



**MATERIAS:** DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS DE LA NATURALEZA, CIENCIAS SOCIALES, MATEMÁTICAS

**EDAD:** 6° (11-12 años)

## OBJETIVOS DE LA FICHA DE TRABAJO

A través de las distintas actividades **trabajaremos los grupos de alimentos y los beneficios que tienen para nuestro organismo, además comprenderemos el concepto de ración** y hablaremos de la importancia de una alimentación adecuada para nuestra salud.

La primera parte de la propuesta didáctica que se llevará a cabo de forma individual, o por parejas, busca que el alumnado aprenda los beneficios de una dieta equilibrada y variada. **A través del trabajo por rincones se les planteará que conozcan un poco más los distintos grupos de alimentos y empleen distintos instrumentos de medida** para calcular cuánto es una ración de cada uno de ellos.

La segunda parte, que realizarán trabajando en grupo, tiene como finalidad que conozcan distintas recetas de cocina y finalmente graben una vídeo receta de una de ellas para compartirlas con el resto del grupo.

### **Trabajo individual**

- 1 \_ La pirámide de los alimentos
- 2 \_ Rincones de trabajo sobre los grupos de alimentos

**Llevar un estilo de vida saludable influye directamente en nuestra calidad de vida y con probabilidad también en los años que vamos a vivir.** Es decir, alimentarnos de forma variada y equilibrada, hacer ejercicio, descansar adecuadamente y tener una buena higiene personal y postural nos ayuda a protegernos de enfermedades y a crecer sanos y felices.

**Para introducir la actividad,** puedes animar a tu alumnado en gran grupo a calcular su esperanza de vida, en esta página web: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44124466> (Fuente: British Broadcasting Corporation), para posteriormente reflexionar sobre la gran pregunta:

**¿Qué es más importante para vosotros? Vivir muchos años o vivir con salud.**

## **1 \_ La pirámide de los alimentos**

---

**Uno de los aspectos a tener en cuenta para crecer sanos y fuertes es tener una buena alimentación. ¿Pero esto que quiere decir?** Pues que resulta fundamental comer variado y de forma equilibrada puesto que nuestro cuerpo necesita alimentos para conseguir la energía y nutrientes suficientes para encontrarse bien.

**Para ayudarnos a saber cómo alimentarnos de forma equilibrada utilizamos “la pirámide de los alimentos”. Seguro que ya la conocen**

La pirámide de los alimentos nos ayuda a saber qué tipos de alimentos debemos consumir con más frecuencia y cuales debemos hacerlo de forma ocasional, y también nos muestra la variedad de alimentos que necesita nuestro cuerpo.

**Anima a tu alumnado a completar las siguientes palabras debajo de la palabra “CONSUMO” en nuestra pirámide: OCASIONAL, SEMANAL, DIARIO,** después de fijarse bien qué alimentos hay en cada piso y las raciones recomendadas.

## Orientaciones para docentes

Una vez completado, puedes reflexionar en gran grupo sobre el consumo real de estos alimentos y si consideran que su estilo de alimentación se adecua a las recomendaciones para una alimentación saludable. ¡Es el primer paso para una vivir con salud!

CONSUMO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales</li> </ul>
CONSUMO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.</li> <li>• Pescado azul, al menos 1 vez</li> <li>• Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces</li> <li>• Huevo de 2 a 4 veces</li> <li>• Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez</li> </ul>
CONSUMO		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales</li> <li>• Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas</li> <li>• Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres</li> <li>• Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.</li> </ul>

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.

©Consum 2016. Todos los derechos reservados

teamconsum.es

## 2 \_ Rincones de trabajo sobre los grupos de alimentos

¿Te has fijado en qué alimentos debemos consumir todos los días para tener una dieta sana y equilibrada?



Ahora les proponemos que investiguen sobre algunos de estos alimentos, que averigüen porqué son importantes para nuestro organismo y calculen cuánto deben comer de cada uno.

## Orientaciones para docentes

**Esto lo haremos trabajando en parejas en 6 rincones de trabajo.** Podéis optar por una actividad manipulativa de manera que tengas todos los materiales necesarios y alimentos en clase, o plantearlo trabajando sin los alimentos.

En cualquier caso, **es importante que entiendan el concepto de ración**, ya sea de manera manipulativa o con imágenes, puesto que para que la alimentación sea saludable las cantidades importan. Por ejemplo, una ración de aceite es una pequeña cantidad que medimos con una cuchara sopera, mientras que una ración de lentejas es más generosa y la medimos con una taza de café.

**Para cada rincón necesitarán información sobre el grupo de alimentos y su ficha de trabajo**, material al que pueden acceder clicando en las imágenes. La ficha de trabajo está organizada como una encuesta de Google, la cual una vez completada se puede visualizar y copiar sus respuestas.



Por otro lado, **también necesitarán algunos materiales de cocina** que les sirvan como instrumentos de medición y la información sobre las raciones de alimentos:

## Orientaciones para docentes

- Cuchara sopera y cuchara de postre
- Vaso de agua o taza de desayuno y taza de café.
- Plato hondo

**Y si has decidido realizar la actividad al completo con alimentos, te proponemos los siguientes para cada rincón:**

- **RINCÓN 1: LOS CEREALES.:** Pasta, arroz, pan, cereales de desayuno.
- **RINCÓN 2: LAS LEGUMBRES:** Lentejas. Garbanzos, alubias
- **RINCÓN 3: VERDURAS Y HORTALIZAS.:** ALIMENTOS: Patatas, tomate, pepino, pimiento, brócoli, espárragos verdes (intenta escoger verduras y hortalizas de temporada)
- **RINCÓN 4: FRUTAS.:** ALIMENTOS: Frutas de temporada de distintos tamaños Plátano, fresa, manzana, naranja, nísperos (intenta escoger frutas de temporada)
- **RINCÓN 5: FRUTOS SECOS.:** ALIMENTOS: Frutos secos sin cáscara: Almendras, nueces, avellanas, pistachos...
- **RINCÓN 6: LACTEOS.:** ALIMENTOS: Leche, vasos de yogur vacíos, quesitos.

**Con todos estos materiales informativos, alimentos y materiales de medición, organizamos los 6 rincones de trabajo** para que las parejas vayan pasando por turnos de 10 minutos a cada uno de ellos, manipulando y midiendo los alimentos, para posteriormente, rellenar sus fichas de trabajo de Google Forms.

**Cuando todos hayan pasado por todos los rincones y rellenado sus fichas, es momento de presentar la información y qué les ha parecido.** Es importante que tengan en cuenta que la mayoría de cuestiones planteadas tienen más de una respuesta correcta. Anímales a que expliquen si la cantidad de alimento que se propone corresponde con lo que suelen tomar y si les ha parecido útil y fácil medir los alimentos, y a resolver todas las dudas e inquietudes que han surgido durante la actividad.

**ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES:**

- **Anticípales la manera de funcionar:** tiempo del que disponen, organización, material... Puedes presentar brevemente los materiales y rincones que hay, poner un temporizador y avisarles cuando queden un par de minutos para cambiar de rincón. Recomendamos 10 minutos por rincón.
- **Recuérdales algunas normas** que os ayudarán a que la dinámica tenga éxito. Por ejemplo, que deben respetar el material para que otros compañeros puedan utilizarlo posteriormente, que debe quedar todo recogido antes de cambiar de rincón, que es importante mantener un tono de voz adecuado...
- Posiblemente tendrás alumnos más rápidos y otros que requerirán de algo más de tiempo, es interesante que **les invites a ayudarse entre ellos y compartir sus dudas.**
- Deben **aprovechar el tiempo en cada rincón de trabajo**, pero si no les da tiempo a acabar no deben preocuparse, se puede buscar tiempo al final de la dinámica o bien completarlo entre todos en la puesta en común.

**Trabajo en equipo****1 \_ Grabamos nuestras vídeo recetas****1 \_ Grabamos nuestras vídeo recetas**

En esta segunda parte se les plantea buscar recetas que les gusten, para poder cocinarlas en casa con ayuda de un adulto. Para la grabación de las vídeo recetas puede ser interesante dejarles decidir

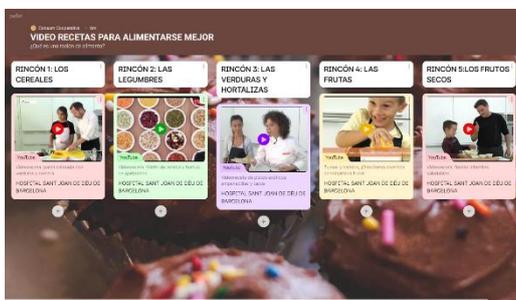
## Orientaciones para docentes

si las grabarán de forma individual o por parejas o grupos, en función de la realidad del aula y de las familias. Antes de la grabación deberán, por equipos, analizar algunas de las vídeo recetas que os proponemos. Podéis visualizarlas toda la clase juntos o en pequeños grupos.

Como has podido ver en las distintas actividades que hemos propuesto, **el tamaño de la ración varía en función del alimento que vamos a consumir**, por ejemplo, una ración de aceite de oliva es una cucharada sopera, pero una ración de leche es una taza.

**Además, el número de raciones que debemos consumir según los expertos, depende de nuestra edad y también de la actividad física que realicemos.** No debe comer la misma cantidad un niño que todos los días entrena un deporte de competición que otro que su actividad física es básicamente las clases de educación física de la escuela, puesto que no gastan la misma cantidad de energía.

Ahora les proponemos el reto de grabar vídeo recetas. Tendrán que imaginar que son cocineros famosos y tienen la misión de enseñar a cocinar cosas buenas y sanas a la gente que va a ver suprograma de cocina. **¡Os ayudamos a hacerlo!**



Por el momento, en este [muro digital colaborativo de PADLET](#) podéis ver algunas recetas elaboradas con la ayuda de chicos y chicas como ellos. Estar atentos a cómo explican las cosas, cómo enseñan los distintos alimentos, cómo van vestidos, lo importante que es tenerlo todo ordenado y tener las manos bien limpias...

Y si no se les ocurre ninguna receta, siempre pueden utilizar algún buscador de recetas por internet. Os facilitamos dos que os pueden ayudar:

- [https://planificador.consum.es/planificador/estilo\\_vida=4/tipo\\_dieta=2](https://planificador.consum.es/planificador/estilo_vida=4/tipo_dieta=2)
- <https://www.recetasderechupete.com/>

Podéis clonar el muro digital anterior para añadir todas las recetas de vuestro alumnado y presentarlas en clase. Previamente las tendréis que subir vosotros mismos a Youtube, por ejemplo.