

Módulo de recuerdo

1



Ficha técnica

RESUMEN SESIÓN

- Recordatorio grupos de alimentos.
- Recordatorio pirámide de la alimentación saludable.
- Grupos 1, 3 Y 5.
- Actividades: elaboración de un menú semanal con los grupos de alimentos 1, 3 y 5. Trabajo cooperativo.

CONTENIDOS

- Grupos de alimentos en la pirámide de la alimentación saludable: lácteos, hidratos de carbono y frutas y su importancia en la Dieta Mediterránea.
- Frecuencia de consumo recomendada.
- Productos locales.
- La visión de nuestros colaboradores.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Recordar y comprender el papel de los grupos de alimentos 1, 3 y 5 en la pirámide de la alimentación saludable y en la Dieta Mediterránea.
- Valorar los productos locales como riqueza cultural con una actitud sostenible con el planeta.
- Concienciar al alumnado sobre otras realidades.
- Fomentar una conducta responsable para prevenir enfermedades cardiovasculares.

COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

Recordamos



Para gozar de una buena salud necesitamos una gran cantidad de nutrientes diferentes. Por eso nuestra dieta debe ser lo más variada posible. Además, si no fuera así, comer sería muy aburrido. ¡Y no lo es para nada!

Cada alimento tiene unas características y aporta unos beneficios diferentes. Por ello, es muy importante conocerlos en profundidad, saber qué cantidad de energía aportan y su frecuencia de consumo recomendada. De esta manera, podremos llevar a cabo una alimentación sana, variada y equilibrada.

Si habéis realizado las sesiones anteriores, ya conoceréis los diferentes grupos de alimentos y cómo se indica la frecuencia con la que hay que tomarlos en la pirámide de la alimentación saludable.

¿Os acordáis de cuántos grupos de alimentos hay?

Son seis. Hoy vamos a recordar tres de ellos. ¡Vamos allá!



1 Pirámide



2 Grupo alimenticio

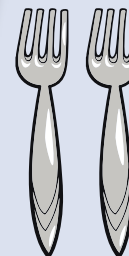


Grupo 1

3 Raciones diarias

1/3

4

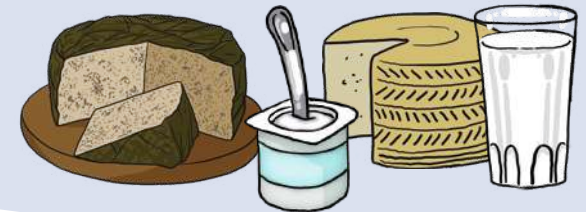


Consumo moderado

6 La visión de:



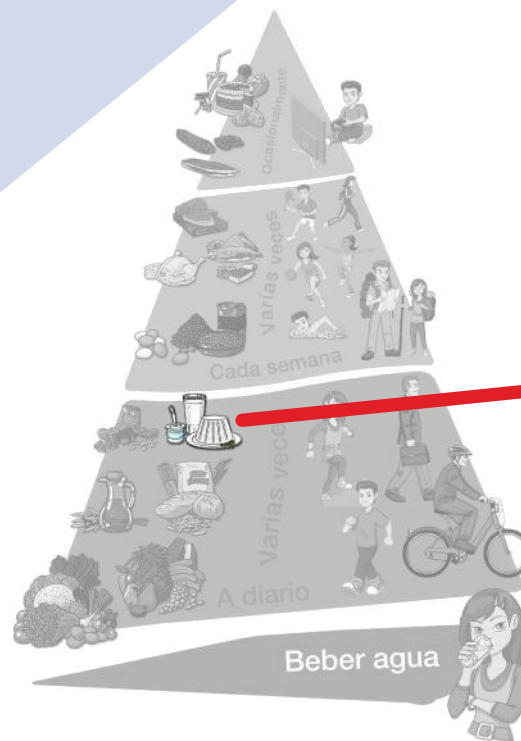
5 Los lácteos de mi tierra



En este grupo se incluye la leche y todos los alimentos que proceden de ella: yogures, queso, cuajada y otros postres lácteos.

1/ Pirámide de la alimentación saludable

Vamos a fijarnos en el lugar que ocupa este grupo de alimentos en la pirámide... Está en el escalón verde, el primer nivel. Esto significa que hay que tomarlos todos los días.



2/ Las características de los lácteos

Aportan proteínas, indispensables para el crecimiento, hidratos de carbono y grasas.

Tienen un alto contenido en calcio y vitamina D, imprescindibles para la salud de nuestros huesos.



Grupo 1

3/ Cuidándonos con los lácteos

Como ya hemos dicho, hay que tomarlos todos los días. Es recomendable tomar entre 1 y 3 raciones diarias.

Raciones diarias

1/3



4/ Los lácteos en la Dieta Mediterránea

Recordamos



La Dieta Mediterránea contempla tanto una alimentación equilibrada, ligada a una forma de cocinar y a unos productos de la tierra que se han transmitido de generación en generación, como el ejercicio físico que debemos realizar para llevar a cabo un estilo de vida saludable.

Consejo de Tix

Según la Dieta Mediterránea, los lácteos y sus derivados siempre estarán de vuestro lado!



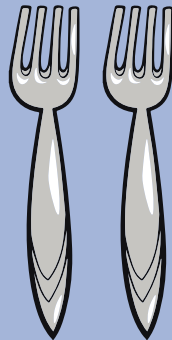
Consejo de Loy

Así que es súper importante que no os olvidéis de incluirlos día a día en vuestra alimentación.





Lo más recomendable para garantizar una dieta equilibrada y variada es llevar a cabo un consumo moderado de los lácteos y sus derivados.



Consumo elevado



Consumo moderado



Consumo ocasional

Ahora os vamos a enseñar algunos ejemplos de cómo podéis introducirlos en las diferentes comidas del día:



Un vaso de leche para desayunar



Bocata de queso para almorzar



Yogur de postre para cenar



5/ Los lácteos de mi tierra

Tix y Loy nos han enseñado que el clima, la geografía y la herencia cultural e histórica de cada región hacen que cada lugar se especialice en el cultivo, creación y consumo de determinados alimentos.

Coloread vuestra comunidad y escribid en el siguiente listado los productos lácteos típicos de vuestra zona.



Lácteos

6/ La visión de:



La leche es una de las principales fuentes de calcio, el mineral más abundante en el cuerpo humano.

El consumo de leche y derivados lácteos mejora la calidad global de la dieta, en especial de calcio, potasio, magnesio y vitaminas A y D, entre otras. Además, constituyen un grupo de alimentos completo y equilibrado que ayudan a prevenir el colesterol alto.



La leche terapéutica es un tratamiento muy eficaz para los niños más pequeños que sufren desnutrición.

Para seguir una alimentación equilibrada es recomendable tomar entre 2 y 4 raciones diarias. Pero en los países subdesarrollados los niños no tienen al alcance este alimento y muchos sufren desnutrición. De ahí la importancia de la leche en polvo. En solo 3 días de tratamiento, un niño puede recuperar alrededor de 2 kilos y sobrevivir.

El bienestar del ganado lechero supone mayor productividad y mejor calidad de la leche.



Se debe apostar por un modelo propio de gestión que suponga un paso adelante en la sostenibilidad y el respeto al medio ambiente. Establos aireados y limpios, atención veterinaria, lechos de arena, limpieza automática... son algunos de los aspectos que garantizan un comportamiento ético con el animal que asegura el bienestar del ganado lechero.

1 Pirámide



2 Grupo alimenticio



Grupo 3

3 Raciones

3/5 raciones de legumbres a la semana.

4 raciones diarias de patatas, cereales y sus derivados.



Alimentos hidrocarbonados, legumbres, cereales y tubérculos.

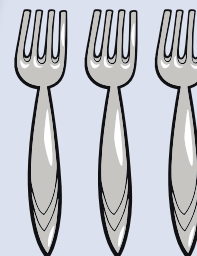
6 La visión de:



5 Alimentos del grupo 3 de mi tierra



4



Consumo elevado

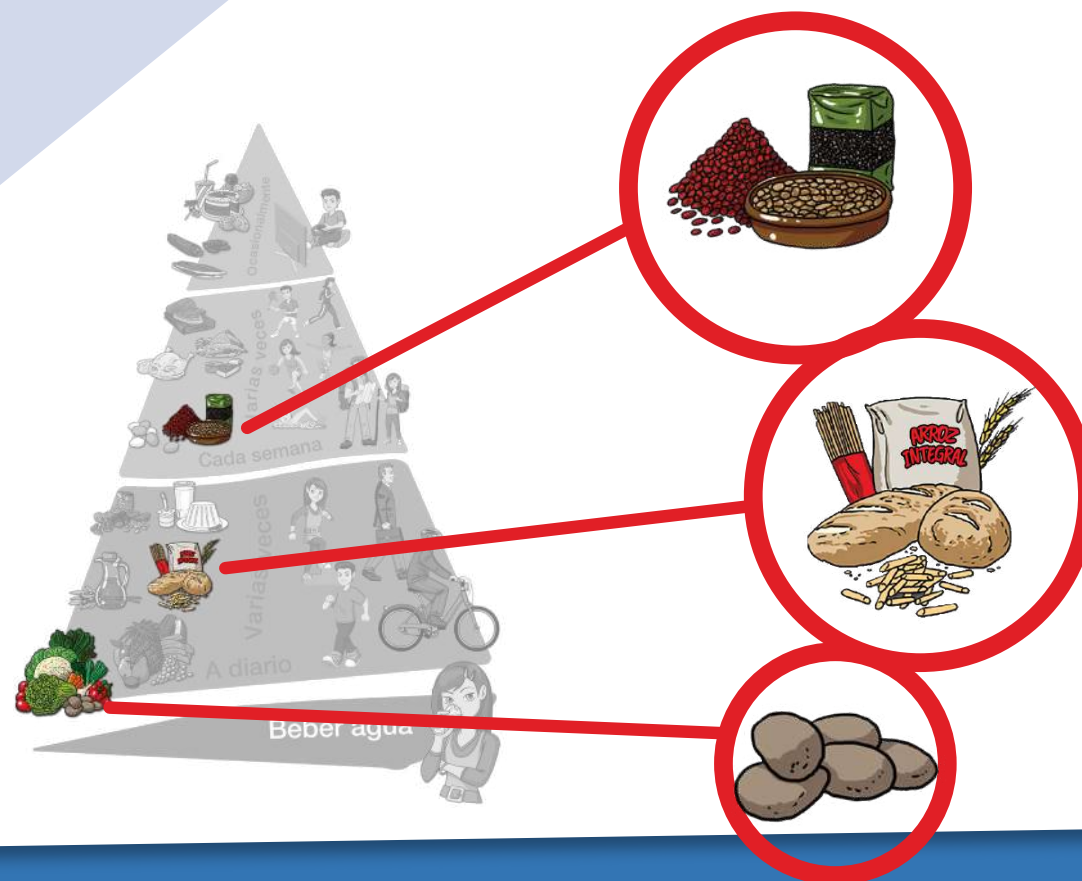
En este grupo se incluye los
hidrocarbonados, legumbres,
cereales y tubérculos.

1/ Pirámide de la alimentación saludable

Vamos a fijarnos en el lugar que ocupa este grupo de alimentos en la pirámide...
Están en dos escalones: el verde (primer nivel) y el naranja (segundo nivel).

Escalón verde: pan, arroz, pasta, cereales integrales
y patatas. Tomarlos todos los días.

Escalón naranja: legumbres. Tomar varias veces a la semana.



2/ Las características del grupo 3

Los **legumbres** son un alimento muy interesante: su aporte en proteínas es elevado, aportan gran cantidad de fibra, contienen hierro y vitaminas.

Los **cereales** como el arroz o el trigo y sus derivados, como la pasta, el pan, la harina y el maíz, aportan una cantidad importante de hidratos de carbono. Sería importante que los cereales sean integrales.

El **tubérculo** más importante en nuestro entorno es la patata. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono, además de fibra, proteínas, vitamina C y hierro.

3/ Cuidándonos con el grupo 3

Es recomendable tomar **4 raciones diarias** de patatas, cereales y sus derivados.

Es recomendable tomar entre **3 y 5 raciones** de legumbres a la semana.

3/5 raciones de legumbres a la semana.

4 raciones diarias de patatas, cereales y sus derivados.



Grupo 3



4/ El grupo 3 en la Dieta Mediterránea

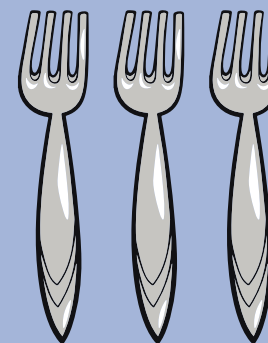
Recordamos



Como vimos anteriormente, la Dieta Mediterránea se basa en el consumo abundante de alimentos de origen vegetal, entre los que están los cereales (preferentemente integrales), las legumbres y las patatas.



Lo más recomendable para garantizar una dieta equilibrada y variada es llevar a cabo un consumo abundante.



Consumo elevado



Consumo moderado



Consumo ocasional

5/ Los alimentos del grupo 3 de mi tierra

Recordad que consumir alimentos de producción local tiene muchas ventajas: son más frescos, conservan mejor sus nutrientes, enriquecen nuestra comunidad...

Tix y Loy nos han enseñado que el clima, la geografía y la herencia cultural e histórica de cada región hacen que cada lugar se especialice en el cultivo, creación y consumo de determinados alimentos.

Coloread vuestra comunidad y escribid en el siguiente listado los productos del grupo 3 típicos de vuestra zona.



Grupo 3

6/ La visión de:



Los cereales, las legumbres y otros alimentos hidrocarbonados aportan energía al organismo, necesaria para poder realizar las actividades diarias: ejercicio físico, trabajar, pensar...



En otros países hay niños y niñas con una dieta deficiente, a la que llamamos dieta básica.

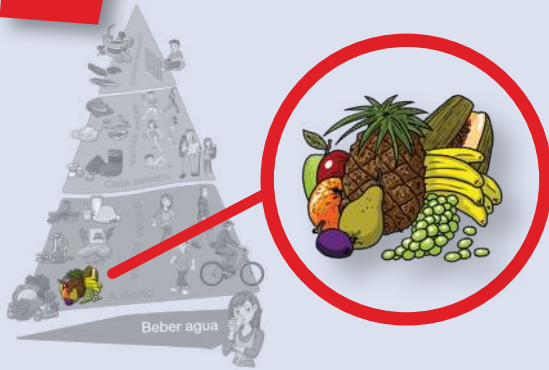
Se compone de alimentos que se cultivan en el entorno, pero que por sí solos o siendo mayoritariamente el alimento consumido en la dieta no son suficientes para una alimentación equilibrada. Como ejemplo estarían el arroz, la harina de cereales y los tubérculos, como la patata o la yuca, que son la base de su alimentación.

Es importante cuidar nuestro planeta a través de nuestra dieta, buscando el equilibrio entre la producción de los recursos naturales y el ritmo en que los consumimos.



Respecto a los alimentos que estamos recordando, es importante que sean cultivados de manera sostenible, sin abusar de la capacidad del suelo para mantener y nutrir los cultivos, y utilizando labores de cultivo respetuosas con el medio ambiente.

1 Pirámide



2 Grupo alimenticio



Grupo 5

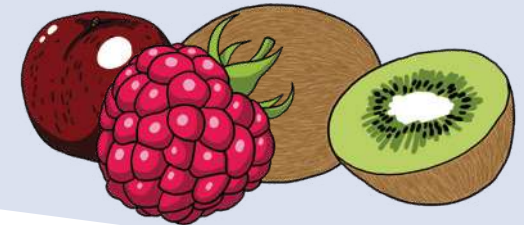


Frutas

6 La visión de:



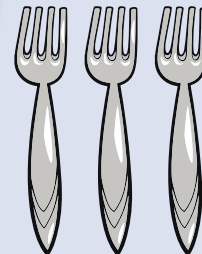
5 Las frutas de mi tierra



3 Raciones diarias

5 teniendo en cuenta a las verduras y hortalizas.

4

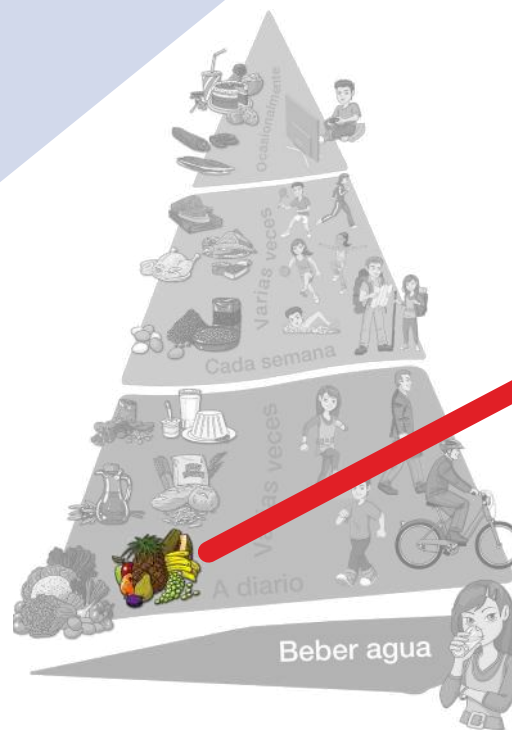


Consumo elevado

En este grupo se incluyen las frutas.

1/ Pirámide de alimentación saludable

Vamos a fijarnos en el lugar que ocupan las frutas en la pirámide... Están en el escalón verde, el primer nivel, así que hay que tomarlas todos los días.



2/ Las características de las frutas

Alimentos imprescindibles en nuestra alimentación. Proporcionan una gran cantidad de vitaminas y minerales. Tienen un alto contenido en agua, por tanto su aporte calórico es muy bajo. Algunas tienen una mayor proporción de hidratos de carbono (plátano, uvas) o de grasas (aguacate), proporcionando más cantidad de energía.



Grupo 5

3/ Cuidándonos con las frutas

Raciones diarias

5 teniendo en cuenta a las verduras y hortalizas.



4/ Las frutas en la Dieta Mediterránea

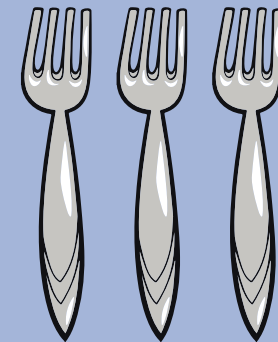
Recordamos



La Dieta Mediterránea se basa en el consumo abundante de alimentos de origen vegetal, entre los que se encuentran las frutas.



Lo más recomendable para garantizar una dieta equilibrada y variada es llevar a cabo un consumo elevado de frutas.



Consumo elevado



Consumo moderado



Consumo ocasional

5/ Las frutas de mi tierra

Recordad que consumir alimentos de producción local tiene muchas ventajas: son más frescos, conservan mejor sus nutrientes, enriquecen nuestra comunidad...



Frutas

6/ La visión de:



Las frutas hay que tomarlas diariamente (de 3 a 5 raciones) porque proporcionan una gran cantidad de agua, vitaminas y minerales. Además, su aporte calórico es muy bajo y evitan el sobrepeso, uno de los principales factores que desencadenan problemas de corazón.



Las frutas y las verduras son necesarias para lograr una dieta equilibrada, aunque muchos niños no pueden mantenerla.

Para lograrla, es indispensable el consumo diario de agua potable. Si no se dispone de agua limpia, existe un riesgo elevado de contraer enfermedades que pueden ser incluso ser mortales. Además, todos los alimentos que formen nuestra dieta deben ser correctamente lavados antes de su consumo, así como de nuestras manos.

Consumir frutas de temporada y recolectadas en nuestra tierra ayuda a promover la sostenibilidad.



La mejor opción es consumir productos frescos y de temporada, como las frutas y las verduras propias de nuestra tierra y que los productores recolectan al momento y en nuestra tierra. De esta manera, se reducen los costes de transporte y emisiones de gases tóxicos al planeta.

Actividades

Módulo de recuerdo

1

Se dividirá al alumnado en grupos de tres o cuatro personas.

2

Se repartirá una plantilla del menú semanal por grupo.

3

Un miembro del grupo será el/la secretario/a, que se encargará de escribir en la plantilla el plato elegido.

4

El alumnado elegirá un portavoz para poner en común el menú una vez terminada la tarea.

5

Cuando los grupos hayan finalizado, darán a conocer al resto de compañeros y compañeras sus menús.

6

Podrán dar su opinión, recordándoles la importancia de guardar turnos y escuchar con respeto, aunque no se esté de acuerdo.



Actividades

Módulo de recuerdo

1

Teniendo en cuenta lo que hemos recordado, elaborad por grupos un menú semanal. Tenéis que utilizar alimentos de los tres grupos que hemos repasado. Es importante seguir las indicaciones recomendadas de consumo y frecuencia de cada grupo de alimentos. Procurad que sea un menú equilibrado y variado. ¡A por ello!



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO					
ALMUERZO					
COMIDA					
MERIENDA					
CENA					