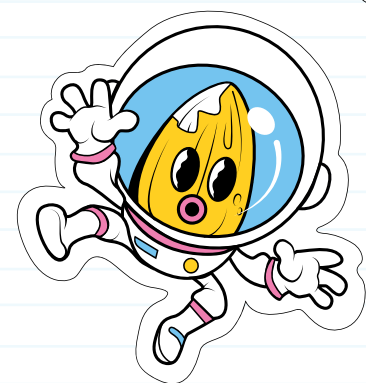


# LOS SALVA COMIDAS

UNIDAD DIDÁCTICA



COMIDA ERA SOY!



# ÍNDICE

## 0 INTRODUCCIÓN

### 1 DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

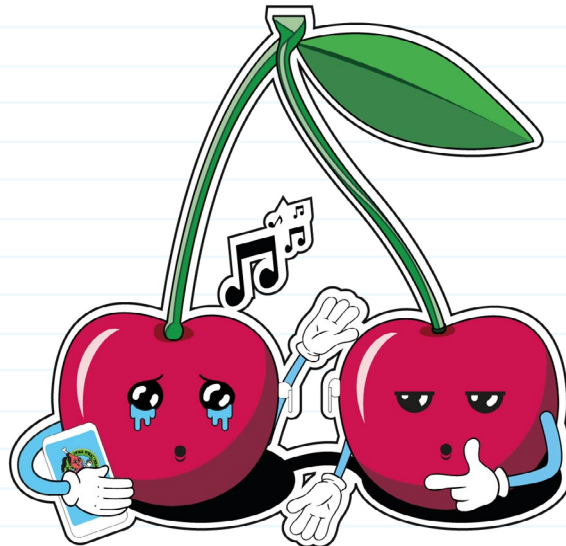
- 1.1 CONTEXTUALIZACIÓN
- 1.2 LOS MACRONUTRIENTES.
- 1.3 LOS MICRONUTRIENTES.

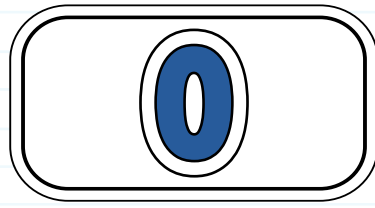
### 2 LA DIETA EQUILIBRADA.

- 2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.
- 2.2 CANTIDADES Y PORCIONES APROXIMADAS Y RECOMENDADAS

### 3 COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE.

- 3.1 EL RECETARIO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA.
- 3.2 LA COMIDA DE APROVECHAMIENTO.





- Introducción -



# INTRODUCCIÓN

El objetivo principal es ayudarte, como docente, a que planifiques una **situación de aprendizaje** de manera que tus alumnos y alumnas conozcan, de forma **significativa**, **conceptos sobre dieta saludable y desperdicio alimentario**, para cambiar sus actitudes y mejorar sus competencias.

Dispones, para ello, de una serie de **dinámicas de aula grupales e interactivas** (dossier "Actividades para el alumnado") que te facilitarán la realización del **trabajo de participación**.



Cada apartado de esta unidad didáctica contiene una **primera sección** informativa, que te ayudará a explicar los **conceptos teóricos**. Verás que algunas palabras están en **color azul y subrayado**. Estas contienen un **hipervínculo** a web de referencia por si quieres profundizar o saber más. Recuerda que dispones de la **vinculación curricular** (link) para ayudarte en la programación y secuenciación de curso.



Para ayudar a que tu alumnado asimile tales conceptos, dispones de varias dinámicas en el dossier de "**Actividades para el alumnado**" con **fichas individuales y links a los recursos interactivos**, que te servirán para **asentar lo aprendido**, a modo de repaso, pero con la metodología didáctica de la **Gamificación**.



En una siguiente escala de conocimiento, dispones, en ese mismo dossier, de varias **actividades y dinámicas para hacer en el aula**, alineadas con las metodologías didácticas de **Aprendizaje colaborativo**, el **Flipped Classroom** y las **Inteligencias Múltiples** para que tu alumnado profundice un poco más y aplique lo aprendido.



Estas actividades, además, tienen un **carácter interdisciplinar**, por lo que pueden realizarse en otras áreas o asignaturas.



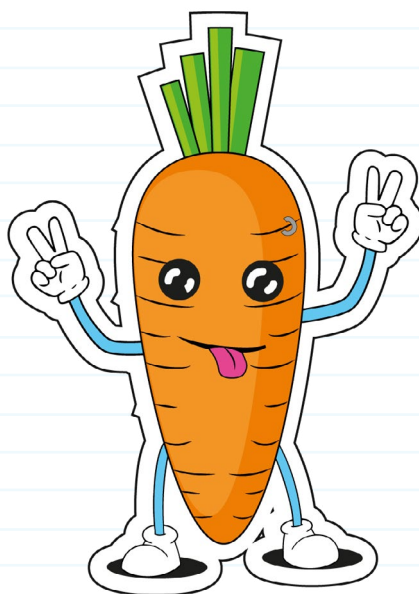
Además, en el área privada, dispones de **más recursos complementarios** ¡como enlaces, juegos, infografías y mucho más!

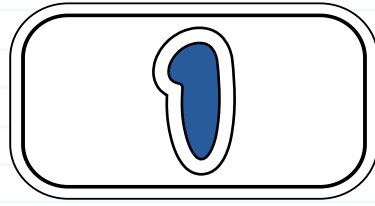


Dispones de un cuadro esquema con las **Competencias Clave y las áreas curriculares** en las que se pueden realizar las actividades propuestas para hacer tu programación de aula.

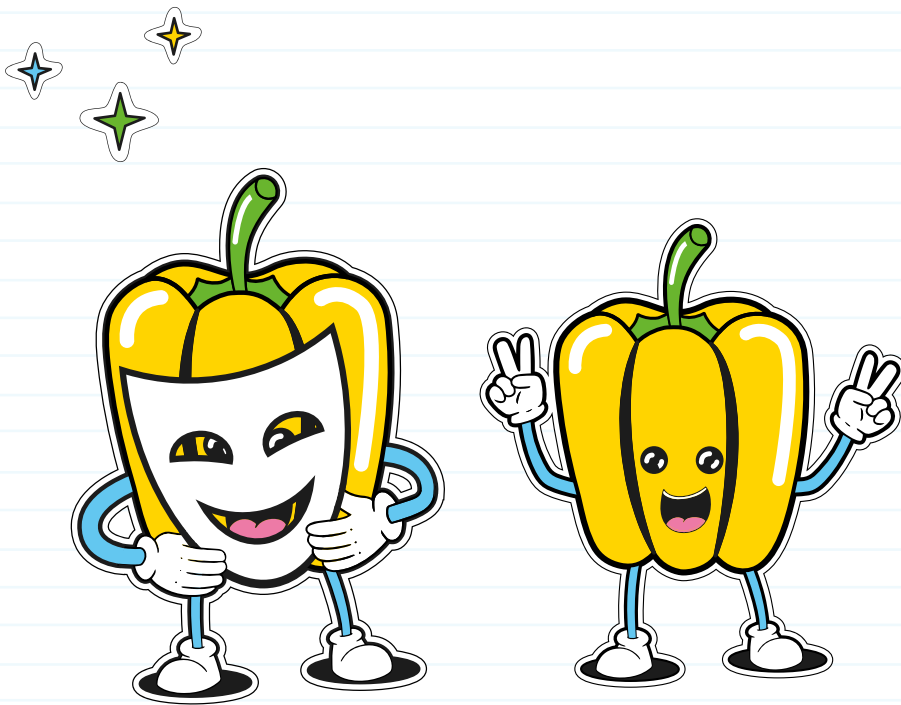
## 0. INTRODUCCIÓN

BLOQUES TEMÁTICOS		ACTIVIDADES GAMIFICACIÓN	ACTIVIDADES FLIPPED CLASSROOM	ACTIVIDADES APRENDIZAJE COLABORATIVO	ACTIVIDADES INTERACTIVAS
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	MACRONUTRIENTES	FICHAS INDIVIDUALES	INVENTARIO DE ALIMENTOS	OBRA DE ARCIMBOLDO	JUEGO "THE PERFECT MENU"
	MICRONUTRIENTES		INVENTARIO DE FRUTAS Y VERDURAS	CÍRCULO CROMÁTICO	
LA DIETA EQUILIBRADA	CANTIDADES Y PORCIONES APROXIMADAS Y RECOMENDADAS	FICHAS INDIVIDUALES	MENÚ SEMANAL Y PROPUESTA DE MENÚ ALTERNATIVO	ETIQUETA NUTRICIONAL	
LA COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE	EL RECETARIO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA		MENÚ EQUILIBRADO		
	COMIDA DE APROVECHAMIENTO RECETARIO	FICHAS INDIVIDUALES	PROPUESTA DE MENÚ CREATIVO		
				MAPA GASTRONÓMICO	
				1,2,3 RESPONDE OTRA VEZ	





# DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



## 1. DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



# CONTEXTUALIZACIÓN

Cuando nos alimentamos, no solo comemos porque tenemos hambre o apetito, sino y, sobre todo, porque los **alimentos nos proporcionan las fuerzas y energías** necesarios para el **correcto funcionamiento de nuestro cuerpo**.

Pero para comer bien debemos saber qué es la nutrición, y de ese modo, **saber qué comer**.

La **nutrición** es el conjunto de los procesos fisiológicos que se producen al alimentarnos y por los cuales nuestro cuerpo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.

Unos proporcionan **calor y energía** para las actividades diarias, otros **regulan los procesos corporales** y las reacciones químicas que se producen en las células, y otros **reparan y renuevan** el organismo, aportando lo necesario para su desarrollo.

En este sentido, el organismo humano, nuestro cuerpo, necesita un suministro continuo de sustancias (nutrientes) que debemos ingerir, no solo para cubrir la necesidad de alimentarnos sino por las funciones específicas que tienen sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Estos nutrientes los encontramos en los alimentos y se agrupan en: **macronutrientes y micronutrientes**.

Si tuviéramos que hacer una comparación, diríamos que nuestro cuerpo es como un coche y los alimentos, el carburante. Dependiendo de la calidad y cantidad del carburante, el cuerpo funcionará mejor o peor.



Lácteos



Carnes



Pescados y mariscos



Cereales



Pasta y arroz



Legumbres y frutos secos



Frutas



Hortalizas



Huevos



Aceites y grasas (mantequilla)



Bebidas



Dulces y repostería

## 1. DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

### 1.2

# LOS MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes se agrupan en **proteínas**, **carbohidratos** (también llamados glúcidos o hidratos de carbono) y **lípidos** (o grasas).

La **fibra** y el **agua**, presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, también están agrupados en este grupo de macronutrientes, ya que ambos intervienen de forma directa sobre el organismo.

- ▶ El **agua** es el principal componente del cuerpo humano. Actúa como **disolvente** de otras sustancias, **participa en las reacciones químicas celulares** y facilita la función de **digestión**, siendo, además, el medio de **eliminación** de los desechos del organismo.
- ▶ La **fibra** disminuye los **niveles de glucosa (azúcar)** y **colesterol** en sangre y ayuda al **aparato digestivo** de forma esencial.

Funciones principales de los macronutrientes:

- ▶ **Nutrientes energéticos.** Actúan como combustible celular, presentes en el grupo de los carbohidratos.
- ▶ **Nutrientes plásticos.** Actúan como regeneradores del organismo. Están presentes en el grupo de las proteínas, aunque también se utilizan pequeñas cantidades de otros tipos de nutrientes.

### PROTEÍNAS:

Son esenciales para el metabolismo ya que contribuyen a la **formación, desarrollo y renovación de todos los órganos del cuerpo**, dan forma a los **huesos** y los **músculos**, suministran **energía** al organismo y desempeñan importantes funciones en las células.

Las proteínas están presentes en alimentos de origen animal como la carne, vísceras y casquería, como el hígado, los riñones, los callos o las mollejas, el pescado, los huevos y la leche, y en alimentos de origen vegetal, como las legumbres, los frutos secos y la soja.



## 1. DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

### GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO:



Los hay de 2 tipos, los llamados azúcares simples, que se liberan directamente al ingerirlos y los carbohidratos complejos, de lenta liberación y con efecto saciante. Ambos proporcionan la **energía** que necesitan **los músculos y el organismo** para funcionar.

Los carbohidratos simples los encontramos en los azúcares de la caña de azúcar (azúcar moreno) y de la remolacha (azúcar blanca), la miel y la mermelada, así como en los zumos de frutas y algunas como los plátanos o las uvas pasas.

Los carbohidratos complejos se encuentran tanto en los cereales, el pan y la pasta (trigo, maíz, cebada, avena y centeno), como en alimentos que contienen almidón, como el arroz y los tubérculos (las patatas y batatas).

Las legumbres como los garbanzos, las lentejas, judías, guisantes y la soja también pertenecen a este grupo, al igual que en algunas frutas como la piña y los frutos rojos (fresas, cerezas).

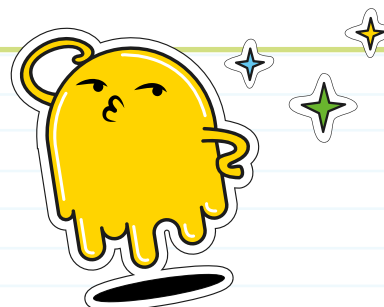
### LÍPIDOS:



Las grasas constituyen otra fuente directa de **energía para el cuerpo**, proporcionando incluso más calorías que los carbohidratos y las proteínas. Los lípidos forman tejidos adiposos que **protegen y sostienen los órganos vitales**, ya que son aislantes.

También forman parte de las membranas celulares y regulan algunos **procesos celulares**, al tiempo que **facilitan la ingesta de vitaminas liposolubles** (A, E, D, K).

Los **lípidos** incluyen no sólo las grasas visibles como la mantequilla, la margarina, el aceite de oliva o la grasa visible de la carne, sino también las grasas invisibles que contienen la leche, los huevos, los frutos secos o los pescados.



## 1. DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

### 1.3

# LOS MICRONUTRIENTES

A este grupo pertenecen las [vitaminas](#) y [sales minerales](#), principalmente presentes en las **frutas y las verduras**.

Como su nombre indica, "micro" significa que están presentes en pequeñísimas proporciones, pero son imprescindibles a pesar de que las cantidades que necesita el cuerpo humano se midan en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos).

La **función principal** de los micronutrientes es la de **facilitar y controlar las funciones bioquímicas, como funciones de regulación. Intervienen también en las funciones nerviosas y el correcto desarrollo de los músculos.**

Las frutas, hortalizas y verduras se pueden agrupar por [gama de color](#), ya que los pigmentos que hacen posible su variedad de colores son en realidad **fitonutrientes**, sustancias de origen vegetal que, aunque no tienen un valor nutricional específico, sí han demostrado ser claves para la salud a largo plazo.

#### BLANCO:



Los alimentos **blancos** obtienen el color de los compuestos polifenoles, con propiedades antioxidantes. Son ricos en potasio, que tiene propiedades diuréticas, y pueden ser una fuente de niacina y vitamina C. Además, los alimentos como el ajo y la cebolla contienen alicina, un compuesto al que se atribuyen propiedades antibióticas.

#### AMARILLO-NARANJA:



Muchas frutas y verduras de color **naranja y amarillo** obtienen su color del antioxidante betacaroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A ayuda a funciones esenciales, incluida la reparación de los tejidos corporales, la formación de huesos y dientes, la resistencia a las infecciones y una buena visión. Otras frutas como los cítricos contienen vitamina C, que es antioxidante, y el folato, que se transforma en vitamina B.

## 1. DIFERENCIAMOS ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

### ROJO:



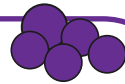
Los alimentos de color **rojo** son poderosos antioxidantes y son ricos en licopeno, nutrientes que mejoran la salud cardiovascular y la circulación. También contienen minerales como potasio y selenio, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y la memoria. Aportan además vitaminas A, B9 y C.

### VERDE:



Las frutas y verduras **verdes** deben su característico color a la clorofila, un antioxidante relacionado con la salud ocular. Contienen vitaminas y minerales esenciales que son depurativas, fortalecen las defensas, y vitamina K y potasio, que ayudan, junto con el ácido fólico, a un correcto funcionamiento del corazón.

### VIOLETA:

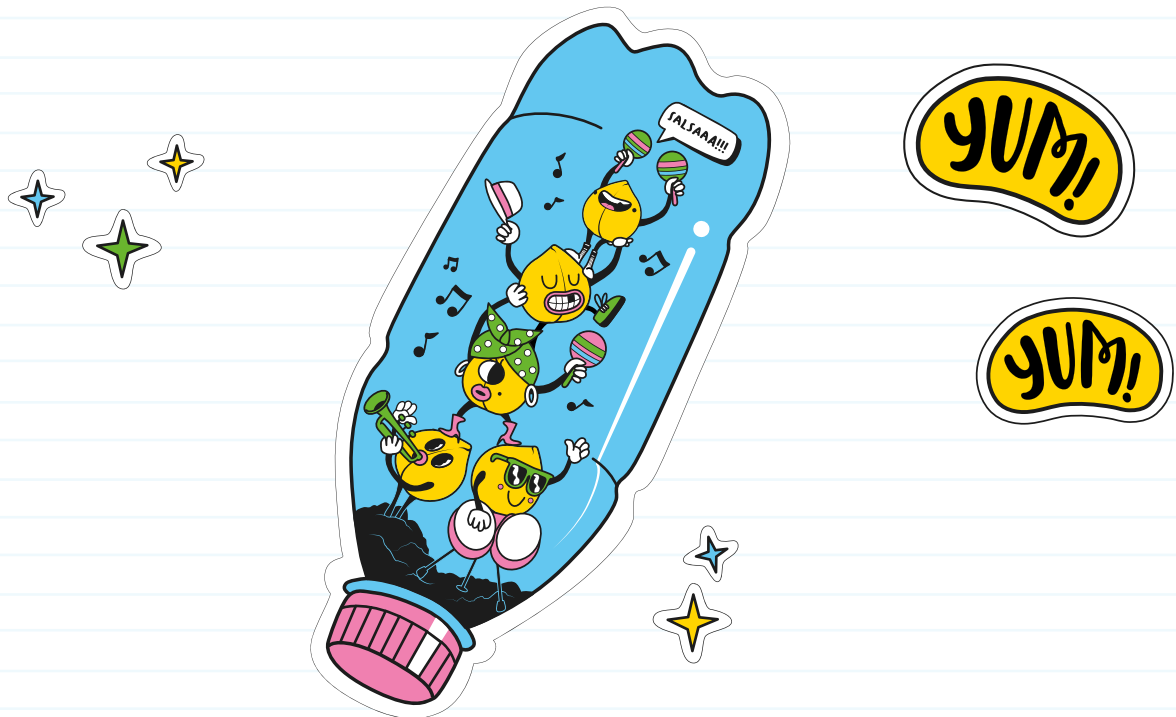


Las ciruelas, moras o arándanos obtienen su color **morado** de los flavonoides como la antocianina, que tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Ayudan a retrasar el deterioro cognitivo y a prevenir el daño celular.



2

## LA DIETA EQUILIBRADA



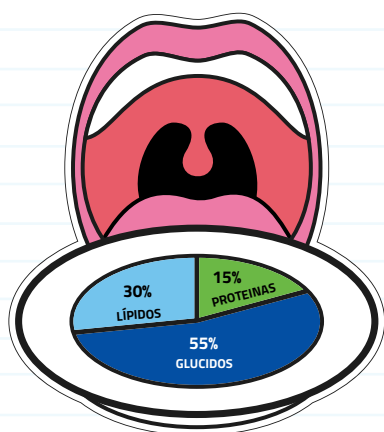
# CONTEXTUALIZACIÓN

Una [dieta equilibrada](#) es aquella que contiene todos los alimentos necesarios, aporta la cantidad justa de **nutrientes energéticos** (calorías) en función del ejercicio o desgaste físico que se haga y tiene **variedad de nutrientes macro y micro** (proteínas, carbohidratos, lípidos, sales minerales y vitaminas).

**Equilibrando** cada grupo de **alimentos** en el plato, conseguiremos un **estado nutricional óptimo**.

Siguiendo las recomendaciones internacionales de la [Organización Mundial de la Salud OMS](#), se establecen las siguientes proporciones de macronutrientes en el consumo diario.

- ▶ Las **proteínas** deben suponer un 10-15% del aporte calórico total.
- ▶ Los **lípidos** no sobrepasarán el 30-35% de las calorías totales ingeridas.
  - ✦ Las grasas no saturadas, presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja y oliva son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso y la manteca de cerdo).
  - ✦ Las grasas trans, producidas industrialmente y presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables, deben evitarse, así como las grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas y cabras).
- ▶ Los **carbohidratos** (glúcidos) deben aportar al menos un 50%-55% del aporte calórico total.



- ✦ Carbohidratos simples (Azúcares simples). Menos del 5%-10% de la ingesta calórica total de azúcares. Son los naturalmente presentes en la miel, mermeladas y los zumos y concentrados de frutas. 50 gramos, o unas 12 cucharaditas rasas.
- ✦ Carbohidratos complejos. 30% de hidratos de carbonos, cereales y tubérculos, como pasta, arroz, patata y legumbres.

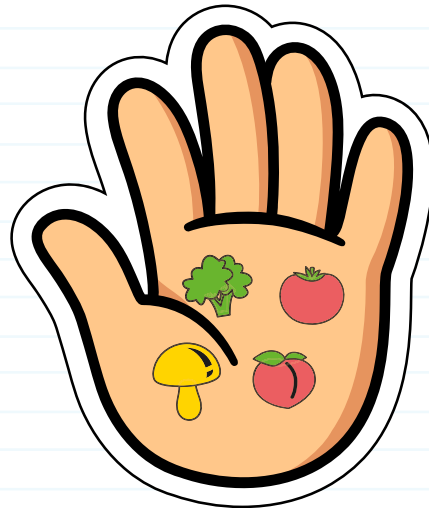
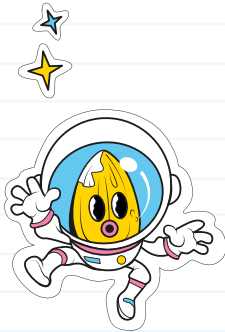
## 2. LA DIETA EQUILIBRADA

- ▶ **Frutas y verduras.** Al menos 400 gr. (cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto patatas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- ▶ **Sal yodada.** Menos de 5 gramos, aproximadamente una cucharadita al día. El sabor de los alimentos se puede completar y resaltar con especias y hierbas aromáticas.

2.2









# LOS TRES PLATOS PORCIONES RECOMENDADAS

Para garantizar la proporción recomendada, cada porción debe ser equivalente a la cantidad depositada en la palma de una mano de niño/a.

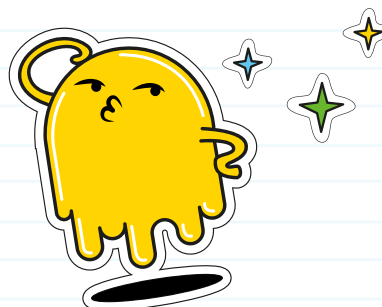


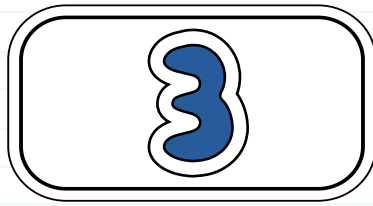
GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIONES	4 a 6 AÑOS	a 12 AÑOS
FRUTAS	2-3	 1/2 PIEZA DE FRUTA FRESCA. 1/3 TAZA DE ZUMO. 1/4 FRUTA ENLATADA	 1 PIEZA DE FRUTA FRESCA. 1/2 TAZA DE ZUMO. 1/3 FRUTA ENLATADA.
VERDURAS	2-3	 1/4 TAZA VERDURA COCIDA, HERVIDA. 1/2 TAZA ENSALADA	 1/2 TAZA VERDURA COCIDA. 1 TAZA ENSALADA.

## 2. LA DIETA EQUILIBRADA

CARBOHIDRATOS. CEREALES / PAN	6-11	 <p>1/2 REBANADA E PAN 1/3 TAZA PASTA O ARROZ. 1/2 TAZA DE CEREAL SECO 2-3 GALLETAS SALADAS</p>	 <p>1 REBANADA DE PAN 1/2 TAZA DE PASTA O ARROZ. 3/4 TAZA DE CEREAL SECO. 4-5 GALLETAS SALADAS</p>
PROTEÍNAS / CARNES Y PESCADOS	2	 <p>1 HUEVO 1 PORCIÓN DE CARNE, PESCADO 1/3 TAZA DE LEGUMBRE (JUDÍAS, ALUBIAS, LENTEJAS)</p>	 <p>1 ó 2 HUEVOS 2-3 PORCIONES DE CARNE, PESCADO ½ TAZA DE LEGUMBRES (JUDÍAS, ALUBIAS, LENTEJAS)</p>
LÁCTEOS Y DERIVADOS	2-3	 <p>½ TAZA LECHE 1 YOGUR ½ PIEZA DE QUESO</p>	 <p>1 TAZA LECHE 1 YOGUR 1 PIEZA DE QUESO</p>
GRASAS	3-6	 <p>1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA 10 GR. MANTEQUILLA</p>	 <p>1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA 10 GR. MANTEQUILLA</p>

	% TOTAL CALORÍAS /DÍA	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	LÍPIDOS	FRUTAS Y VERDURAS (MICRONUTRIENTES)
DESAYUNO	25%	25%	25%		50%
TENTEMPÍ / MERIENDA	10%	20%	50%	30%	1 PIEZA
COMIDA	30%	15%	55%	35%	1 PIEZA
CENA	25%	20%	30%		50%





# LA COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE





## 3.1

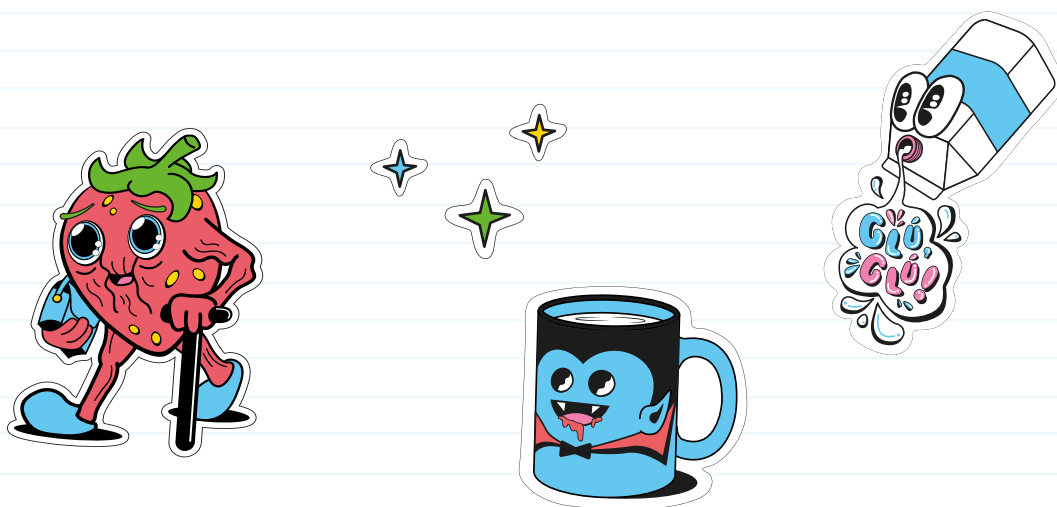
# EL RECETARIO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

Para poder contextualizar cómo ha sido de importante el comer en la cultura y en la historia, vamos a recurrir a la etimología de dos palabras clave: [dieta](#) y [gastronomía](#).

- ▶ La palabra **dieta** proviene del griego "diaita" que significa **estilo de vida**.
- ▶ La palabra **gastronomía** proviene del griego gaster, "vientre" y nomos "distribuir", "gobernar" o "arreglar", que significa **gobernar el estómago**.

En este sentido, una dieta es un estilo de alimentación prolongado en el tiempo y transmitido como un elemento cultural e identitario. Toma su forma en función del contexto geográfico y de los alimentos disponibles, así como de los procesos de transformación y elaboración propios del territorio en el que se desarrolla.

La dieta mediterránea fue declarada por la [UNESCO Patrimonio Cultural Inmaterial](#) en 2010. La [dieta mediterránea](#) reúne todo un legado de conocimientos y competencias prácticas, relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.



### 3. LA COCINA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE.

#### 3.2

## LA COMIDA DE APROVECHAMIENTO

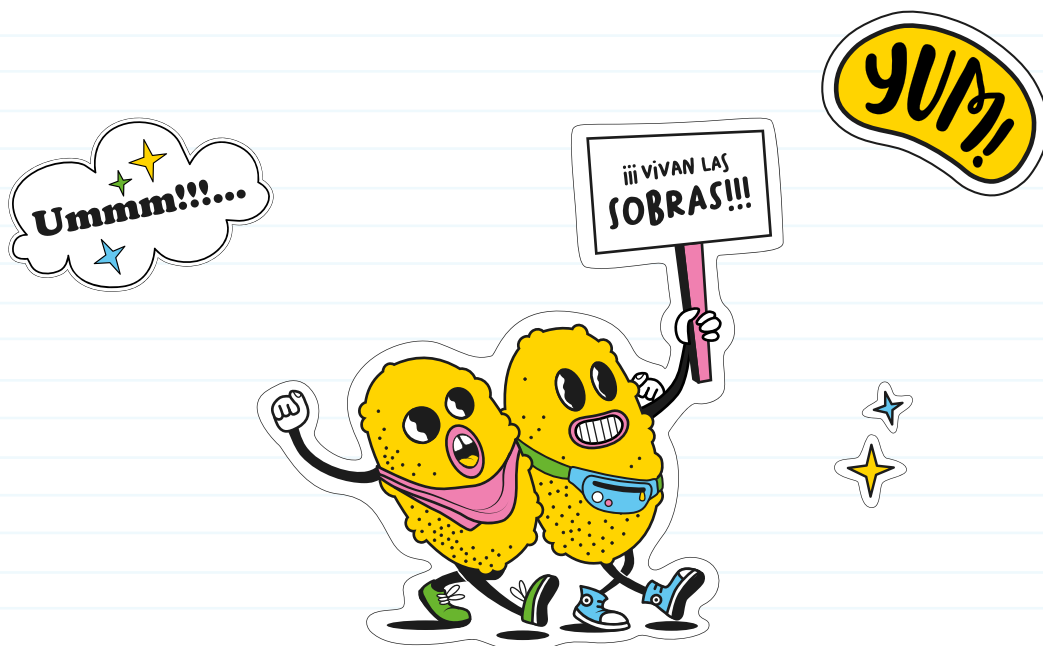
La comida de aprovechamiento es aquella que utiliza de manera provechosa todos los alimentos, sin tirar medias porciones de verduras, y [rediseñando nuevos platos](#) a partir de los “restos” de otros.

Esta comida está cargada de creatividad y pone el foco en la [sostenibilidad](#), ya que garantiza el [aprovechamiento total](#) de todos los ingredientes que se van utilizando a lo largo de la elaboración de los menús.

La **dieta mediterránea** se distingue por tener muchos platos de “aprovechamiento”, como por ejemplo las **croquetas**, la **ropa vieja**, la **tortilla guisada**, las **migas**, etc.

Así mismo, las [diferentes técnicas de conservación](#) utilizadas desde la antigüedad han permitido también alargar la vida de carnes, pescados, frutas, verduras y legumbres. Más allá del factor conservante que tiene la sal, con las salazones, también lo es el vinagre, especialmente en los encurtidos. Las [latas de conserva](#) también son otro recurso de conservación.

Por último, el espacio de la cocina precisa de muchos utensilios para cocinar, tarros y envases para conservar y almacenar, por lo que el **aprovechamiento** también contempla el **reciclaje de cualquier envase**, caja, tarro de cristal, etc. para garantizar la **sostenibilidad del entorno**.



# LOS SALVA COMIDAS

