

¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Nombre _____



Hoy os proponemos que seáis cocineros por un día.

Pero no unos cocineros cualesquiera, vais a ser los cocineros del comedor del colegio. ¿Sabéis todo lo que hay que hacer para preparar la comida de vuestro cole? Tiene que ser una comida sana y equilibrada, que tenga variedad de alimentos y además que esté buena, porque si no, ¡nadie se la comerá! Y eso sería un gran fracaso.... Además hay que calcular cuánta cantidad de cada alimento necesitaremos comprar en función de los que van a comer y de la receta que cocinaremos... ¿Muchas cosas a tener en cuenta verdad?

Vamos a ayudarnos a hacerlo poquito a poco, ¡quizá alguno le coge el gusto y se hace cocinero!

¡Cocineros a sus fogones!

¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Nombre _____

Trabajo individual:

¿Qué sabemos de los hábitos de vida saludables?

¿Qué me aporta cada alimento?

Y entonces ¿qué debo comer?

1

¿Qué sabemos de los hábitos de vida saludables?

Contesta a las siguientes preguntas y demuestra lo que sabes. Muchas de ellas las tendrás claras y otras necesitarás estrujarte el coco para contestarlas, pero no te preocupes si no lo tienes claro, después las pondremos en común y os ayudaremos a completarlas.

¿Sabrías decir cuáles son los hábitos que nos ayudan a llevar una vida saludable?

.....
.....

¿Qué es una dieta saludable?

.....
.....

¿Cuántas veces deberíamos comer a lo largo del día?

.....

¿Cómo podemos saber qué tipo de alimentos debemos consumir para tener una dieta saludable?

.....
.....

A continuación, os proponemos que visualicéis en clase el siguiente video de “la Eduteca”. En él encontrareis muchas de las respuestas a estas preguntas planteadas y seguro que os ayudará a completarlas y comprender mejor algunos de los conceptos.

La Eduteca - La dieta saludable: https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-l

2

¿Qué me aporta cada alimento?

Ya tenemos claros cuales son los hábitos que debemos llevar para disfrutar de una vida saludable, ahora vamos a hablar de por qué nuestra dieta debe contener variedad de alimentos y qué aporta cada uno a nuestro organismo. Según la función de los alimentos, los podemos clasificar en cuatro categorías.

¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Nombre _____

¿Sabrías colocar cada uno en la categoría correspondiente?

Carne – patatas – huevos – fruta – frutos secos - pasta – arroz – verdura – pescado - legumbres

| ALIMENTOS | FUNCIÓN QUE CUMPLEN EN NUESTRO ORGANISMO | EJEMPLOS DE ALIMENTOS |
|----------------------|--|-----------------------|
| ENERGÉTICOS | Contienen una gran proporción de grasas o hidratos de carbono en su composición. Nos aportan la energía necesaria para realizar las funciones vitales. | |
| ESTRUCTURALES | Contienen una gran proporción de proteínas, intervienen en el crecimiento y la reparación de tejidos dañados. | |
| REGULADORES | Contienen muchas vitaminas y minerales. Ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente. | |
| MIXTOS | Ayudan a más de una función en nuestro organismo. | |



Y entonces ¿qué debo comer?

Después de haber visto qué nos aporta cada uno de los alimentos podríais pensar que como estáis creciendo necesitaríais más alimentos estructurales, pero eso no es del todo correcto. Como hemos visto anteriormente, **una dieta saludable debe ser equilibrada y suficiente**. Es decir, es fundamental comer variado y en las proporciones adecuadas.

Para eso podemos utilizar **la rueda de los alimentos**. En esta rueda podemos ver qué alimentos deben estar más presentes en nuestra dieta, por eso, en las porciones más grandes de la rueda encontramos aquellos alimentos que debemos comer en más cantidad y en las más pequeñas los que se recomienda consumir en cantidades más pequeñas.

¡Vaya! Tenemos un problema, los alimentos están fuera de la rueda. ¿Podrías ayudarnos a colocar cada alimento en su lugar correspondiente?

Recorta los alimentos que te facilitará tu maestro o maestra y colócalos donde consideres sin pegarlos.

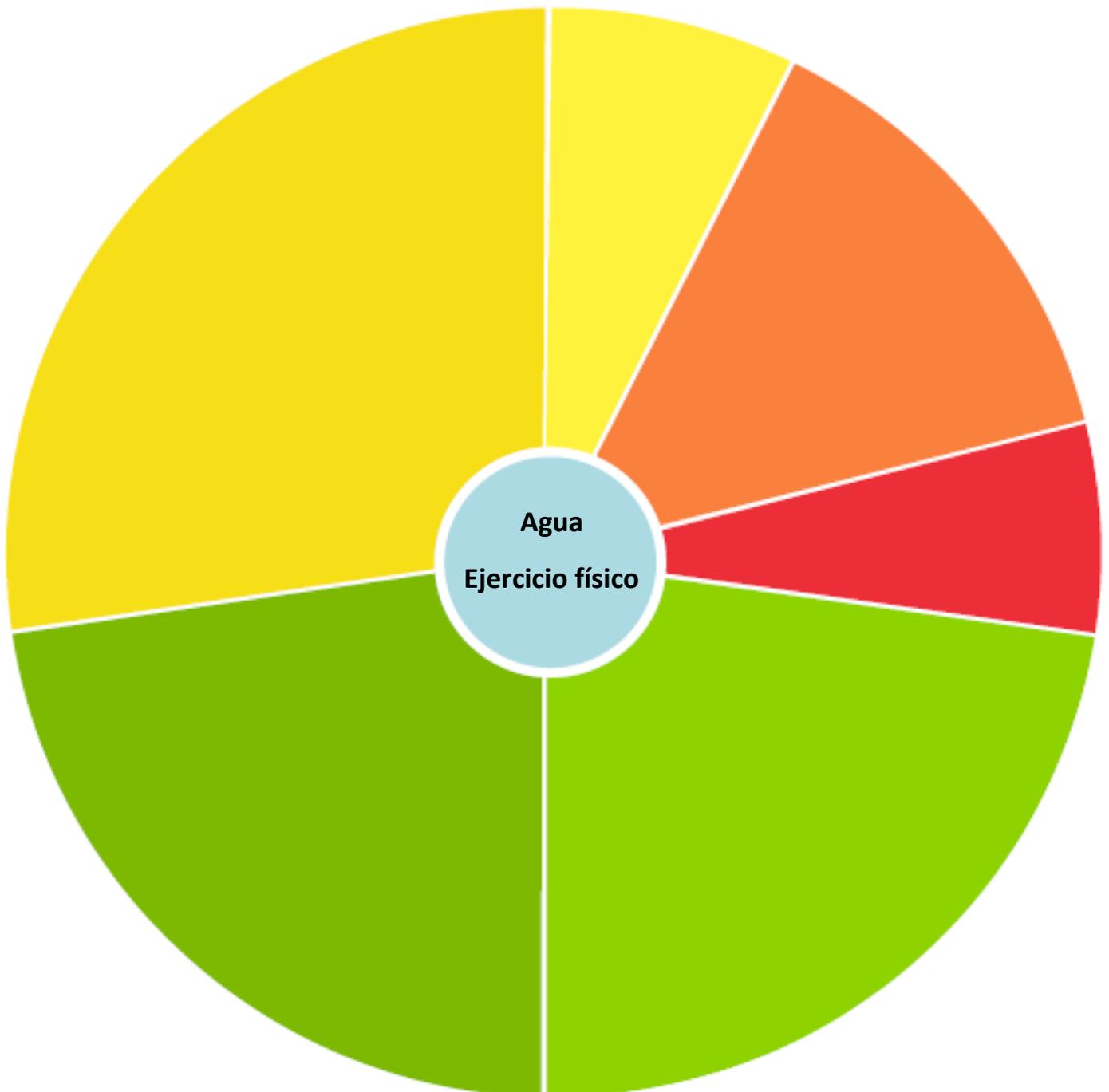
Una vez los tengáis todos colocados, veremos la rueda completa y así podréis modificar aquellos alimentos que no estén en su lugar y entonces los pegareis.

¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Nombre _____

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Nombre _____

Trabajo en equipo

¿Qué es una ración?

Un menú a nuestro gusto

¡A comprar!

Como ya sabéis, la cantidad de alimento y los 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. Además, también han tenido en cuenta cuanto ejercicio hacemos y por tanto cuanta energía vamos a gastar.

Ahora, como cocineros que sois, vais a tener que pensar en el menú que ofreceréis en vuestro colegio, pero como bien sabéis un cocinero no trabaja solo. Por eso, las actividades que os proponemos a continuación las haréis en grupos de 4 o 5 alumnos y alumnas. Pero trabajar en equipo no es solo repartiros las cosas que hay que hacer, tenéis que compartir vuestras opiniones y preocupaciones, escuchar a todos los compañeros y compañeras y llegar a acuerdos entre todos. ¡Trabajando en grupo es más divertido!

A continuación os damos una tabla orientativa con algunos de los alimentos básicos de nuestra dieta. Leerla detenidamente porque os ayudará en el futuro a saber cuánto debemos comer.

1

¿Qué es una ración?

Una ración es la cantidad o porción de alimento adecuado para conseguir una alimentación variada, agradable y suficiente. Estas son las cantidades que se recomienda a los niños y las niñas de vuestra edad.

¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Nombre _____

| NIÑOS Y NIÑAS DE ENTRE 7-12 años | | | |
|--|---|---------|---|
| Alimentos | Ración diaria | g/ml | Medidas cotidianas |
| Pan | 3-4 raciones entre todos estos tipos de alimentos | 30-60 | 3-4 rebanadas |
| Cereales desayuno | | 25-30 | 5-6 cucharadas soperas |
| Arroz y pasta (crudos) | | 50 | 1 taza de café |
| | | 80 | 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 | 2 raciones entre todos estos tipos de alimentos | 80-125 | 1 filete pequeño de ternera 2 rodajas de cerdo ¼ de pollo 4 patas de conejo |
| Pescado y marisco | | 100-150 | 1 rodaja de pescado blanco 4 sardinas 1 plato de mejillones (con concha) 5 gambas 1 calamar mediano |
| Legumbres | | 40-60 | ¾ 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 |

2

Un menú a nuestro gusto

Y aquí empieza vuestro trabajo como equipo de cocina. Para que vuestros comensales estén contentos y puedan crecer sanos y fuertes tenéis que elegir muy bien las recetas para vuestro menú, deben ser saludables y también estar ricas.

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 os vamos a dar un poco de ayuda. A

¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Nombre _____

continuación os proponemos un menú semanal con algunos huecos en blanco, os los hemos puesto sombreados para que los identifiquéis mejor. Deberéis elegir cuales son las recetas con las que lo completareis. Para daros algunas ideas vuestro profesor o profesora os dará un material complementario con recetas de cocina ricas y saludables.

| | 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.

¡Genial equipos! Ya tenéis un menú equilibrado, sano y sabroso que seguro encantará a todo aquel que lo pruebe. Solo necesitaremos ir a comprar los ingredientes para poder empezar a cocinar. ¿Soléis ir a comprar con vuestras familias? ¿Sabéis en que tienda o sección del supermercado podréis encontrar cada alimento?

3 →

¡A comprar!

En esta actividad os proponemos que montéis vuestro propio mercado y seáis vendedores y compradores.

Los vendedores deberán preparar su parada o sección: verdulería, carnicería, pescadería... y también los productos que van a vender, los precios y las ofertas.

Los compradores necesitarán hacer su lista de la compra y pensad cómo vais a pagar y cuánto dinero necesitareis.

¡Preparadlo todo y a jugar!