



Capítulo 4

“¿QUÉ COMEMOS?”

2º CICLO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN PRIMARIA - 2º CICLO

Unidad didáctica: “¿Qué comemos?”

De entre las necesidades humanas básicas, la alimentación ocupa uno de los lugares más importantes. Sin embargo, el ritmo acelerado de nuestra vida actual que imprime la articulación de los tiempos laborales y de ocio, está potenciando una alimentación basada en productos precocinados y preelaborados que dan como resultado una dieta deficitaria. Partiendo de esta idea central, la unidad didáctica muestra de una manera sencilla y clara los hábitos fundamentales relacionados con la alimentación. A través de esta propuesta es posible considerar, entre otras cosas, la incidencia de la organización del tiempo en nuestra salud.

4

“¿QUÉ COMEMOS?” 2º CICLO DE PRIMARIA

CARMEN CABALLERO ENRÍQUEZ

1. JUSTIFICACIÓN

Los rápidos cambios sociales que se están produciendo en nuestra sociedad reclaman al marco educativo adaptarse a las necesidades que surgen en cada momento e idear modelos de intervención que den solución a los problemas que se plantean.

De entre las necesidades humanas básicas, la alimentación ocupa uno de los lugares más importantes y por ello también más preocupantes. El ritmo acelerado de nuestra vida, como consecuencia de la organización de los tiempos laborales y de ocio, está potenciando una alimentación basada en productos precocinados y preelaborados. El aumento cada vez mayor de una dieta rica en proteínas y el exceso de azúcares han dado como resultado una población deficitaria desde el punto de vista nutricional.

Es deber de la escuela crear y fomentar una cultura en la alimentación que cubra aspectos que vayan desde la adaptación de hábitos saludables hasta el conocimiento de los alimentos necesarios para la elaboración de una dieta sana, equilibrada y variada.

Hay que enseñar al alumnado la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud. Los hábitos nutricionales son decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta que incide en los comportamientos de las demás generaciones. Es la educación la herramienta fundamental para prevenir los trastornos alimentarios.

Además de la escuela hay otros dos ámbitos que influyen en crear una cultura de la alimentación y son:

- La familia debe disponer de unos conocimientos básicos sobre alimentación saludables que permitan elaborar menús equilibrados y variados en casa. La influencia del ambiente familiar es importante en el período infantil. No debemos olvidar que el aprendizaje se realiza por imitación y el niño/a imita lo más cercano y próximo a él o ella: lo que se hace y pasa en casa.

- El círculo de amigos es el otro ámbito de influencia: el saber que sus hábitos alimentarios coinciden con sus compañeros/as ratifica su posición ante una alimentación saludable.

2. OBJETIVOS

Objetivos generales

- Potenciar la adquisición por parte de los niños/as de una alimentación sana y equilibrada.
- Promover la adquisición de conocimientos que permitan al alumnado confeccionar dietas equilibradas.
- Facilitar al alumnado los conocimientos que le permitan analizar las ventajas y los inconvenientes que lleva consigo la alimentación.
- Concienciar a las familias en la necesidad de una alimentación adecuada.

Objetivos didácticos

- Aprender cómo se clasifican los alimentos según determinados criterios como origen o función.
- Entender qué significa una dieta sana y equilibrada.
- Conocer la función del aparato digestivo, así como la localización de sus órganos.
- Distinguir las distintas etapas del proceso digestivo.
- Adoptar hábitos saludables para nuestro organismo en relación con la alimentación y la higiene.

Objetivos conceptuales

- Diferencia entre alimentación y alimentación saludable. La dieta mediterránea.
- Función nutritiva de los alimentos. La rueda de los alimentos.
- La pirámide de los alimentos.
- La digestión: órganos del aparato digestivo y el proceso de la digestión.
- La organización del tiempo y la distribución de las comidas.
- Normas de higiene.

Objetivos procedimentales

- Completar esquemas con relación a las propiedades de los alimentos.
- Relación de la estructura con la función de los órganos digestivos.
- Descripción del proceso de la digestión.
- Interpretación de esquemas anatómicos.
- Elaboración de prácticas sociales que favorezcan la salud.
- Elaboración de informaciones de usos y costumbres del cuidado personal.

Objetivos actitudinales

- Apreciar la dieta mediterránea como modelo de dieta sana.
- Valorar el agua como elemento importante a incluir dentro de una dieta sana.
- Fomentar el uso de normas de higiene en el cuidado del cuerpo.
- Favorecer y promover modos de vida sanos y ofrecer al alumnado opciones atractivas en materia de salud.

3. DESARROLLO DEL TEMA

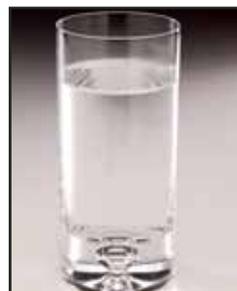
Diferencia entre alimentación y alimentación saludable. La dieta mediterránea



Alimentación: conjunto de actividades mediante la cual las personas tomamos alimentos del exterior para la nutrición.

Alimentación saludable: supone realizar una dieta equilibrada y variada que aporte todas las vitaminas, minerales y energía necesarios para el cuerpo.

En una dieta saludable es necesario tomar agua para reponer aquella que perdemos a través el sudor o de la orina.



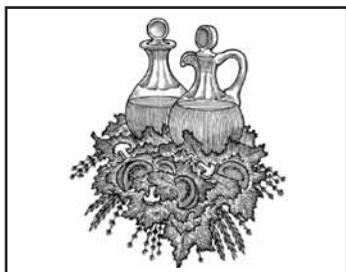
Debemos recordar:

“Mucha agua debes beber si tu cuerpo bien quieres mantener”

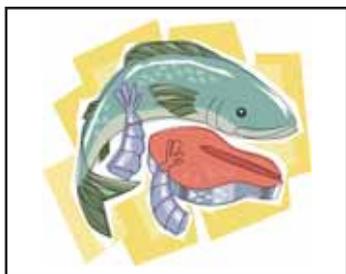
Dieta mediterránea: es la manera de alimentarse de los pueblos del Mediterráneo.

Si quiero seguir esta dieta debo tener en cuenta los siguientes alimentos:

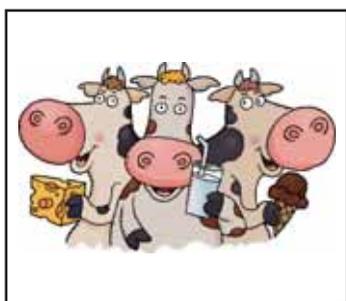
- Utilizar aceite de oliva.



- Tomar mucho pescado, sobre todo azul.



- No tomar demasiados productos lácteos.



- Comer: tomate, ajo, cebolla y frutos secos.



- Se incluirá en la dieta: pan, arroz y patata.

Aquí van unas cuantas recomendaciones para que tú tengas buena salud:

Función nutritiva de los alimentos. La rueda de los alimentos

La rueda de los alimentos señala la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes Grupos. Asimismo, señala los alimentos que deben de consumirse en ocasiones determinadas, representándola con un tamaño más pequeño respecto de los de alimentos que tomamos más a menudo. La rueda de los alimentos responde a la siguiente agrupación,



Dibujo: Vega María González.
3º ciclo Educación Primaria

- Grupo I
Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- Grupo II
Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- Grupo III
Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los Glúcidos pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.
- Grupo IV
Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.
- Grupo V
Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.
- Grupo VI
Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.
- Grupo VII :
Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

El grupo I y II tienen función plástica, esto significa que estos alimentos son importantes para la formación y el desarrollo de los tejidos (músculos).

El grupo III, IV y V tienen función reguladora, significa que estos alimentos ayudan al buen funcionamiento del organismo y al aprovechamiento de otros alimentos.

El grupo VI y VII tienen función energética y sirven para realizar diferentes actividades: respirar, estudiar, correr, trabajar, etc. . .

La pirámide de los alimentos

La pirámide nos orienta acerca de los alimentos que debemos tomar en un día. En la base están los alimentos que debemos comer en mayor abundancia. Así a medida que subimos vemos en qué proporción hay que tomar esos alimentos. En el vértice de la pirámide está el grupo de alimentos que debemos tomar en menor medida.



La digestión y el proceso de la digestión

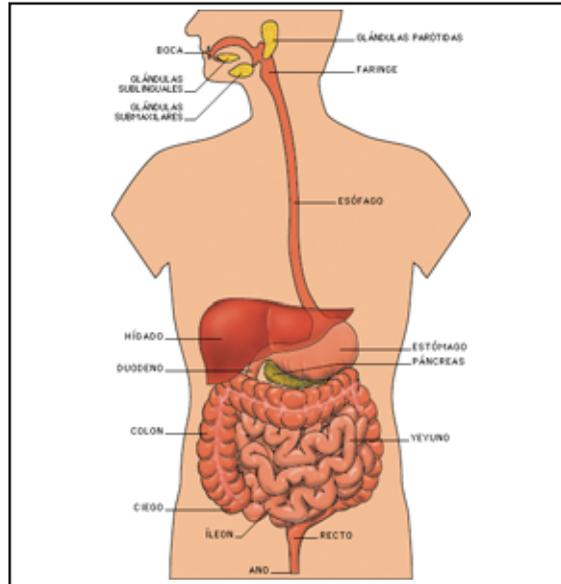
La digestión es un proceso por el cual los alimentos se reducen a un tamaño pequeñísimo para que puedan ser absorbidos por las células.

¿Quiénes intervienen?

- **Los dientes:** que se encargan de triturar los alimentos. La saliva envuelve toda esta mezcla.
- **El esófago:** es el órgano por el que baja el alimento para llegar al estómago.
- **El estómago:** el alimento es “atacado” por todos los jugos gástricos para convertirse en pequeños trocitos que luego van al:
- **Intestino delgado** donde la bilis (que es un jugo fabricado por el hígado) y el jugo pancreático (jugo del páncreas) vuelve a descomponer el alimento en trocitos más pequeños que son absorbidos por las vellosidades del intestino delgado y así pasar a las células de todos los tejidos.

- **Intestino grueso:** aquí llegan las sustancias que no son absorbidas por el intestino delgado y que no sirven a nuestro cuerpo.

Todos estos órganos forman el aparato digestivo.



La organización del tiempo y la distribución de las comidas

En la dieta diaria normalmente hacemos de tres a cuatro comidas. El tiempo que dedicamos a cada una de ellas, la cantidad y el tipo de alimentos consumidos depende de muchos factores: distancia de la casa a la escuela y trabajo, horarios y turnos, medios de transporte que podemos utilizar... Todo eso influye a la hora de mantener hábitos saludables en la alimentación.



Pero es necesario recordar y mantener las ideas sobre nutrición que ya sabemos. Podemos tratar de adaptar nuestros horarios en la medida de lo posible para comer en casa y con tiempo suficiente. En caso de que sea necesario hacer alguna comida fuera, podemos llevar en la tartera los alimentos necesarios y completarlos con una comida completa por la tarde, sin necesidad de acudir a sitios de comida rápida.

Normas de higiene

Para tener buena salud, además de elegir los alimentos adecuados para una alimentación sana te damos una serie de recomendaciones:

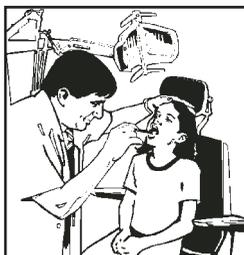
1. Lavarte bien las manos antes y después de comer.



2. Cepillarte los dientes y la lengua.



3. Visitar al dentista (al menos dos veces al año).



4. Cortarte las uñas y mantenerlas limpias.



5. Realizar deportes: natación, senderismo, ciclismo.



4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

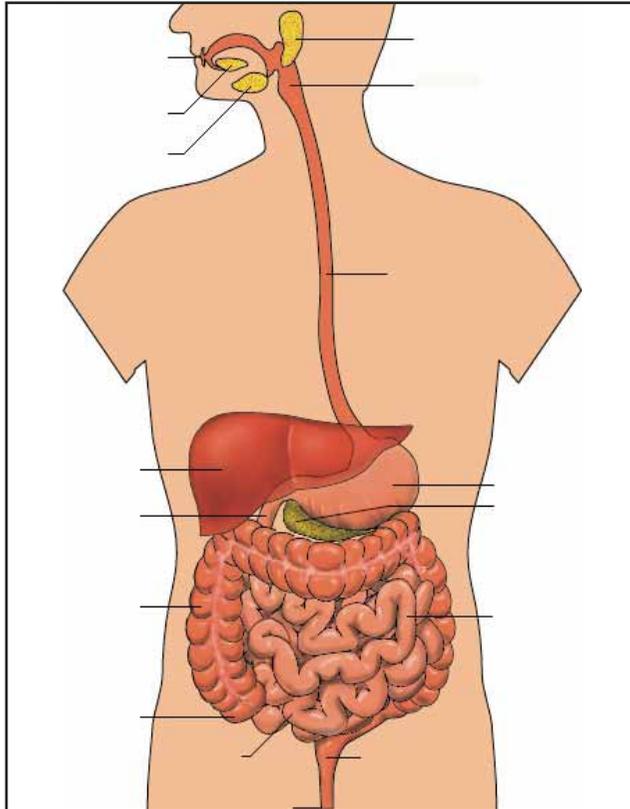
1. Describir, a nivel elemental, el aparato digestivo y sus funciones.
2. Identificar los principales órganos del aparato digestivo y sus funciones.
3. Establecer las relaciones pertinentes entre dieta y salud.
4. Elaborar una dieta equilibrada.
5. Clasificar los alimentos según su origen y los beneficios que nos proporcionan.
7. Reconocer diferentes deportes.
8. Identificar los beneficios que proporciona a la salud la práctica deportiva adecuada.

5. ACTIVIDADES

1. Colorea las casillas de aquellos alimentos que has tomado durante la semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Leche							
Yogur							
Queso							
Pan							
Cereales							
Arroz							
Pasta							
Patatas							
Verduras							
Ensalada							
Frutas							
Carnes rojas							
Pollo							
Pescado							
Huevos							
Legumbres							
Mantequilla							
Dulce							
Chocolate							
Chucherías							

2. Dibuja los alimentos que más veces has tomado durante la semana.



3. Coloca cada nombre en su parte correspondiente.
4. Elabora un menú teniendo en cuenta la dieta mediterránea.
5. Las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) no se hacen a la misma hora en todos sitios. ¿A qué hora se hacen generalmente en España? Rellena el cuadro, compara los diferentes horarios y discútelo con tus compañeros. ¿Por qué se dan estas diferencias horarias entre países?

	INGLATERRA	MÉXICO	ESPAÑA
Desayuno	07-08	07-08	
Almuerzo	12-13	14-15	
Cena	19-20	21-22	

6. Además de estas tres comidas (desayuno, almuerzo, cena) ¿haces alguna más? ¿Qué tipo de alimentos tomas en el recreo o por la tarde? ¿Son saludables? En caso contrario ¿podrías sustituirlos por otros?

7. ¿Comen tus padres en casa? ¿Qué tiempo les deja sus trabajos para comer? ¿Crees que es suficiente? ¿Tienen que hacer alguna comida fuera por motivos de trabajo? ¿Alguno de ellos trabaja a turnos? ¿Conoces a alguien que lo haga? ¿Cómo influye esto en la alimentación? ¿Puede afectar al trabajo así a su salud? ¿Qué soluciones propondrías para comer bien en esos casos?

8. Explica el recorrido que seguiría un trozo de alimento desde que entra en la boca.

9. Participa en las campañas de higiene buco-dental que realicen las distintas administraciones u organismos y realiza las indicaciones que nos sugieran, así como las actividades propuestas.

10. Escribe tres acciones que no debemos de realizar cuando tomamos alimentos.

11. Adivinanzas.

Blanquilla es mi nombre y endulzo la vida al hombre.



Cuanto más caliente más fresco y crujiente.



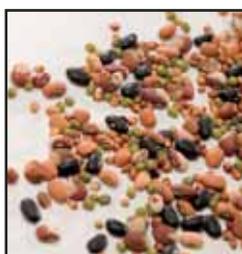
Dentro de una vaina voy y ni espada ni sable soy.



En el agua se hace y en ella se deshace.



Lentes chiquitas jóvenes o viejas; si quieres nos tomas y si no nos dejas.



Subo llena bajo vacía y si no te apuras, la sopa se enfría.



12. Copia una receta que tu mamá o papá te dicten de aquellas comidas o postres que más te gusten. Coméntala en clase.

13. Realización de una comida en común con todos los padres, madres, profesores/as y niños/as de la clase, coincidiendo con la celebración del día de la salud.

6. BIBLIOGRAFÍA

FACUA (2005): *Alimentación saludable. Consejos para llevar una vida más sana*. Sevilla: Federación de Asociaciones de Consumidores y Usuarios de Andalucía.

HITATEGUY, M^a I. (2005): *¿Cómo educar en la adquisición de hábitos alimentarios ?*. Accesible en la web:

<http://www.educaweb.com/EducaNews/interface/asp/web/NoticiasMostrar.asp?NoticialD=719&SeciolD=1054> [Acceso: 20/09/2006].

JUNTA DE ANDALUCÍA (2004): *Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela*. Sevilla: Consejería de Salud.

MEYER. M. (2006): *¿Cómo alimentar a su niño?* Accesible en la web:

<http://www.tupediatra.com/temas/tema150.htm> [Acceso: 20/09/2006].

OLIVARES, S., CORTEZ, S., BUSTOS, N., GONZÁLEZ, D., ZACARÍAS, I., FIGUEROA, P. (2006): *Crecer en forma: el poder del movimiento y la alimentación*. Santiago: Universidad de Chile.

TORT, P. (2002): *Eso no me gusta*. Barcelona: Everest.

