos, y reflexionar sobre el sentido crítico a la hora de tomar decisiones.

El objetivo es llegar a una conclusión conjunta en el aula sobre la importancia de ser crítico, analizando el máximo de opciones disponibles cuando comen fuera de casa.

Solucionario ficha de trabajo individual:

2

Pirámide alimentación saludable: Dieta mediterránea



3

- En los establecimientos de dieta mediterránea se sirven pocos pedidos en poco tiempo, pues requieren bastante elaboración y no siempre se preparan rápidamente.
- El tipo de platos que ofrece un establecimiento de dieta mediterránea no es siempre el mismo, variando el menú cada semana o la carta cada mes, teniendo en cuenta la temporalidad de los alimentos.
- La mayoría de platos de dieta mediterránea requieren tomarlos sentado y utilizando cubiertos.
- Los platos de dieta mediterránea se sirven directamente en la mesa, asistidos por una persona del establecimiento que nos puede ayudar a elegir en función de nuestros gustos.
- Los establecimientos de dieta mediterránea utilizan recipientes, platos, vasos y cubiertos para servir que se reutilizan después de haberlos limpiado.