

¿QUÉ ES LO QUE COMES?

ESTA UNIDAD CONSTA DE SEIS PARTES

Parte 1 ¿POR QUÉ ALIMENTOS?

Un repaso a los aspectos nutritivos y sociales de los alimentos.

Parte 2 ¿CUALES SON TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Los alumnos examinan sus hábitos alimenticios y que clase de alimentos toman.

Parte 3 DIETA Y SALUD

Discusión de los resultados obtenidos en la parte 2.

Parte 4 ¿QUÉ COMEN LOS ALUMNOS EN LOS DIVERSOS PAÍSES DE EUROPA?

Recogida de la información de la clase, de etiquetas de alimentos y bebidas e intercambio de la información con otras escuelas.

Parte 5 UNA COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Discusión acerca de la información recibida.

Parte 6 SECCIÓN INFORMATIVA

Información y datos acerca de dietas y enfermedades; valores nutritivos de los alimentos que se toman comúnmente en el desayuno.

Esta unidad puede utilizarse para complementar los temas acerca de la salud y la nutrición.

La unidad enfoca los aspectos nutritivos de la comida y examina la relación entre dieta y salud.

Los alumnos empiezan el tema examinando qué es lo que ellos comen durante el desayuno y durante su estancia en la escuela. Esta información se recoge en la clase y luego se intercambia con la de escuelas de otros países. La información recibida hará posible que los alumnos establezcan comparaciones y reflexionen con respecto a su propia dieta.

El trabajo es adecuado en lecciones de química, biología y economía doméstica. Se puede extender y relacionar con el estudio de lenguas extranjeras.

LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD SON:

- repasar y ampliar el tema de la dieta y la nutrición;
- permitir a los alumnos reflexionar acerca de sus dietas por comparación con las de alumnos de otros países;
- crear una conciencia de la relación que existe entre dieta y buena salud;
- aumentar el conocimiento de los tipos de vida y tradiciones de las gentes de los otros países europeos;
- aumentar la confianza de los alumnos en el uso de otros idiomas europeos.

CONOCIMIENTOS PREVIOS Y HABILIDADES

Este material va dirigido a alumnos de edades comprendidas entre los 13 y 17 años. Se supone que los alumnos ya comprenden como las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales contribuyen a una dieta equilibrada y su importancia para el desarrollo y buena salud. Deberán ser capaces de identificar los nutrientes en los alimentos comunes y reconocer aquellos que son ricos en fibras dietéticas.

INSTRUCCIONES PARA LOS PROFESORES

REQUERIMIENTOS

Antes de comenzar la lección:

- fotocopiar las páginas para los alumnos de la clase;
- hacer unas cuantas fotocopias del Formulario de Intercambio. Puede ser útil hacer una transparencia para proyectar durante la parte 4;
- recolectar etiquetas de alimentos y bebidas en especial de aquellas que se encuentran en toda Europa, por ejemplo, leche, pan, harina, margarina, aceite, jamón, Coca Cola, Fanta, etc., así como alimentos típicos de su región.

Cuando ya hayan recibido los formularios de intercambio de otras escuelas:

- fotocopiar los formularios de intercambio recibidos y el de la propia clase para su análisis;
- fotocopiar el mapa de Europa si hace falta.

NOTAS PARA EL PROFESOR

Parte 1 ¿Por qué alimentos?

Aquí se introduce el tema con un repaso de los nutrientes que contienen los alimentos. Los datos acerca del consumo de helados son interesantes y pueden señalar a los alumnos las diferencias en los hábitos alimenticios de cada región o país. Si los datos responden a un modelo, se da el caso que los países con climas fríos consumen más helados.

Parte 2 ¿Cuáles son tus hábitos alimenticios?

La parte 2 va dirigida al trabajo individual de los alumnos. Aunque el informe incluye el día completo, el foco de la unidad está en el desayuno.

Estimular a los alumnos a recolectar etiquetas de los alimentos. Estas se pueden utilizar para completar el cuestionario e intercambiar con escuelas de otros países.

Cuestionario A

Está formulado para que los alumnos puedan incluir datos de "hoy" o de "ayer". Los alumnos marcarán 'hoy' si comienzan a responder el cuestionario durante la lección y luego lo completan en su casa.

Cuestionario B

Se pretende un rápido análisis dietético. Los profesores puede que deseen limitar la lista que se da a los alumnos de los alimentos que se toman durante el desayuno. La tabla de datos nutritivos que se incluye en la parte 6 se refiere a los alimentos comunes en los desayunos. Puede resultar útil aportar información adicional a partir de las etiquetas o de otras tablas de alimentos.

Parte 3 Díeh y salud

Esta actividad continúa el trabajo realizado en la parte 2. Se puede dividir la clase en grupos para discutir las cuestiones, con un portavoz para cada grupo que resume las respuestas del grupo a la clase entera al final de la lección.

Parte 4 ¿Qué comen los alumnos de los países de Europa?

Esta parte implica el intercambio de información con otras escuelas de Europa. La clase necesitará registrar, en el Formulario de Intercambio, la información basada en la discusión de las preguntas de la parte 3. La información debe reflejar tanto la impresión general sobre las dietas, así como, la de cada alumno de la clase. Los profesores pueden encontrar que el recoger la información a través de toda la clase consume demasiado tiempo, y en vez de esto preferir seleccionar a un alumno "típico" para completar su respuesta individual en el Formulario de Intercambio.

Si en la clase hay grupos étnicos o religiosos con diferentes hábitos alimentarios, puede interesarle el suministrar diferentes formularios de intercambio que representen las opiniones de cada grupo.

Parte 5 Una comparación de los hábitos alimenticios

Esta discusión posibilita a los alumnos comparar sus hábitos alimentarios con los de alumnos de otros países y recomendar posibles cambios en su propia dieta.

Parte 6 Sección informativa

La información puede utilizarse cuando se necesite en las partes 2, 3, y 5.

- Dieta y enfermedades: notas acerca de la obesidad, caída de los dientes, elevada presión sanguínea y cáncer, incluyendo el cáncer de mama y el de esófago.
- Valor nutritivo de los alimentos para 100 g: datos acerca de los alimentos comunes para el desayuno.



GlaxoSmithKline