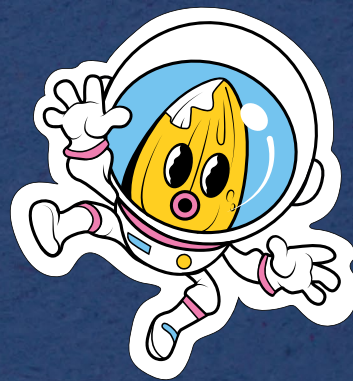




LOS SALVA COMIDAS

ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO
3^{er} CICLO DE PRIMARIA



COMIDA
ERA **SOY!**



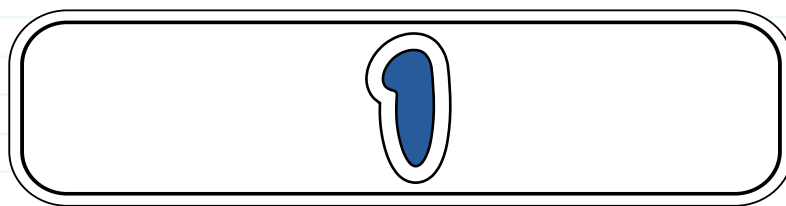
0

TABLA RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO



BLOQUE TEMÁTICO	1. ASENTAMOS LO APRENDIDO.	2. NOS ACTIVAMOS.	3. APLICAMOS LO APRENDIDO.
RECURSO/ ACTIVIDAD	FICHAS INDIVIDUALES	DINÁMICAS FLIPPED CLASSROOM	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE COLABORATIVO
1. DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	LISTADO DE FICHAS INDIVIDUALES GAMIFICADAS (WEB)	INVENTARIO DE ALIMENTOS	OBRA DE ARCIMBOLDO
		INVENTARIO DE FRUTAS Y VERDURAS POR COLOR	EL CÍRCULO CROMÁTICO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
2. LA DIETA EQUILIBRADA	LISTADO DE FICHAS INDIVIDUALES GAMIFICADAS (WEB)	MENÚ SEMANAL Y PROPUESTA DE MENÚ ALTERNATIVO	ETIQUETA NUTRICIONAL
		MENÚ EQUILIBRADO	
3. LA COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE	LISTADO DE FICHAS INDIVIDUALES GAMIFICADAS (WEB)	PROPUESTA DE MENÚ CREATIVO	EL JARDÍN AROMÁTICO
			MAPA GASTRONÓMICO
RECURSOS GAMIFICADOS INTERACTIVOS	JUEGO GENIALLY 1 (NUTRICIÓN, CONSUMO RESPONSABLE Y DE TEMPORADA, GASTRONOMÍA LOCAL)		
	"THE PERFECT MENU"		
RECURSOS GAMIFICADOS INTERACTIVOS	JUEGO GENIALLY 2 (SOSTENIBILIDAD RECURSOS, DESPERDICIO 0, COCINA DE APROVECHAMIENTO)		
	"LA MAZMORRA DEL DRAGÓN"		



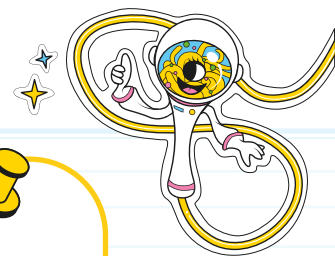


RECURSOS GAMIFICADOS INTERACTIVOS



Genial.ly es una **plataforma en línea** que te permite **proyectar recursos digitales interactivos** con dinámicas gamificadas. Esta herramienta es muy flexible y te permitirá:

- 1 Que tu alumnado juegue de forma individual desde cualquier dispositivo (ordenador, Chromebooks, tablet, etc.)
- 2 Acceder en el aula para proyectarlo a toda la clase, siendo tú quien interactúe en las respuestas, previo consenso con el grupo-aula.
- 3 Jugar por grupos en el aula de informática, compartiendo ordenador o dispositivo.



"THE PERFECT MENU"

Dinámica de juego en este genial.ly:

La historia transcurre en una cocina en la que el alumno/a tendrá que resolver varios retos hasta lograr reunir un menú saludable.

Haz clic en los botones interactivos para acceder a otros materiales complementarios (en inglés)

El juego funciona como un *escape-room*, de manera que se irán desbloqueando distintas "misiones" a través de las preguntas que se plantean.

5 preguntas quiz (Nutrición saludable)

4 retos de ordenar la secuencia (Consumo responsable)

3 retos de elegir la imagen correcta (Productos de temporada)

3 retos de relacionar la imagen con la frase correcta (Gastronomía local)

ACCEDE AQUÍ - <https://view.genial.ly/643e8cb042d43d0011d3ad87>



"LA MAZMORRA DEL DRAGÓN"

Dinámica de juego en este genial.ly:

La historia, de estética Arcade, transcurre en una mazmorra en la que alumno/a deberá escapar sin que el dragón le atrape y le devore, respondiendo a retos sobre desperdicio 0 y sostenibilidad de los recursos.

El juego funciona como un *escape-room*, de manera que se irán desbloqueando distintos "retos" a través de las preguntas que se plantean, junto con una prueba final.

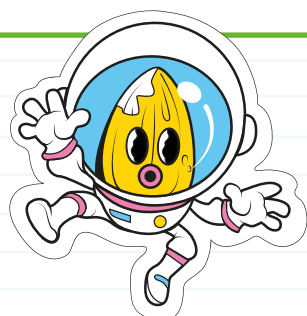
3 preguntas quiz (Ahorro recursos y sostenibilidad)

2 retos de elegir la imagen correcta (recetas de cocina de aprovechamiento)

2 retos de encontrar la palabra escondida (Desperdicio 0)

2 preguntas quiz (Desperdicio 0)

ACCEDE AQUÍ - <https://view.genial.ly/643e8da8e0f18a001215a39c>

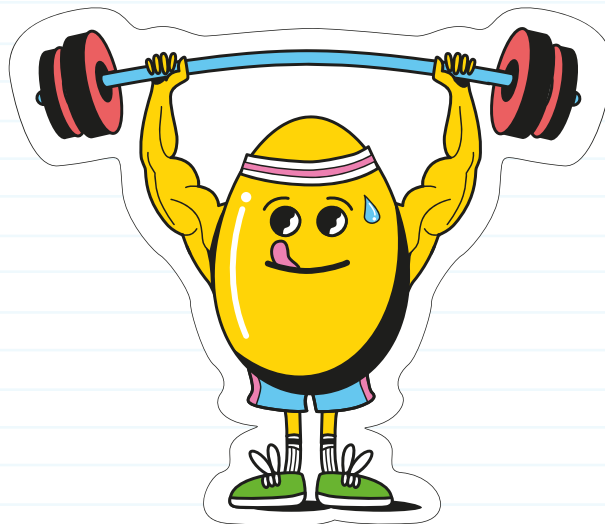


BLOQUE 1



DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

- Actividades para el alumnado -



VINCULACIÓN CURRICULAR Y COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOGÍA APLICADA	COMPETENCIAS CLAVE
Gamificación	✦ Competencia personal, social y de aprender a aprender. ✦ Competencia emprendedora. ✦ Competencia lingüística. ✦ Competencia en conciencia y expresión culturales.
Aprendizaje colaborativo	
Flipped Classroom	
	✦ Competencia Digital.
VINCULACIÓN CURRICULAR	
✦ Área de Conocimiento del Medio natural, social y cultural	
✦ Área de Educación Artística	

DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. ASENTAMOS LO APRENDIDO.

Te proponemos unas **divertidas fichas individuales**, de forma que los aprendizajes vistos en el aula puedan asentarse gracias a la **gamificación**.

Además, recuerda que dispones de un juego interactivo digital "The Perfect Menú".

PROPUESTA DE ACTIVIDAD 1. FICHAS INDIVIDUALES GAMIFICADAS

En la [web de Los Salvacomidas](#) encontrarás todas las fichas correspondientes.



CUADRO SINÓPTICO FICHAS DE JUEGO		
EJE TEMÁTICO	CONTENIDO	Nº FICHA
LOS MACRONUTRIENTES	GRUPOS DE ALIMENTOS	4
	CARBOHIDRATOS	6
LOS MICRONUTRIENTES	FRUTAS Y VERDURAS	3, 5

2. NOS ACTIVAMOS.

Te proponemos unas divertidas **dinámicas de investigación**, siguiendo la metodología del **Flipped Classroom**, de forma que los aprendizajes y conclusiones puedan debatirse en el aula.

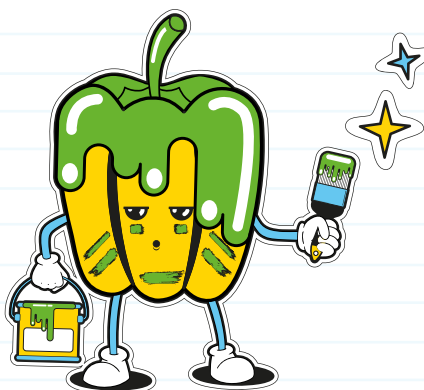
PROPUESTAS DE DINÁMICA FLIPPED CLASSROOM

Actividad 1. INVENTARIO DE ALIMENTOS.

- ▶ Recopilar folletos de supermercado.
- ▶ Recortar los alimentos frescos: carnes, pescados, cereales, lácteos, etc.
- ▶ Agruparlos por grupo de alimentos, indicando los nutrientes: proteínas, carbohidratos y lípidos

Actividad 2. INVENTARIO DE FRUTAS Y VERDURAS POR COLOR.

- ▶ Recopilar folletos de supermercado.
- ▶ Recortar las frutas, verduras y hortalizas frescas.
- ▶ Agruparlos por color, indicando las vitaminas y sales minerales.



DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3. APLICAMOS LO APRENDIDO.

Te proponemos unas divertidas **actividades para realizar en grupo y en el aula**, siguiendo la metodología del **aprendizaje colaborativo** y que te servirán tanto para reflexionar sobre los recursos y desperdicio alimentarios como para plantear el **trabajo de participación**, la portada del periódico "Salvacomidas News".

PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE COLABORATIVO 1

Giuseppe Arcimboldo (Milán, 1527- 1593) fue un artista de la época del Renacimiento. Su obra es única y singular porque la mayoría de sus cuadros son antropomorfos, dibujando siluetas humanas a partir de diversos objetos, frutas, verduras, carnes y pescados.

A través de su estudio, los escolares aprenderán a distinguir y valorar cada grupo de alimentos y valor nutricional, desde un punto de vista original y artístico.



- ▶ Pide a tus alumnos y alumnas que, por grupos de trabajo, seleccionen una obra del artista italiano **Arcimboldo**.
- ▶ Por grupos de trabajo, cada uno elige una obra, teniendo que describir los grupos de alimentos que aparecen en el cuadro, así como sus propiedades nutritivas.
Puedes aprovechar que algunas obras recogen varios alimentos y productos estacionales para hablar de los productos de temporada.
- ▶ Puedes terminar la sesión con una puesta en común, de manera que cada grupo de trabajo exponga sus resultados al resto del grupo.

PASO A PASO

- ✦ Cada grupo de trabajo se encarga de investigar un cuadro concreto. Para ello, puedes enfocar esta búsqueda a través de internet, a modo de webquest, pidiendo que ingresen en el motor de búsqueda las palabras clave "Arcimboldo", "retrato cuadro frutas", así como los alimentos que aparezcan en el cuadro elegido.
- ✦ Cada grupo de trabajo expone al resto de la clase sus resultados de búsqueda: alimentos y nutrición.



DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE COLABORATIVO 2



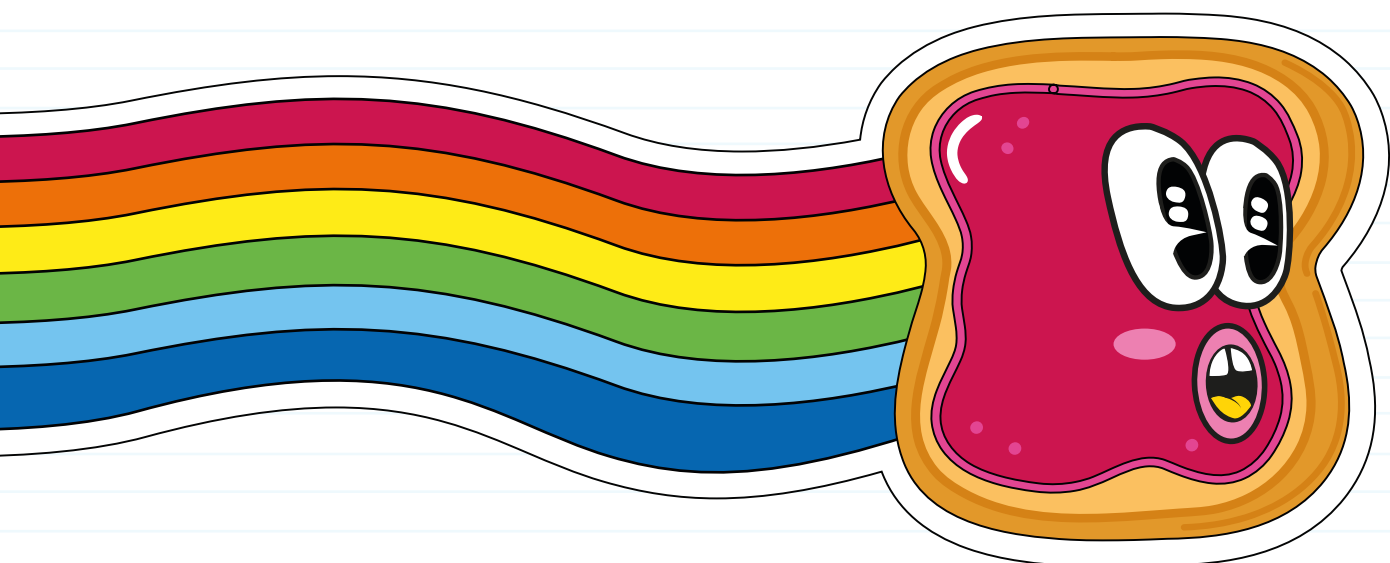
El **círculo cromático** es un elemento clave en el estudio del color.

Si acabamos de ver cómo los colores de las frutas, hortalizas y verduras guardan una relación directa con sus nutrientes e influyen notablemente en el organismo...

¿Por qué no hacer un **círculo cromático con frutas y verduras?**

PASO A PASO

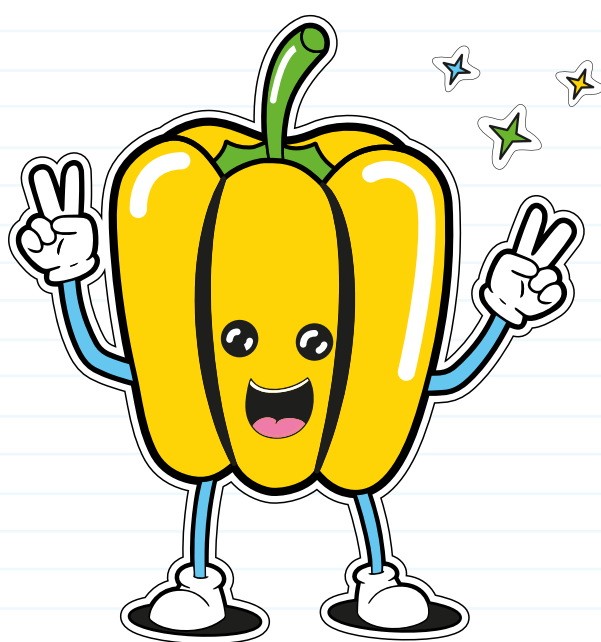
- * Cada grupo de trabajo realiza una parte del círculo cromático, seleccionando un color. La cartulina tiene que ser triangular y cerrada con arco, con forma de "quesito".
- * Pide que peguen sobre la cartulina, distintas imágenes, fotografías y dibujos del grupo de frutas y hortalizas que tengan el color seleccionado.
- * Incluirán, además, los principales beneficios nutricionales.
- * Para ello, expondrán el resultado en un panel explicativo, con forma triangular, en DIN A3, exponiendo de forma oral lo que han aprendido.
- * Para que la actividad quede redonda, ¡pide a cada grupo de trabajo, que el día que vayan a exponer, vayan vestidos del mismo color que han elegido!
- * Una vez hayan expuesto todos los grupos, agrupad cada triángulo, ¡el conjunto será un gran círculo cromático!





BLOQUE 2

LA DIETA EQUILIBRADA. - Actividades para el alumnado -



VINCULACIÓN CURRICULAR Y COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOGÍA APLICADA	COMPETENCIAS CLAVE
Gamificación	✦ Competencia personal, social y de aprender a aprender. ✦ Competencia emprendedora. ✦ Competencia lingüística.
Aprendizaje colaborativo	
Flipped Classroom	
VINCULACIÓN CURRICULAR	
✦ Área de Conocimiento del Medio natural, social y cultural	
✦ Área de Matemáticas	

LA DIETA EQUILIBRADA

1. ASENTAMOS LO APRENDIDO.

Te proponemos unas **divertidas fichas individuales**, de forma que los aprendizajes vistos en el aula puedan asentarse gracias a la **gamificación**.

Además, recuerda que dispones de un juego interactivo digital "The Perfect Menú".

PROPUESTA DE ACTIVIDAD 1. FICHAS INDIVIDUALES GAMIFICADAS

En la [web de Los Salvacomidas](#) encontrarás todas las fichas correspondientes.



CUADRO SINÓPTICO FICHAS DE JUEGO

EJE TEMÁTICO	CONTENIDO	Nº FICHA
LA DIETA EQUILIBRADA	FRUTAS Y VERDURAS	3
	LÁCTEOS	5
	PLATO SALUDABLE	9
	DESAYUNO	8
	MENÚ SEMANAL	10

2. NOS ACTIVAMOS.

Te proponemos unas divertidas **dinámicas de investigación**, siguiendo la metodología del **Flipped Classroom**, de forma que los aprendizajes y conclusiones puedan debatirse en el aula.

PROPUESTAS DE DINÁMICA FLIPPED CLASSROOM

Actividad 1. MENÚ SEMANAL Y PROPUESTA DE MENÚ ALTERNATIVO

- ▶ Anotar en una ficha el menú completo de una semana (5 platos/día). Puede ser el del comedor del colegio o el de casa.
- ▶ En una segunda hoja, planificar un nuevo menú alternativo y deseado.
- ▶ Calcular el valor nutricional de cada plato o menú.

Actividad 2. MENÚ EQUILIBRADO

- ▶ Diseñar el menú completo de un plato: desayuno, comida o cena, pero pensando antes en el aporte nutricional de las proteínas, carbohidratos y lípidos.
- ▶ Elegir a continuación los alimentos que se correspondan con esos valores, en función de las preferencias y gustos.
- ▶ Comparar alguno de los platos del menú de la ficha anterior con el propuesto.

LA DIETA EQUILIBRADA

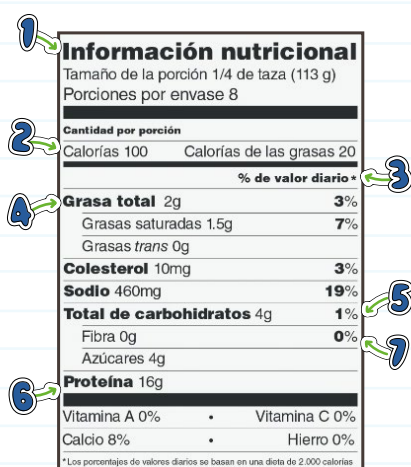
3. APLICAMOS LO APRENDIDO.

Te proponemos unas divertidas **actividades para realizar en grupo y en el aula**, siguiendo la metodología del **aprendizaje colaborativo** y que te servirán tanto para reflexionar sobre los recursos y desperdicio alimentarios como para plantear el **trabajo de participación**, la portada del periódico "Salvacomidas News".

PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE COLABORATIVO 1

A través del **análisis comparativo** de los diversos alimentos y platos consumidos, desde el enfoque de los beneficios que producen sobre el organismo, los escolares aprenderán a distinguir y valorar cada grupo de alimentos y **valor nutricional por medio de la lectura e interpretación de la etiqueta nutricional**.

- ▶ Pide al alumnado que, por grupos de trabajo, recopile varias etiquetas nutricionales de productos y alimentos.
- ▶ Por grupos de trabajo, cada uno tendrá que **analizar** y averiguar los efectos que tienen los distintos nutrientes sobre el organismo.
- ▶ Para hacerlo más visual, pide que, sobre la silueta de un cuerpo humano, señalen las partes y órganos que se ven beneficiados por el alimento.
- ▶ Puedes terminar la sesión con una puesta en común, de manera que cada grupo de trabajo exponga sus resultados al resto del grupo.



Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

1. Información nutricional: es el valor energético y el contenido en gramos de los macronutrientes (grasas, hidratos y proteínas) y algunos micronutrientes (sal, colesterol, calcio...) del producto por 100 gramos o 100 ml.

2. Calorías: Es la cantidad de energía que aporta, expresado en kilocalorías o kilojulios.

3. Desglose de nutrientes: están expresados en porcentaje, mostrados en una porción y el valor correspondiente a la dieta diaria total.

4. Las grasas saturadas deben suponer un máximo de 20 gramos al día (en carnes, quesos, huevos). Las grasas insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas) son muy saludables y ayudan a mantener el organismo con un correcto funcionamiento y equilibrio (aceites vegetales como el aceite de oliva, frutos secos como nueces, almendras, avellanas y semillas como el sésamo, lino, chía, calabaza).

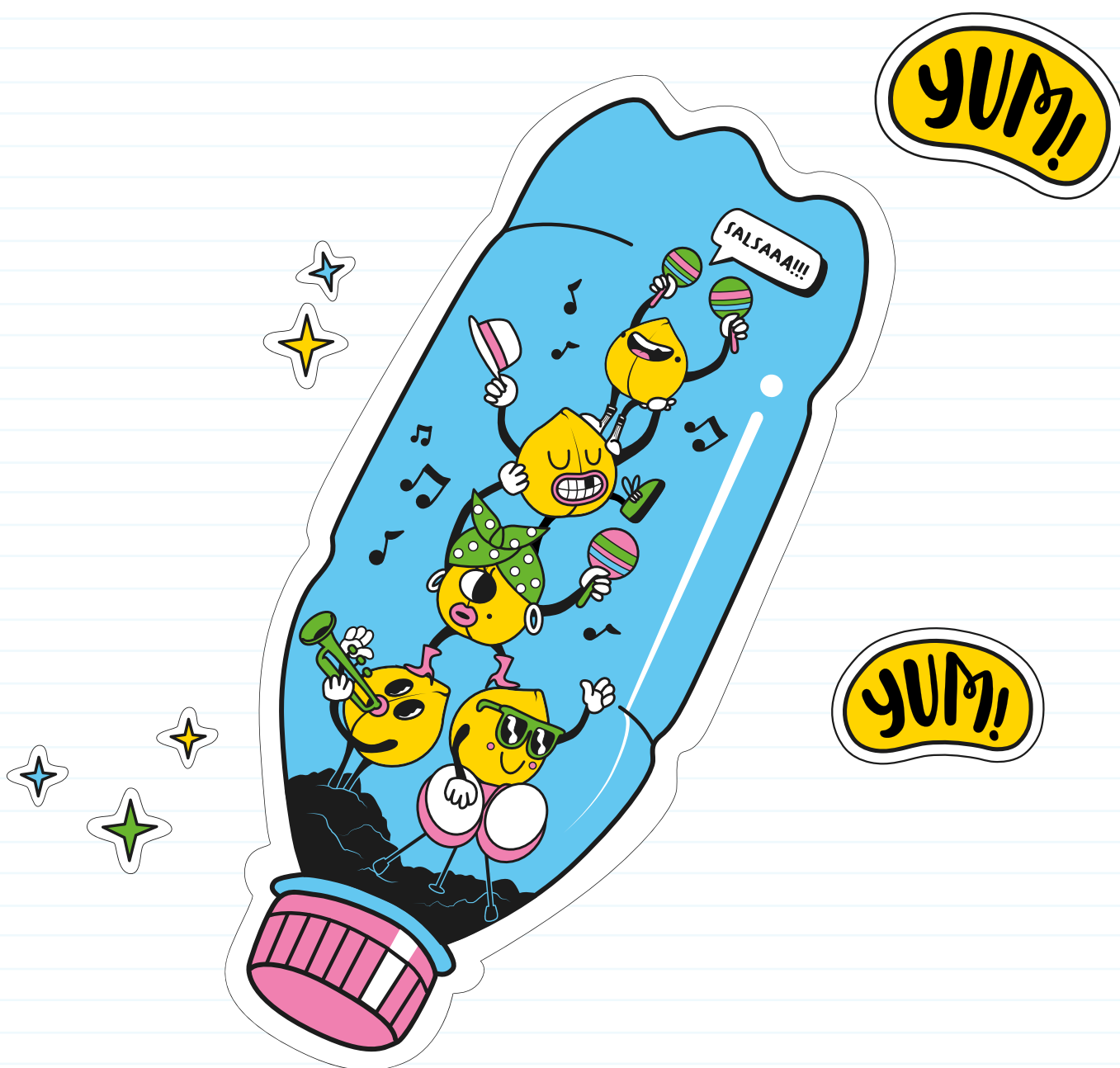
5. Carbohidratos y azúcares: si hay más de 10 gramos por 100 gramos de producto, es un alimento alto en azúcares; es moderado si tiene entre 2 y 10 gramos y bajo si contiene menos de 2 gramos.

6. Proteínas: Un alimento alto en proteínas contendrá más de 20 gramos, un alimento medio ofrecerá entre 10 y 20 gramos por 100 gramos y un alimento bajo proteínas, menos de 10 gramos

7. Otros: La fibra es un valor muy importante de la etiqueta, porque cuanto mayor sea su valor, más tardará en digerirse y más saciante será, pero, además, también mejorará el tránsito intestinal. Un producto alto en fibra contendrá más de 10 gramos, sus valores serán medios si contiene entre 6 y 10 gramos y será un producto bajo en fibra si contiene menos de 5 gramos.

PASO A PASO

- * Cada grupo de trabajo recopila diversas etiquetas nutricionales de varios alimentos y/o platos.
- * Cada grupo se encargará de rediseñar las etiquetas reemplazando los valores nutricionales por los beneficios y funciones que cumplen sobre el organismo.



BLOQUE 3



LA COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

- Actividades para el alumnado -



VINCULACIÓN CURRICULAR Y COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOGÍA APLICADA	COMPETENCIAS CLAVE
Gamificación	✦ Competencia en personal, social y de aprender a aprender.
Aprendizaje colaborativo	✦ Competencia emprendedora.
Flipped Classroom	✦ Competencia en conciencia y expresiones culturales.
	✦ Competencia Digital.
VINCULACIÓN CURRICULAR	
✦ Área de Conocimiento del Medio natural, social y cultural	
✦ Área de Matemáticas	
✦ Área de Educación Artística	

LA COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

1. ASENTAMOS LO APRENDIDO.

Te proponemos unas **divertidas fichas individuales**, de forma que los aprendizajes vistos en el aula puedan asentarse gracias a la **gamificación**.

Además, recuerda que dispones de un juego interactivo digital "La mazmorra del dragón".

PROPUESTA DE ACTIVIDAD 1. FICHAS INDIVIDUALES GAMIFICADAS

En la [web de Los Salvacomidas](#) encontrarás todas las fichas correspondientes.



CUADRO SINÓPTICO FICHAS DE JUEGO

EJE TEMÁTICO	CONTENIDO	Nº FICHA
COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE.	UTENSILIOS DE COCINA	6
	RECICLAJE DE ENVASES	2, 7
LA COMIDA DE APROVECHAMIENTO	APROVECHAMIENTO DE FRUTAS	1
	PAN RALLADO	3
	CROQUETAS	4
	RECETA DE LA ROPA VIEJA	6

2. NOS ACTIVAMOS.

Te proponemos una divertida **dinámica de investigación**, siguiendo la metodología del **Flipped Classroom**, de forma que los aprendizajes y conclusiones puedan debatirse en el aula.

PROPUESTAS DE DINÁMICA FLIPPED CLASSROOM

Actividad 1. PROPUESTA DE MENÚ CREATIVO.

- ▶ Anotar en una ficha algunos platos típicos de otros países, o de otras regiones del territorio, en base a los mapas gastronómicos vistos en el aula, en los recetarios de la dieta mediterránea, etc.
- ▶ En una segunda hoja, planificar un nuevo menú creativo, indicando la procedencia.
- ▶ Se trata de crear un menú "internacional" y diverso, que ponga en valor la cultura gastronómica de cada lugar.



LA COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

3. APLICAMOS LO APRENDIDO.

Te proponemos unas divertidas **actividades para realizar en grupo y en el aula**, siguiendo la metodología del **aprendizaje colaborativo** y que te servirán tanto para reflexionar sobre los recursos y desperdicio alimentarios como para plantear el **trabajo de participación**, la portada del periódico "Salvacomidas News".

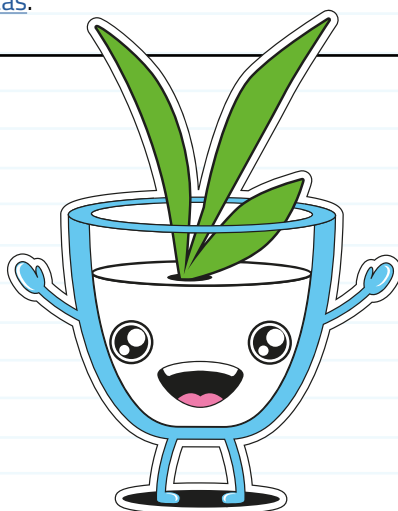
PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE COLABORATIVO 1

Toda gastronomía está vinculada a una identidad cultural territorial, y ambos pueden conocerse por medio de las historias y origen de los platos tradicionales. Las cualidades gustativas de los alimentos se ven enriquecidas cuando se descubre cómo se cocinan y preparan en distintos lugares del mundo, cómo se aprovechan los diversos condimentos para complementar los sabores y cómo, en cada cocina, se saca el mayor provecho de estos.

El jardín aromático. Cread un jardín de plantas aromáticas y especies e investigad sobre sus propiedades, utilizando los envases de un solo uso como macetas.

PASO A PASO

- ✦ Pide a cada alumno/a que traiga a clase un envase de Tetra Brick.
- ✦ ¡Será vuestro jardín aromático! En la maceta podréis plantar orégano, albahaca y otras plantas aromáticas.
- ✦ Pide que, por equipos de trabajo, elijan una hierba aromática sobre la que investigar y diseñar una etiqueta tipo ficha con las propiedades de las plantas escogidas.
- ✦ Siguiendo las instrucciones indicadas en las fichas, pide que decoren el envase (con recortes de prensa formando un collage, con témperas, etc.)
- ✦ Ya solo queda rellenar el envase con tierra y sustrato y plantar las semillas seleccionadas: [especies y plantas aromáticas](#).



LA COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE COLABORATIVO 2

Mapas gastronómicos. Descubrid la cultura gastronómica de otros territorios y países creando varios mapas con las imágenes de platos conocidos.

PASO A PASO

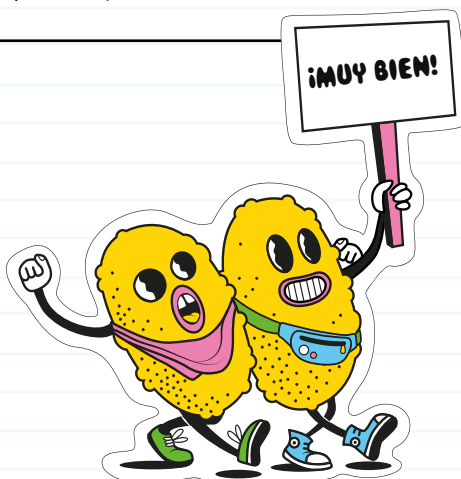
- ✦ Pide que, por grupos de trabajo, elaboren un mapa gastronómico, para dar a conocer la riqueza cultural de:
De la provincia, de la Comunidad Autónoma, del territorio, España.
De Europa o del mundo, eligiendo cada grupo un país.
- ✦ Pide a cada grupo que recopile los platos típicos o singulares del territorio elegido, y que peguen las imágenes de cada plato sobre el mapa, a modo de collage.
- ✦ El objetivo principal es descubrir nuevos platos, otras formas de cocinar, conocer otras combinaciones de sabores, conocer su origen, etc. con el fin de enriquecer su cultura gastronómica.

PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE COLABORATIVO 3

1, 2,3. Responde otra vez. Comida de aprovechamiento. Valorar platos ya conocidos y Crear nuevos platos.

PASO A PASO

- ✦ Crearéis un juego del estilo "1, 2,3. Responde otra vez" para jugar en clase.
- ✦ Un grupo de trabajo será el encargado de escribir en cartulinas diversos alimentos, pensando sobre todo en aquellos que pueden sobrar de forma habitual en un menú: un poco de arroz, un poco de pasta, un filete de pollo, etc.
- ✦ Otro grupo puede escribir en cartulinas, algunos de los alimentos que suelen sobrar después de la elaboración de un plato: medio pimiento, media cebolla, media barra de pan, etc.
- ✦ El juego consiste en ir sacando las cartulinas, de manera que, por turnos, cada equipo diga un plato nuevo a partir de los ingredientes que le haya tocado: Un filete de pollo + medio pimiento + media cebolla = fajitas de pollo (plato mejicano).





SLOS SALVA COMIDAS

¡¡¡BIEN A COMER!

YUM!

The title 'SLOS SALVA COMIDAS' is rendered in a large, bold, blue, bubbly font with a white outline and a black drop shadow. The letters are anthropomorphized with faces and mouths. Above the title is a cornucopia overflowing with colorful produce. To the right is a yellow circular sticker with a laughing face and the text '¡¡¡BIEN A COMER!'. Below the title is a yellow speech bubble with 'YUM!' written inside. The background is dark blue with scattered white and yellow stars.

