

## ¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente



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

**EDAD:** 4º (9-10 años)

### **OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO**

Os proponemos que trabajéis algunos aspectos clave relacionados con los hábitos de vida saludable, concretamente centrados en la alimentación.

A través de esta propuesta didáctica abordaremos qué es una dieta saludable, qué nos aporta cada alimento y en qué cantidades debemos consumirlos. Para finalizar trabajando sobre un menú propuesto, buscando recetas que les gusten y simulando un mercado.

De esta forma trabajaremos contenidos de las áreas de ciencias, pero también la expresión y comprensión escrita y oral, así como algunos aspectos matemáticos como las cantidades y la utilización del dinero.

### **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?**

RESPUESTA: Como ya sabes, los hábitos de vida saludables están relacionados, entre otras cosas, con dormir bien, beber agua suficiente para mantener nuestro cuerpo hidratado, con mantener una buena higiene y postura, con desarrollar tu creatividad y cuidar tu mente, con realizar ejercicio físico de forma habitual, hacer actividades al aire libre con tus amigos o familia y como no, con llevar una dieta saludable.

#### **¿Qué es una dieta saludable?**

RESPUESTA: Una dieta debe ser variada, equilibrada, y suficiente, es decir, equilibrada y variada porque nos aporta los nutrientes que necesitamos y suficiente cuando nos aporta la energía que necesitamos en función de lo que gastamos. Cada persona tiene unas necesidades nutricionales distintas en función de su edad y el tipo de actividad que haga en su día a día (sedentaria, activa o vigorosa).

#### **¿Cuántas veces deberíamos comer a lo largo del día?**

RESPUESTA: 5 veces

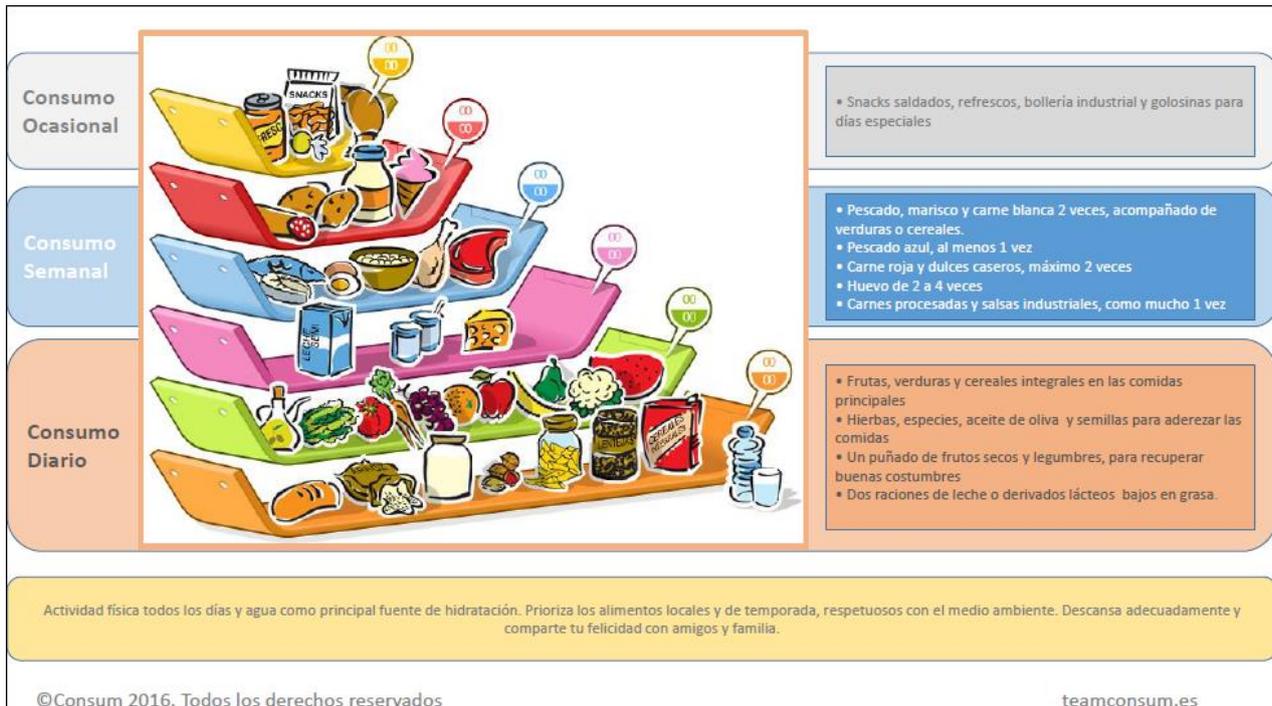
#### **¿Cómo podemos saber qué tipo de alimentos debemos consumir para tener una dieta saludable?**

RESPUESTA: una herramienta visual y fácil de utilizar es la pirámide de los alimentos.

# ¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente



## [Enlace Pirámide](#)

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 ayudará a vuestro alumnado a completarlas y comprender mejor algunos de los conceptos.

La Eduteca - La dieta saludable: [https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_2x0p-l](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. ¿Sabrías colocar cada uno en la categoría correspondiente?

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

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en [Teamconsum](http://Teamconsum)

## ¿Qué es una ración de alimento?

### Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

ALIMENTOS	FUNCIÓN QUE CUMPLEN EN NUESTRO ORGANISMO	EJEMPLOS DE ALIMENTOS
<b>ENERGÉTICOS</b>	Contienen una gran proporción de grasas o hidratos de carbono en su composición. Nos aportan la energía necesaria para realizar las funciones vitales.	Pasta, arroz, patatas.
<b>ESTRUCTURALES</b>	Contienen una gran proporción de proteínas, intervienen en el crecimiento y la reparación de tejidos dañados.	Carne, huevos, pescado, lácteos
<b>REGULADORES</b>	Contienen muchas vitaminas y minerales. Ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente.	Fruta, verdura
<b>MIXTOS</b>	Ayudan a más de una función en nuestro organismo.	Legumbres, frutos secos

### 3

#### Y entonces ¿qué debo comer?

En esta actividad se les propone completar **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 grupos de alimentos que debe ocupar un mayor espacio en la dieta (principalmente alimentos de origen vegetal) y en las más pequeñas los que ocupan un menor espacio en la dieta (principalmente alimentos de origen animal)

Os proponemos que aunque cada uno deba completar de forma individual su rueda, puedan juntarse por equipos para acordar donde consideran que va cada alimento y así escuchar varias opiniones distintas. Hemos recomendado al alumnado que no pegue los alimentos hasta que no hayáis corregido la actividad.

Algunas pistas que pueden orientarles si no saben por dónde empezar:

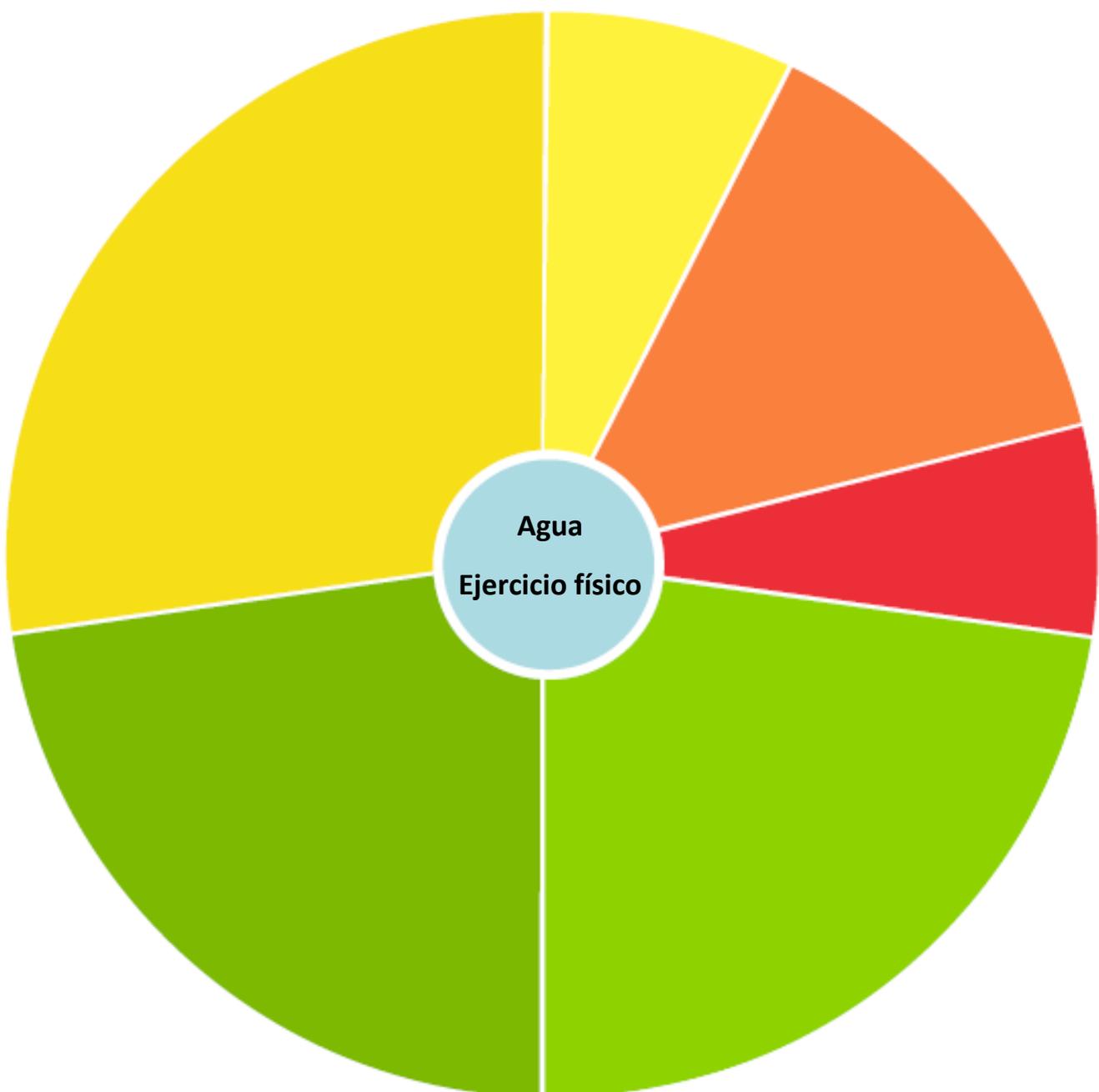
## ¿Qué es una ración de alimento?

### Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

- En las zonas verdes colocaremos los alimentos reguladores ¿cómo podemos agruparlos? ¿Sabéis qué vegetales son frutas y cuáles hortalizas?
- ¿Deberemos comer la misma cantidad de aceite que de pasta o de verduras?
- En las zonas naranjas y rojas situaremos los alimentos estructurales y mixtos
- ¿Adivinas qué tipo de alimentos se sitúan en las zonas amarillas?

### LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



# ¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

Alimentos para recortar y colocar en la rueda:



# ¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

MATERIAL DOCENTE:



#### **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.

En esta segunda parte de la propuesta didáctica el alumnado trabajará en grupos de 4-5 alumnos y alumnas, a poder ser heterogeneos.

1

#### **¿Qué es una ración?**

Leed y entender qué información nos proporciona esta tabla porque en actividades posteriores deberán consultarla de manera autónoma. Podéis proyectarla en clase y analizarla todos juntos y también podéis hacerlo a modo de juego, dando consignas y debiendo buscar la respuesta en la tabla, por ejemplo:

- ¿Quién sabría decirme cuántos gramos de carne es una ración para niños y las niñas de entre 7 y 12 años? (respuesta: entre 80 y 125 gramos. Dependiendo de si es carne roja o blanca)
- ¿Sabrías decirme de que tipo de alimentos se aconseja tomar más de 3 veces al día? (respuesta: frutas 3 ó más raciones, pan-cereales-arroz entre 3 y 4 raciones, aceite entre 3 y 6 raciones)

## ¿Qué es una ración de alimento?

### Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

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 80	1 taza de café 1 vaso
Patatas		120-200	1 pieza tamaño pelota de tenis
Verduras	>2	120-200	1 plato abundante
Fruta	>3	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 1 chuletas de cerdo ¼ de pollo 2 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 taza 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

En las siguientes actividades les proponemos que completen un menú equilibrado, que encontrareis a continuación, con recetas que les gusten.

# ¿Qué es una ración de alimento?

## Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

	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	Chuleta 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.

Aquí os proponemos algunas recetas para el alumnado, pero sentiros libres de buscar otras si lo consideras oportuno. Os dejamos unas webs de recetas por si decidís consultar otras:

- [http://planificador.consum.es/recetas?filtro\\_tipo\\_plato=0&filtro\\_tipo\\_dieta=0&filtro\\_estacion=0&filtro\\_alimento=&filtro\\_tipo\\_comida=0&filtro\\_necesidades\\_especificas=0&filtro\\_nombre=](http://planificador.consum.es/recetas?filtro_tipo_plato=0&filtro_tipo_dieta=0&filtro_estacion=0&filtro_alimento=&filtro_tipo_comida=0&filtro_necesidades_especificas=0&filtro_nombre=)
- <http://www.webdecocina.com/quecocino/index.php>

### RECETAS PROPUESTAS:

- **Recetas de legumbres:**
  - Guisantes salteados: <http://planificador.consum.es/receta/210/guisantes-salteados>
  - Alubias con tomate: <http://planificador.consum.es/receta/462/alubias-con-tomate>
  - Refrito de garbanzos: <http://planificador.consum.es/receta/80/refrito-de-garbanzos>
  - Lentejas con calabaza y zanahoria: <http://planificador.consum.es/receta/898/lentejas-con-calabaza-y-zanahoria>

# ¿Qué es una ración de alimento?

## Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

- **Recetas de verduras:**

- Rollitos de espinacas con queso:  
<http://planificador.consum.es/receta/380/rollitos-de-espinacas-con-queso>
- Hamburguesa de espinaca y requesón:  
<http://planificador.consum.es/receta/685/hamburguesa-de-espinacas-y-ricotta>
- Hamburguesas de calabacín:  
<http://planificador.consum.es/receta/556/hamburguesas-de-calabacin>

- **Recetas de pescado:**

- Calamares estofados con patatas:  
<http://planificador.consum.es/receta/706/calamares-estofados-con-patatas>
- Lengado con uvas: <http://planificador.consum.es/receta/471/lengado-con-uvas>
- Salpicón de merluza: <http://planificador.consum.es/receta/152/salpicon-de-merluza>

¡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?



### ¡A comprar!

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

Aunque a priori parezca un simple juego, el juego simbólico o de roles permite a vuestro alumnado practicar en situaciones reales muchas de las cosas que han aprendido en el aula.

#### ¿QUÉ NOS PERMITE TRABAJAR ESTA ACTIVIDAD?

- Puestos del mercado: frutería, verdulería, carnicería, pescadería... ¿QUÉ PODEMOS COMPRAR EN CADA PUESTO?
- Monedas y billetes.

## ¿Qué es una ración de alimento?

### Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

- Frutas y verduras de temporada.
- Fórmulas de cortesía, el diálogo entre comprador y vendedor, reproducir pequeñas escenas en las que cada alumno tenga un rol...
- Ofertas y rebajas.
- Conceptos relacionados con la medida: una docena, media docena, unidades de medida (kg, g...)

### ¿QUÉ NECESITÁIS?

Para **los vendedores** necesitaréis preparar los productos que van a vender. Podéis recortar los productos de revistas de propaganda de algún supermercado, dibujarlos vosotros mismos, hacer vuestros propios alimentos con plastilina o arcilla... Al final de la propuesta os dejamos ilustraciones de diferentes alimentos por si decidís utilizarlos.

Para **los compradores** necesitareis que preparen su lista de la compra, pueden hacerla de una sola receta o de las que consideréis oportuno.

También necesitareis dinero de juguete o algo que pueda intercambiarse como piedras, palos, bolitas...

# ¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

## ALIMENTOS PARA EL MERCADO:



# ¿Qué es una ración de alimento?

Un menú a nuestro gusto

Orientaciones para el docente

