

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Nombre:



La música es un potente instrumento de expresión y comunicación.

Seguro que conoces muchos estilos musicales, a través de las letras y las melodías podemos expresar sentimientos, mostrar nuestro estado de ánimo, llamar la atención sobre un aspecto que nos preocupa o reivindicar nuestras ideas. Pero para hacerlo, cualquier músico que se precie debe ahondar en sus sentimientos, investigar e informarse sobre aquello que quiere resaltar o reivindicar. Por ello os proponemos que a través de las distintas actividades investiguéis y reflexionéis sobre nuestros hábitos alimenticios y las recomendaciones oficiales sobre nuestra alimentación, para así poder formar nuestra propia opinión y ser capaces de plasmarla a través de la música.

Ahora te parecerá muy difícil porque pocos de nosotros somos expertos en alimentación y menos aún músicos, pero no te preocupes que os guiaremos para hacerlo poco a poco y que resulte fácil y divertido.

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Nombre:

Trabajo individual:

¿De dónde obtiene el cuerpo la energía?

¿Cómo sé lo que debo comer?

Según la **Real Academia Española**, la **alimentación** es el conjunto de cosas que se toman o se proporcionan como alimento. Pero cuando hablamos de alimentación saludable y equilibrada, conviene matizar qué es la nutrición. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** la **nutrición** es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente, variada y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. La OMS también puntualiza que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Tal y como os habréis dado cuenta, os encontraréis en un momento en el que vuestro cuerpo está cambiando mucho más de lo que lo ha hecho hasta ahora, estáis pasando de ser niños a ser adultos. Vuestro cuerpo está creciendo considerablemente y estáis madurando tanto física como mentalmente y por esta razón resulta fundamental que le proporcionéis la energía suficiente para hacerlo. Pero ¿de dónde obtiene el cuerpo la energía?



¿De dónde obtiene el cuerpo la energía?

Para poder contestar a esta pregunta te proponemos que leas el siguiente artículo y lo comentes con el resto de compañeros y compañeras de clase:

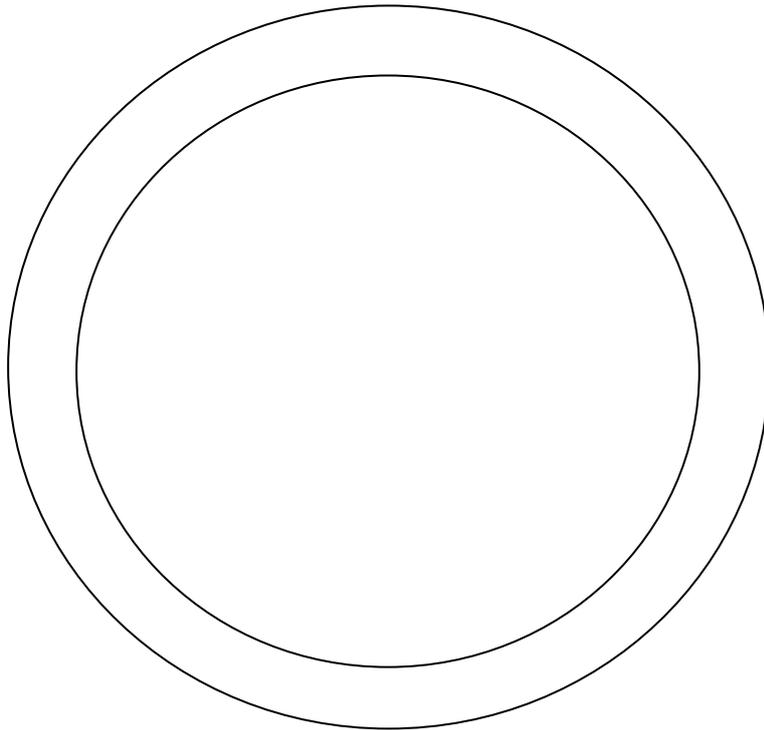
<http://teamconsum.consum.es/articulos/de-donde-obtiene-el-cuerpo-la-energia/>

El artículo nos explica que espacio ocupan en la dieta los alimentos que nos aportan energía, organizados en energía procedente de hidratos de carbono, de proteínas y de grasas. En alimentación saludable la aportación de energía a nuestro organismo, para cada tipo de alimentos, debe seguir una determinada proporción. ¿Te atreves a dibujarlo en este plato?

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Nombre:



Pero entonces... ¿solo nos alimentamos porque necesitamos energía? Yo creo que no, además de una necesidad, alimentarse es un placer. En nuestra cultura todas las fiestas y celebraciones se acompañan de comida, ¿lo habías pensado? Y ¿a quién no le gusta comer su plato favorito o probar recetas nuevas?

Para llevar una alimentación variada, equilibrada y saludable, debemos seguir las recomendaciones de los especialistas y adaptarla a nuestros gustos. ¿Y cómo hacemos eso? Pues nosotros os recomendamos que, además de seguir las recomendaciones para una dieta saludable, os animéis a probar alimentos y recetas nuevas. A que busquéis recetas que no habéis probado y que volváis a probar alimentos que antes no os gustaban ¡los gustos cambian y nuestros paladares también!



¿Cómo sé lo que debo comer?

Seguro que habéis oído hablar de la Pirámide alimenticia. Esta pirámide nos ayuda a ver de manera gráfica qué alimentos debemos consumir más habitualmente y cuales debemos dejar para ocasiones especiales. Nos ofrece pautas para saber la frecuencia de consumo y el tipo de alimentos que deben formar parte de nuestra alimentación.

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Nombre:



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

En su base encontramos los alimentos que debemos consumir con más frecuencia y que deben ser la base de nuestra alimentación, los alimentos que se encuentran en los pisos centrales debemos consumirlos semanalmente y los que se encuentran en la parte superior de la misma, debemos dejarlos para días especiales y consumirlos de forma ocasional. Pero seguro que esto ya lo sabáis ¿a qué sí?

Nos falta descubrir qué cantidad debemos comer de cada alimento en función de la aportación energética de cada uno de ellos. Porque, aunque el aceite de oliva se encuentre en la base de la pirámide no nos vamos a tomar un vaso de aceite de oliva ¿verdad?

Por eso os proponemos que por equipos y consultando las distintas webs que os ofrecemos investiguéis qué cantidad debemos consumir de cada alimento. ¿Preparados y preparadas?

©Consum 2017. Todos los derechos reservados

Más juegos y recursos para el aula en Teamconsum

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Nombre:

Trabajo en equipo

¿Qué cantidad debo comer de cada alimento?

¿Jugamos?

Una canción que alimenta

En las siguientes actividades trabajaremos en equipo. Os recomendamos que sean equipos de 3 o 4 alumnos y alumnas, así será más fácil coordinarse, compartir la información y tomar decisiones.

1

¿Qué cantidad debo comer de cada alimento?

En la tabla que aparece a continuación, os facilitamos las raciones que debemos consumir de cada alimento, faltará saber cómo calculo esa ración sin tener que pesar y medir todo lo que como. Por eso os proponemos que completéis los espacios que quedan en blanco de la columna “¿Cuánto es una ración?”. Para hacerlo utilizad los enlaces que tenéis a continuación. En ellos encontrareis las cantidades en medidas más fáciles de entender como puede ser un vaso, una cucharada, una taza... ¡A trabajar!

	ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIONES	¿CUÁNTO ES UNA RACIÓN?
Cereales	Pan	3-4 raciones/día entre todos estos	30-60g
	Cereales desayuno		25g-30g	5-6 cucharadas soperas
	Arroz y pasta		50-80g (crudo)
	Patatas		120g-200g
Lácteos	Leche	2-3 raciones/día	200-250ml	1 vaso
	Yogur		200-250ml	2 unidades
	Queso (curado-fresco)		30-100g
Verduras y hortalizas		2 ó + raciones/día	120-200g	1 plato abundante
Frutas		3 ó + raciones/día	100-200g	1 pieza mediana/grande

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Nombre:

	ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	RACIONES	¿CUÁNTO ES UNA RACIÓN?
Grasas, aceites y dulces	Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10ml
	Frutos secos y semillas	1 ración/día	5-10g* *peso fruto seco sin cáscara	1 puñado con la mano cerrada
	Azúcar, miel, cacao en polvo, mermelada...	Cuanto menos, mejor	5g
Pescado	Blanco y azul Mariscos	2 raciones/día entre todos estos	100g-150g	1 rodaja grande
Carnes y huevos	Huevos Carne magra Aves Embutidos y carnes grasas		60-80g 100-125 160g Pequeñas cantidades 1 filete mediano ¼ de pollo, conejo
Legumbres			40-60g(crudo)	2-3 cucharadas soperas

Completamos la casilla ¿cuánto es una ración? Consultando las siguientes páginas web:

<http://www.programapipo.com/equivalencias-por-grupos-de-alimentos/raciones/>

2

¿Jugamos?

Ya hemos aprendido un montón de cosas. Ahora demostraremos si nos ha quedado claro a través de un juego. Os hemos preparado unas preguntas tipo test que contestareis por equipos.

Cada equipo dispondrá de una hoja de registro que os dará vuestro profesor y en ella deberéis contestar las preguntas que se os propongan. ¡A ver qué equipo acierta más!

Entra en la web que aparece a continuación e introduce el código del juego que te facilitará tu profesor o profesora.

join.quizizz.com

¿Qué es una ración de alimento?

Una canción que alimenta

Nombre:



Una canción que alimenta

Y ahora es donde necesitamos toda vuestra creatividad y perspicacia porque ¡vamos a hacer una creación musical! Que no cunda el pánico, no os vamos a pedir que toquéis instrumentos ni compongáis música, aunque si alguien está inspirado será bien recibido.

Lo que os proponemos es que elijáis una canción y modifiquéis la letra para que hable de alimentación. Puede ser una letra divertida o crítica, también podéis hablar de las recomendaciones alimenticias o podéis utilizar la canción para que hagan cambios en el menú del instituto, ¡sentiros libres para escribirla!

Para que cojáis algunas ideas os dejamos un video de la chirigota “Somos ricas y maduras” del Canijo. ¡Esperamos que os guste y os inspire!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=h5Cps1xCVHw>