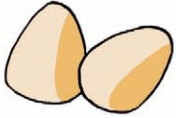
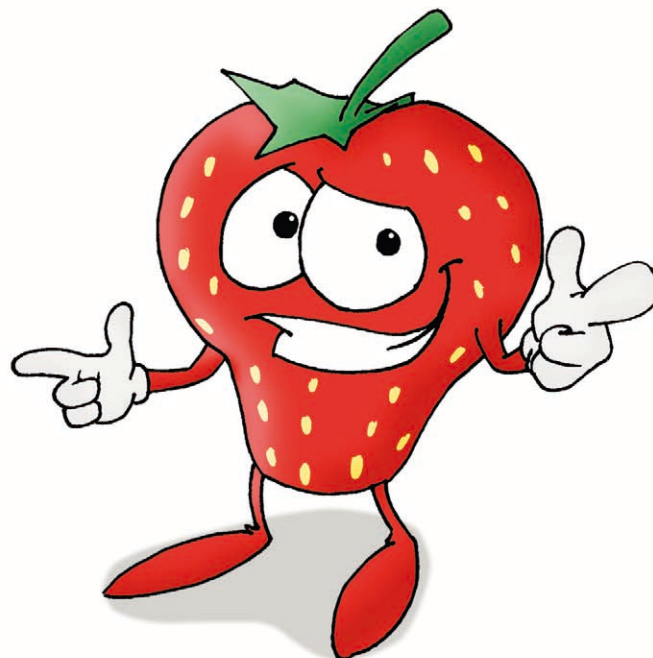




UNIDAD DIDÁCTICA



LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



UNIDAD DIDÁCTICA 2.

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

2.1. OBJETIVOS

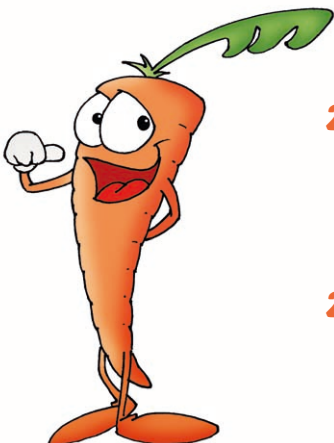
- Establecer la relación entre la alimentación equilibrada y el estado de salud.
- Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada.
- Adquirir hábitos de higiene, salud, alimentación en el aula para aplicar en el ámbito familiar-social.
- Crear y adquirir los conocimientos básicos sobre la rueda de alimentos.
- Elaborar un menú.

2.2. CONTENIDOS

- Funciones de los alimentos: Carnes - Proteínas; Frutas y verduras - Vitaminas; Pan y cereales - Hidratos de carbono
- Rueda de alimentos.
- Alimentación equilibrada.
- Menú.
- Comedor escolar.

2.3. ACTIVIDADES

- 2.3.1. Rueda de alimentos.** Elaborar una rueda de los alimentos con plastilina sobre una bandeja.
- 2.3.2. Elaboración de frases en verso.** Elaborar frases en verso con consejos que habría que tener en cuenta para llevar una alimentación equilibrada.
- 2.3.3. Comedor escolar.** Proponer a los alumnos diferentes menús para el comedor escolar, pudiendo crear debates, charlas, coloquios o mesa redonda.
- 2.3.4. Sustancias nutritivas de la alimentación.** Introducción al aporte energético de los alimentos.





2.3.5. Sopa de letras. Buscar distintos alimentos saludables en una entretenida sopa de letras.



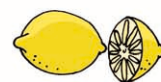
2.3.6. Comida: espacio, tiempo y ambiente. Se insistirá en los hábitos de comportamiento social respecto de la cultura alimentaria de cada zona, asimismo se promoverán actitudes saludables en relación con el entorno.



2.3.7. Hábitos. A través de preguntas del tipo : verdadero o falso, descubrir los distintos hábitos de los niños y corregir aquellas costumbres o creencias que estén confundidas o sean erróneas.



2.3.8. El agua y los alimentos. Es importante adoptar un enfoque global en cuanto a los alimentos y la importancia del agua en ellos.



2.3.9. Adivinanzas. Inventar adivinanzas sobre alimentos creando una competición entre aulas del mismo nivel.



2.3.10. La baraja de cartas. Se propone el diseño de una baraja de cartas con alimentos que sirva para fijar mejor los distintos grupos en los que se dividen según la función que realizan en el organismo.



2.3.11. El menú del día. Con todo lo que el niño ha ido asimilando, proponer que componga un menú saludable según sus gustos.

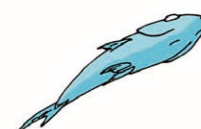


2.3.12. El menú de la semana. Propuesta de un menú equilibrado y sano para cada uno de los días de la semana.



2.3.13. Dramatización. Sobre situaciones cotidianas en un mercado.

2.3.14. Pirámide de la alimentación. Recortar y construir una Pirámide tridimensional.





2.4. METODOLOGÍA

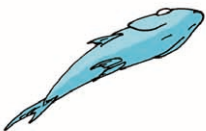


- Asignación de tareas.
- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas.



2.5. TEMPORALIZACIÓN

14 sesiones.



2.6. EVALUACIÓN E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- La evaluación será continua, global y progresiva.
- Los instrumentos de evaluación serán el diario de clase, debates, charlas, coloquios, escalas de observación y registro anecdótico.

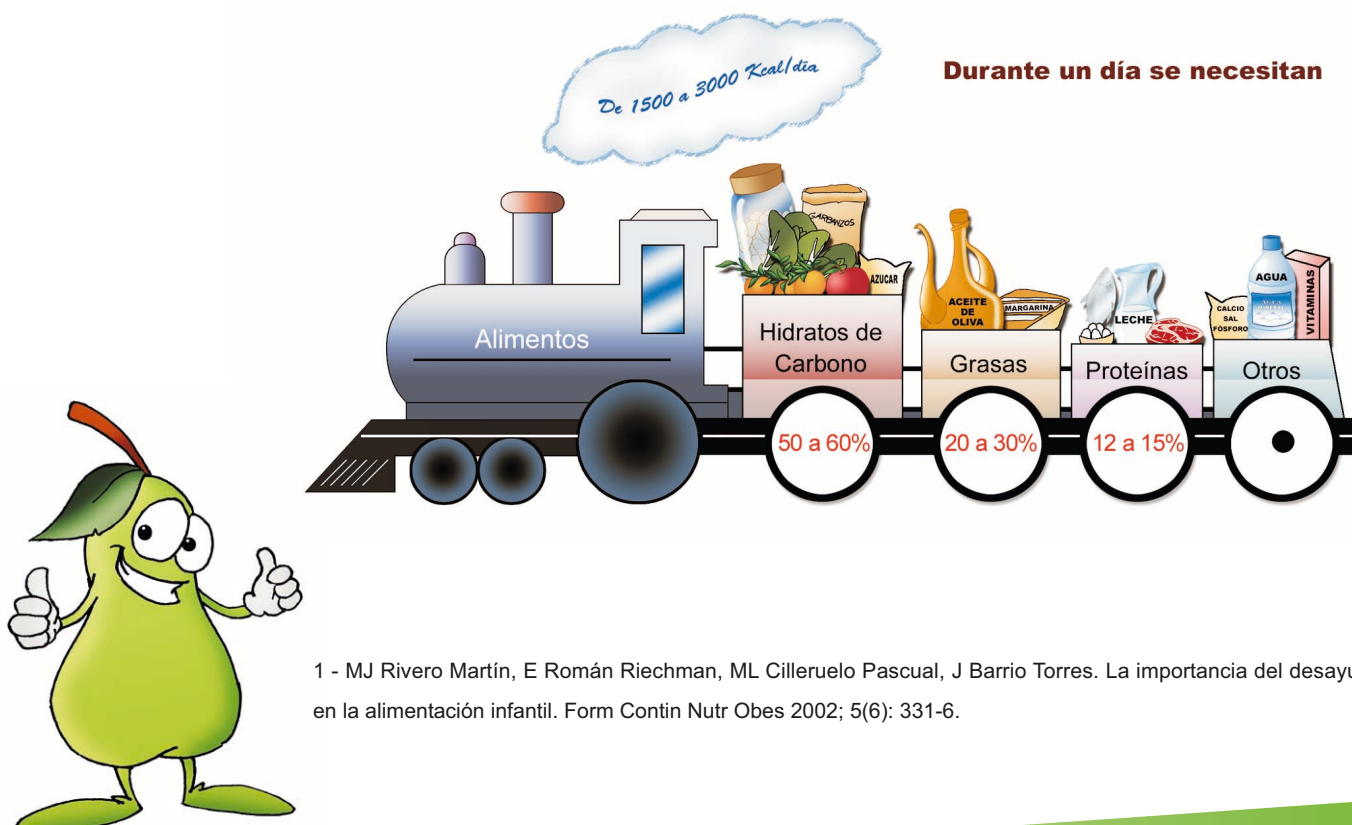


INTRODUCCIÓN.

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN.

El concepto de pirámide alimentaria se introdujo en 1992, cuando el Departamento de Agricultura de Estados Unidos publicó una guía gráfica intentando reflejar de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre cinco grupos de alimentos, de la base al vértice: pan, cereales y pasta; hortalizas; frutas; leche, yogur y queso; carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutos secos, y grasas, aceites y dulces, siendo el vértice el área de restricción y limitación.

La pirámide alimentaria se basa en la variedad y flexibilidad (permite una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros. Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones al consumidor, ya que es práctica y además se expresa de forma gráfica. Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, constituyéndose diferentes bloques para la elaboración de una dieta sana y equilibrada. Es importante señalar que los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro¹.



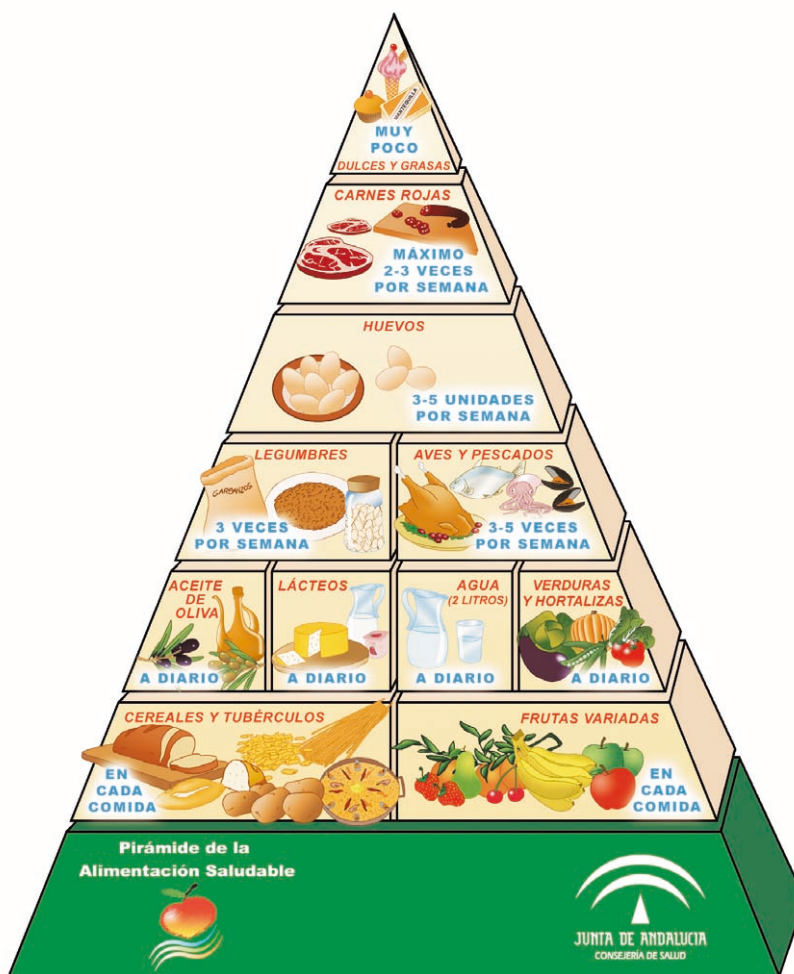
1 - MJ Rivero Martín, E Román Riechman, ML Cilleruelo Pascual, J Barrio Torres. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. Form Contin Nutr Obes 2002; 5(6): 331-6.



LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

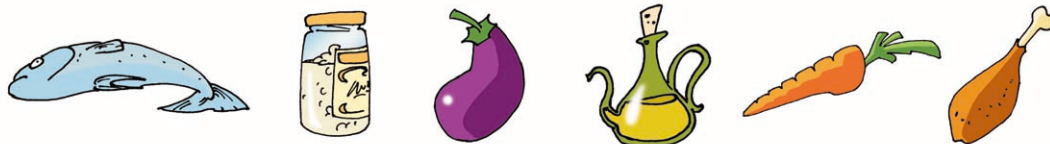
Es la representación gráfica de las raciones recomendadas de consumo de cada grupo de alimentos en un determinado periodo de tiempo (diario, semanal). Es la mejor guía cualitativa y en ella queda patente que la base de la alimentación son los cereales, tubérculos, hortalizas, frutas y legumbres (carbohidratos) junto con la leche y derivados (base de la pirámide).

Pirámide de la Alimentación Saludable con expresión de la frecuencia de consumo semanal



Como fuente de proteínas animales, además de las lácteas, se recomiendan las procedentes del pescado, carnes blancas y huevos. Las carnes rojas deben estar presentes sólo con frecuencia semanal/quincenal.





Otra representación gráfica de las raciones recomendadas es la pirámide de la facultad de Medicina de Reus de la Universidad de Barcelona.



Pirámide de frecuencia de consumo diario



PIRÁMIDE NUTRICIONAL ADAPTADA A LA DIETA MEDITERRÁNEA.



AZÚCAR
(con moderación)

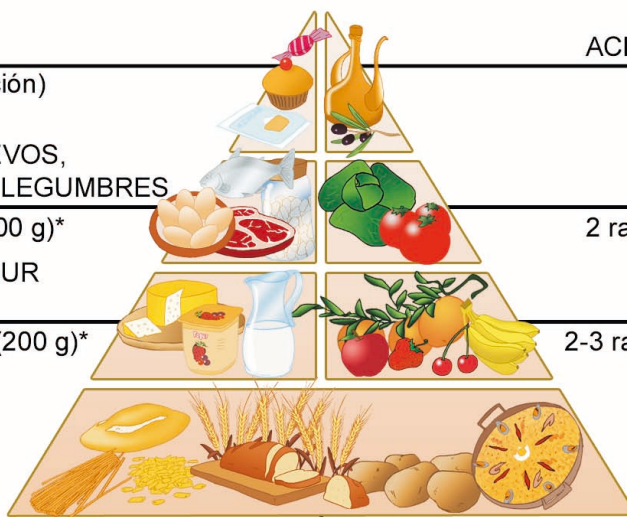
ACEITE DE OLIVA

CARNE, HUEVOS,
PESCADO Y LEGUMBRES
2 raciones (100 g)*

VERDURAS
2 raciones (125 g)*

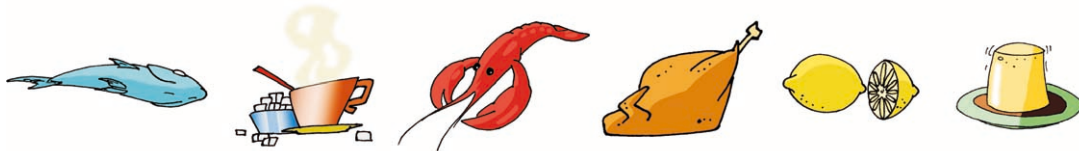
LECHE, YOGUR
Y QUESO
2-3 raciones (200 g)*

FRUTAS
2-3 raciones (130 g)*



PAN, CERALES, ARROZ, PASTAS Y TUBÉRCULOS
3-5 raciones (60 g)*

(*) RACIONES RECOMENDADAS PARA ADULTOS (g por ración)



LA DIETA MEDITERRÁNEA

Es el mejor modelo de dieta equilibrada reconocido por la comunidad científica internacional y coincide con la dieta tradicional española.

Se caracteriza por:

- **Consumo abundante:**

- **Cereales:** pan, patatas, arroz, pasta.
- **Leguminosas:** garbanzos, judías secas, lentejas.
- **Pescado, frutas y verduras.**
- **Frutos secos.**

- **Fuente de grasa:**

- **Aceite de oliva.**

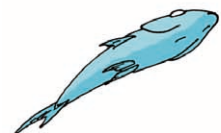
- **Consumo menor de carnes y grasas animales.**

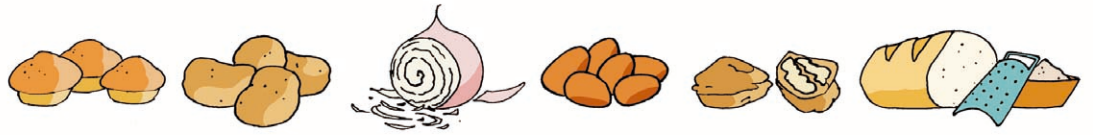
- **Consumo muy moderado de vino en comidas (sólo adultos).**

- **Consumo de algunos ingredientes saludables como el ajo.**

Esta dieta reduce la mortalidad cardiovascular de la siguiente manera:

- Una disminución del colesterol-LDL y de su oxidación mediante la grasa monoinsaturada (aceite de oliva y frutos secos) y los polifenoles que contienen las frutas y verduras.
- Una disminución de la coagulabilidad sanguínea (ácidos grasos de la serie omega 6 y ácidos grasos monoinsaturados).
- Un aumento del colesterol-HDL asociado a un consumo discreto de vino.





- Una disminución de la tensión arterial y de los niveles de triglicéridos gracias a los ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega 3 (grasa del pescado).



- Un aporte generoso de antioxidantes y fibra dietética.

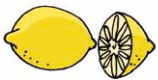
DECÁLOGO DE LA DIETA EQUILIBRADA



Existe evidencia científica de que el modelo alimentario es el principal factor determinante del nivel de salud a nivel individual y colectivo. En el contexto de la Salud Pública la alimentación es, sin duda, la mejor herramienta de promoción de la salud. Debemos recordar que los hábitos alimentarios son un hecho cultural y social que precisa una tendencia secular de adaptación al hábitat desde el punto de vista antropológico y de salud.



Sobre este marco general de conceptos, el comité científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)- III Workshop Internacional de Nutrición (OMS) establece como elementos favorables para la estructuración de una alimentación saludable los siguientes puntos:



1. Ajustar el gasto y la ingesta energética para la consecución de un balance compatible con el mantenimiento de un peso deseable.



2. Armonizar la distribución porcentual de la dieta a partir de los distintos nutrientes.



3. Obtener una mejora del perfil lipídico de la dieta estimulando un claro predominio a partir de ácidos grasos monoinsaturados, incorporados principalmente a partir del aceite de oliva.



4. Introducir modificaciones para mejorar el perfil hidrocarbonado, favoreciendo el predominio de hidratos de carbono complejos.



5. Moderar la frecuencia del consumo diario de alimentos azucarados a menos de 4 ocasiones por día.

6. Como objetivo intermedio, se recomienda un consumo diario de verduras y hortalizas igual o superior a 250 g, considerando al menos una porción en forma de ensalada. Del mismo modo, el aporte diario recomendado para las frutas se establece en una cantidad igual o superior a 400g/per cápita/día.



7. Se insiste en una moderación en el consumo de bebidas alcohólicas permitiéndose el patrón mediterráneo de consumo de pequeñas cantidades de vino coincidiendo con las comidas.
8. Incorporar a los hábitos diarios la práctica de ejercicio suave, moderado, con un tiempo de dedicación diaria igual o superior a 30 minutos.
9. Del mismo modo, se recomienda a las instituciones públicas la puesta en marcha de programas que mejoren las habilidades y el grado de autonomía individual, para la elección y preparación de un modelo alimentario saludable, estableciendo como primer nivel de prioridad la actuación en personas de entorno social desfavorecido.
10. Incorporamos también la necesidad de que se pongan en práctica medidas globales para la protección y recuperación de la cocina tradicional (patrimonio gastronómico) como fuente de riqueza cultural, organoléptica de salud.



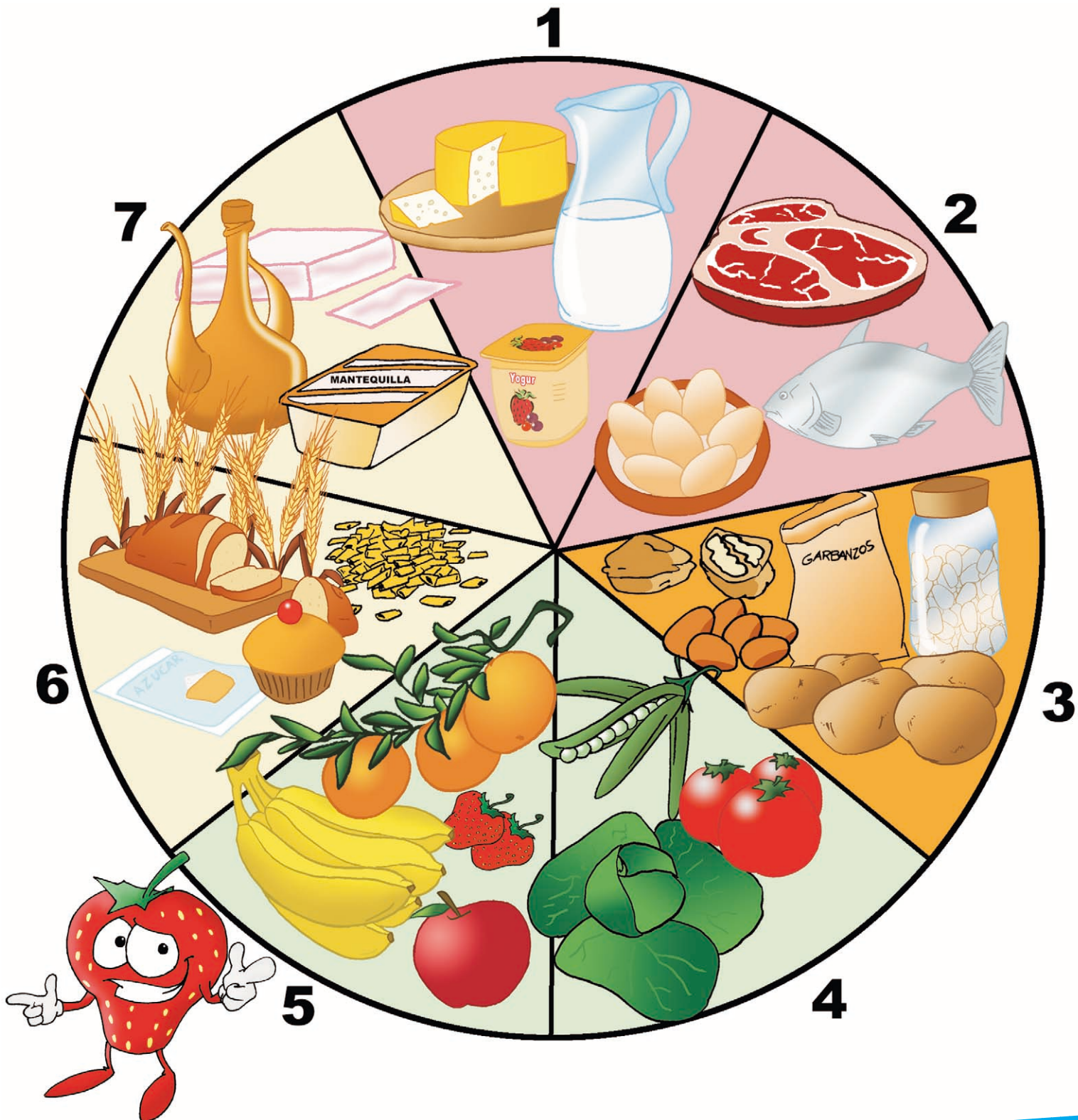
EL PROBLEMA DE LA INGESTA EN EXCESO

En los países desarrollados, el problema principal actualmente no es la carestía de ningún nutriente, sino su ingesta excesiva. Los ejemplos más claros son los siguientes:

- La relación entre la obesidad y la ingesta de un exceso de calorías.
- El consumo de sal y grasa saturada y su relación con la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.
- El consumo de proteínas animales y de grasa en exceso y su relación con el cáncer de colon y de mama respectivamente.
- La caries dental y el abuso de azúcares de absorción rápida.

2.3.1. Rueda de alimentos.

Elaborar una rueda de los alimentos con plastilina sobre una bandeja.



2.3.2. Elaboración de frases en verso.

Elaborar frases en verso con los consejos que habría que tener en cuenta para llevar una alimentación equilibrada (posterior distribución en el colegio y en los hogares de los alumnos). Plasmarlo en un papel continuo con dibujos que quedarán visibles en diferentes lugares del Centro. También se puede realizar un concurso con los trabajos realizados.

**COMER FRUTAS, VERDURAS
y LEGUMBRES, ES UNA
BUENA COSTUMBRE**

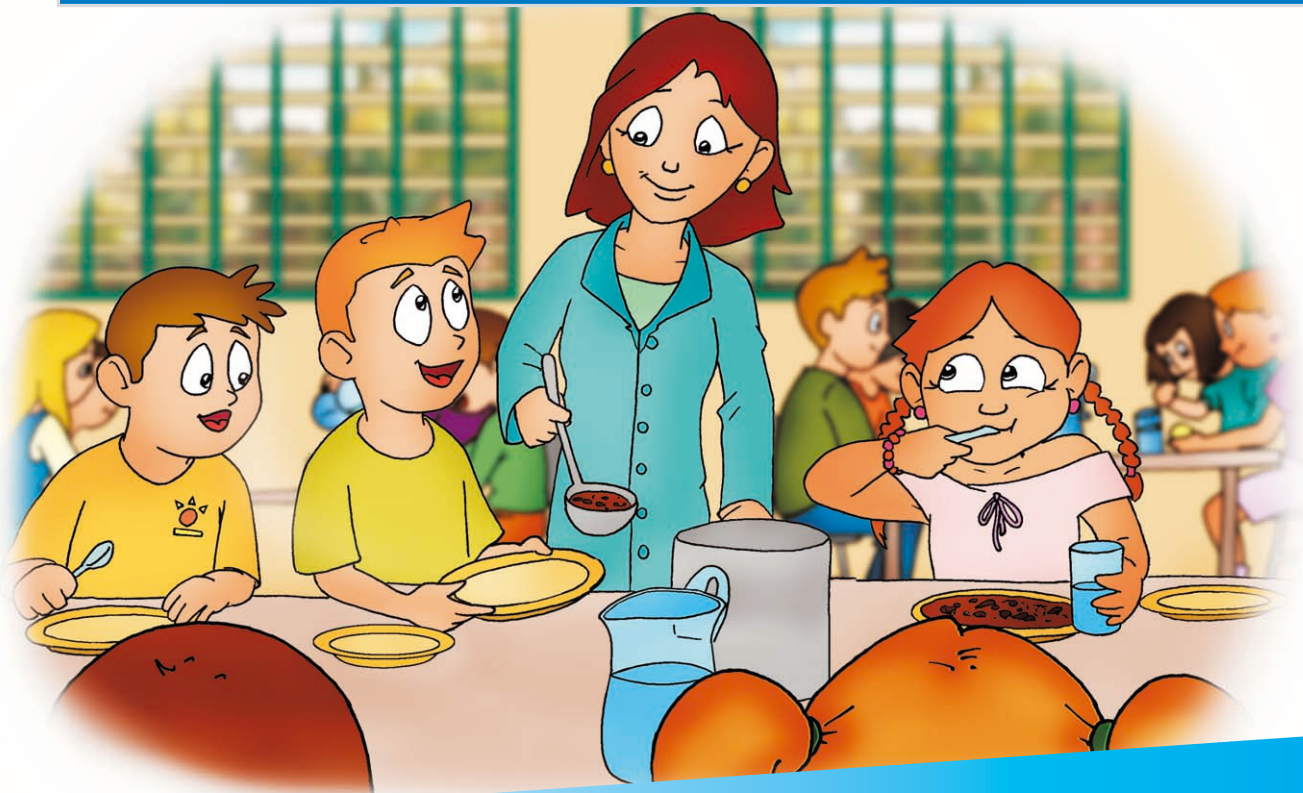
**Si COMO CON ALEGRÍA,
ESTARÉ BIEN TODO EL DÍA**



2.3.3. Comedor escolar.

Proponer a los alumnos diferentes menús para el comedor escolar, pudiendo crear un debate, charlas, coloquios, mesa redonda... Con posterioridad y trabajando el equilibrio de los menús se aportará información de otros miembros de la comunidad educativa.

	1° plato	2° plato	Postre
Lunes			
Martes			
Miercoles			
Jueves			
Viernes			



2.3.4. Sustancias nutritivas de la alimentación.

¿Cuántas veces comes al día? _____

¿Cuándo? Indica las horas, aproximadamente.

Número	Tipo de Comida	Horario
1		
2		
3		
4		
5		
6		

¿Qué tipo de alimentos y bebidas sueles tomar con frecuencia?
Señala con una cruz aquellos de los que tomas poco, y con dos, aquellos otros de los que tomas mucho.

Alimentos Sólidos	Cantidad	Alimentos Líquidos	Cantidad
Carnes		Agua	
Pescados		Zumo	
Huevos		Zumo natural	
Pan		Leche	
Embutidos		Batidos	
Dulces		Bebidas gaseosas	
Frutas		Infusiones	
Verduras			

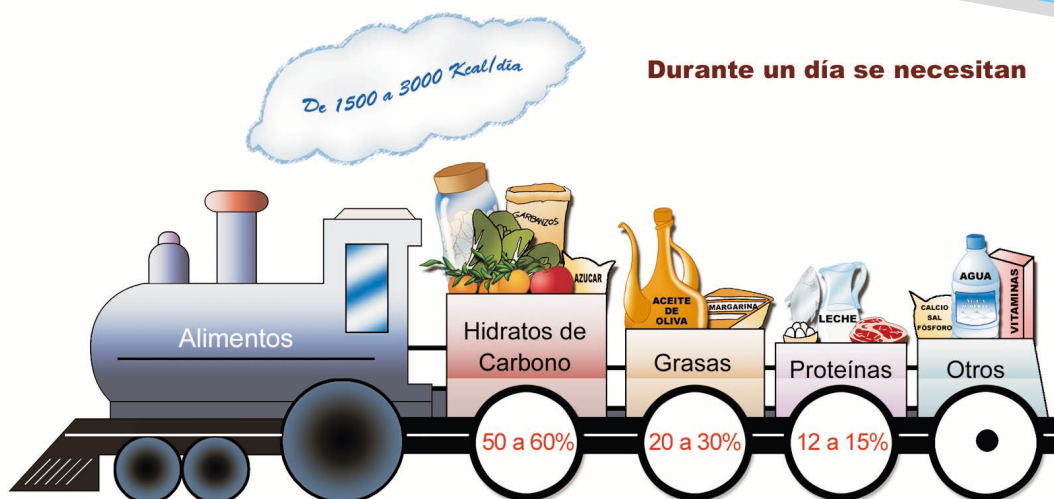
2.3.4. Sustancias nutritivas de la alimentación (continuación).

El cuerpo humano necesita energía para funcionar.

Esta entrega se la proporcionan las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos.

Para calcular las necesidades y la aportación de energía de los alimentos se emplea una medida:

las calorías.



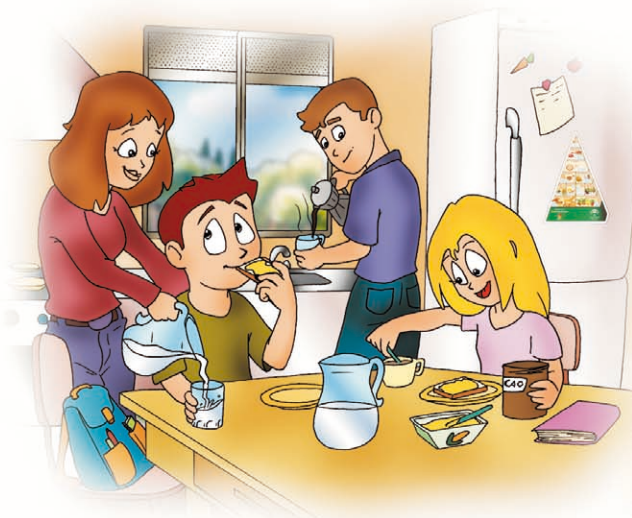
Los deportistas y la gente que hace ejercicio físico consumen más energía; por eso necesitan comer y beber más.

2.3.6. Comida: espacio, tiempo y ambiente.

Se insistirá en los hábitos de comportamiento social respecto de la cultura alimentaria de cada zona, asimismo se promoverán actitudes saludables en relación con el entorno:

¿Cuántas veces comes al día? _____

Observa los siguientes dibujos y coméntalos con tus compañeros.



Desayuno



Comida



Merienda



Cena

A partir de las conclusiones que hayáis sacado contesta la siguiente pregunta: ¿Son saludables mis hábitos alimentarios?.

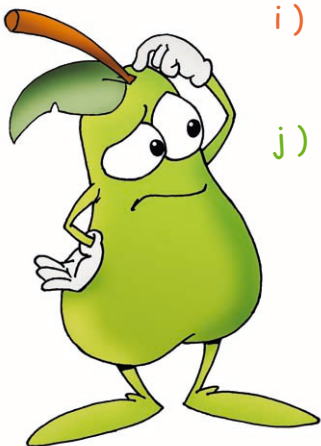
2.3.7. Hábitos.



Lee estos mensajes y escribe al lado si son verdaderos (V) o falsos (F):

- a) Al consumir un fruta entera son muy importantes las normas de higiene.....
- b) En almíbar o en mermelada son maneras muy recomendable de consumir la fruta.....
- c) El valor nutritivo de una naranja es equivalente al de su zumo.....
- d) El consumo de frutas enteras colabora en el buen hábito de masticación.....
- e) Se recomienda comer 2 ó 3 raciones de fruta diariamente.....
- f) Puedo sustituir las frutas por un postre de dulces cada fin de semana.....
- g) Las bebidas con sabor a frutas se elaboran siempre con frutas naturales.....
- h) Es mejor un zumo natural que cualquier bebida refrescante.....
- i) La naranja es la única fruta que se puede considerar cítrico.....
- j) Si compras frutas (cerezas, melones...) fuera de temporada son más caras porque nutren más.....

V	F



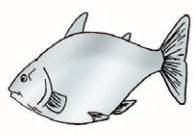
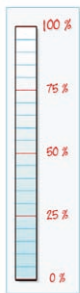

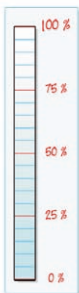

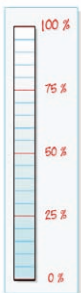

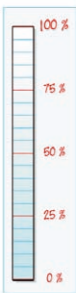



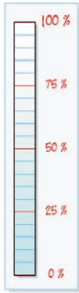



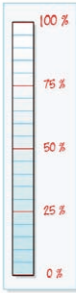

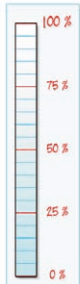

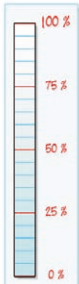

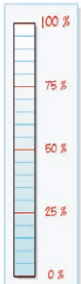

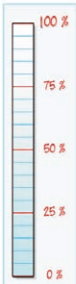
2.3.8. El agua y los alimentos.

Es importante adoptar un enfoque global en cuanto a los alimentos y la importancia del agua en ellos:

¿Qué sé de los alimentos?

¿Qué me dicen los expertos sobre el agua de los alimentos?

¿Qué cantidad de agua contienen los siguientes alimentos?. Señala en los medidores el porcentaje de agua que consideras que contiene cada uno de ellos.

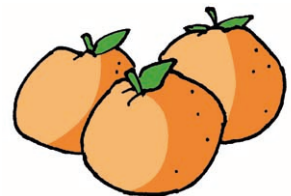
2.3.9. Adivinanzas.

Inventar adivinanzas sobre alimentos creando una competición entre clases del mismo nivel. Te ponemos algunos ejemplos:

Oro parece
plata no es,
el que no lo acierte
bien tonto es.



Entre aroma nació blanca,
en verde fui transformada,
luego me puse amarilla
y después anaranjada.



Nací de padres cantores
aunque yo no soy cantor
llevo trajecito blanco
y amarillo el corazón.

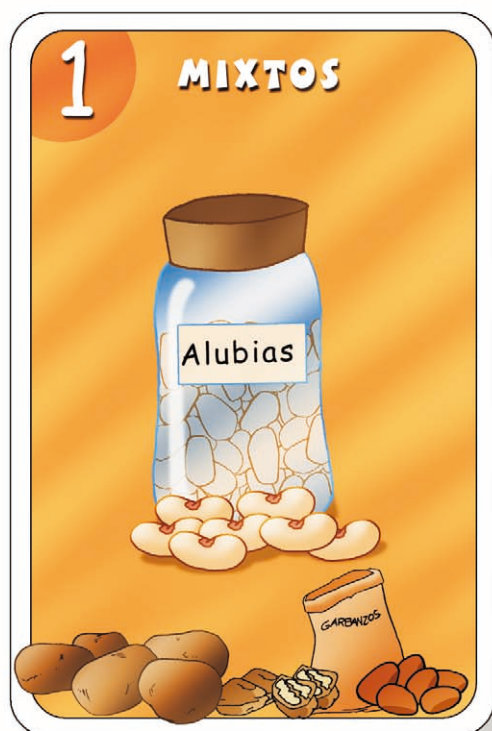
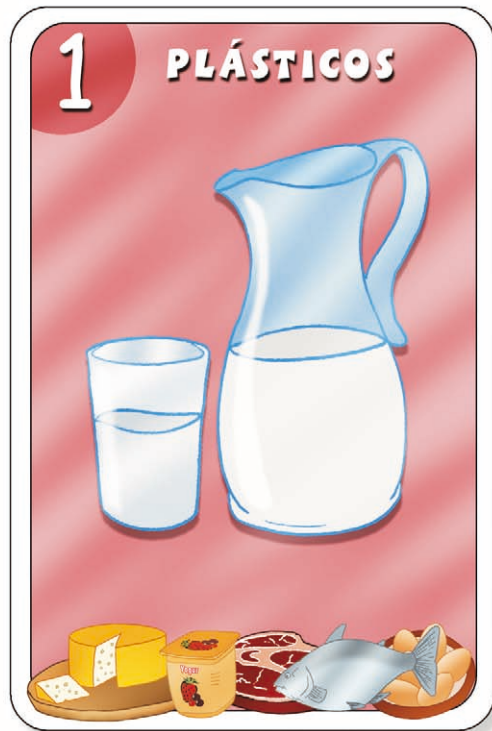


Digo pi y miento,
pero digo la verdad;
por muy listo que té creas,
nunca lo adivinarás.



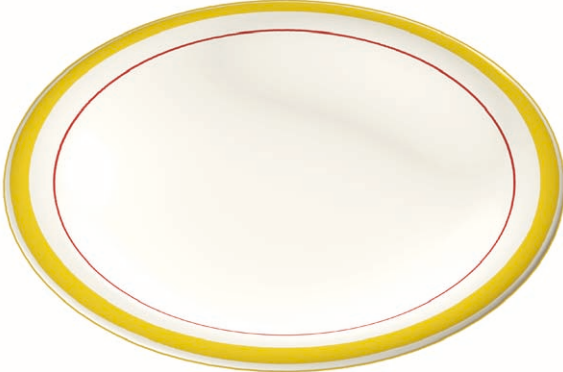

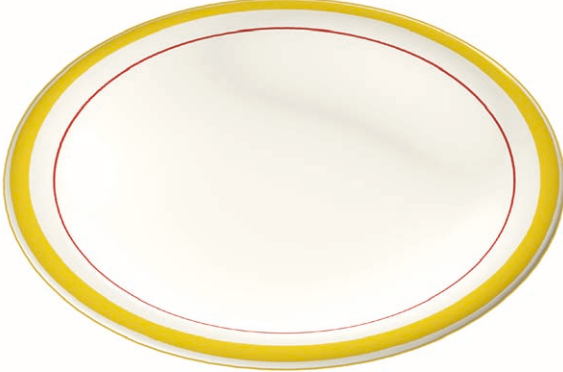
2.3.10. La baraja de cartas.

Se planteará el diseño de una baraja de cartas, con dibujos de alimentos, que ayude a fijar mejor los distintos grupos en los que se dividen según la función que realizan en el organismo. La creatividad será libre y el siguiente ejemplo es solamente indicativo.


















2.3.11. El menú del día.

Demuestra lo que has aprendido y dibuja sobre los platos un menú saludable según tus gustos, escribe a su lado el nombre del plato, el tipo o los tipos de alimento que lo componen y los nutrientes que aporta al organismo.

Primer Plato	
	Segundo Plato
Postre	

2.3.12. El menú de la semana.

En función de un menú equilibrado y sano para cada uno de los días de la semana, trabajar los gustos personales insistiendo en los rechazos de los niños ante determinados alimentos.

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
LUNES	 <p>Arroz con tomate</p>	 <p>Filete empanado y ensalada</p>	 <p>Pera</p>
MARTES	 <p>Lentejas</p>	 <p>Pescado con ensalada</p>	 <p>Naranja</p>
MIÉRCOLES	 <p>Sopa de fideos</p>	 <p>Pollo asado con patatas</p>	 <p>Yogur</p>
JUEVES	 <p>Espaguetis con tomate</p>	 <p>Albóndigas con verduras</p>	 <p>Plátanos</p>
VIERNES	 <p>Crema de verduras</p>	 <p>Tortilla de bonito con patatas</p>	 <p>Flan</p>

2.3.13. Dramatización.

Mira el dibujo y recuerda cómo son los mercados que conoces, ponlo en común con el resto de tus compañeros y después hacer un teatrito sobre las situaciones cotidianas que se dan en ellos.

Uno puede hacer de frutero, otro de pescadero, otros son los clientes que hacen la compra, etc..., deja volar tu imaginación.



EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad Didáctica:

Sobre la introducción técnica.

- Tiene un contenido Suficiente
 Insuficiente
- La claridad de los contenidos es: Adecuada
 Inadecuada

- Comentarios:.....

Sobre los Objetivos.

- Son claros: Si No
- Son adecuados Si No

- Comentarios:.....

Sobre las Actividades propuestas.

- Son suficientes en número: Insuficiente
 Suficiente
 Excesivo
- Interés que suscitan en los alumnos: Mucho
 Poco
 Nada
- Ayudan al alumno a aprender: Mucho
 Poco
 Nada
- Facilitan la participación: Mucho
 Poco
 Nada

- Comentarios:.....

Sobre los Materiales.

- Son suficientes Si No
- Sería conveniente editar o modificar algún material Si No

- Comentarios:.....

