

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA UNA VIDA MEJORABLE

Anne Aristu, Laura Morala, Aroa Vadillo y Álvaro del Val.

2mas2



PROTEGER
SALUD



PREVENIR
ENFERMEDADES



CUBRIR
NECESIDADES

SESIÓN 1

COMO SANO,
CREZCO SANO

NECESIDADES

GRUPO: 1 y 2 E.S.O. (12-14 años).

NECESIDADES:

- ★ Conocer la cantidad idónea que tiene cada nutriente en el menú.
- ★ Saber cuáles son los alimentos que deben de consumir diariamente.
- ★ Tener una alimentación saludable.

OBJETIVOS

- Promover en qué consiste la alimentación saludable.

❖ **SABER DECIR**

- Conocer los diferentes tipos de alimentos.
- Conocer la frecuencia de consumo de los alimentos.

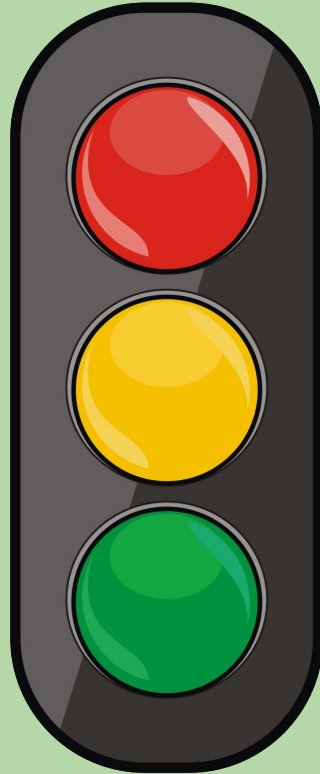
❖ **SABER HACER**

- Elaborar un menú semanal basado en una alimentación saludable.

❖ **SABER SER**

- Desarrollar una buena conciencia a la hora de elegir los alimentos adecuados para poder llevar una buena alimentación.

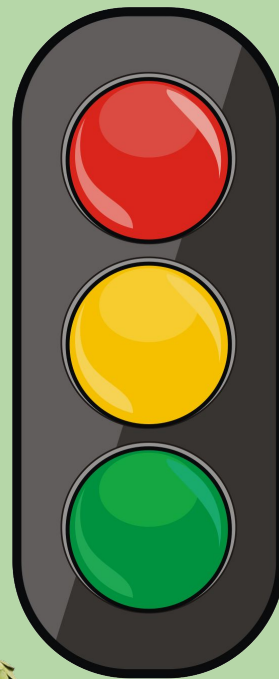
EL SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN



Frecuentemente
(3-4 días a la
semana)

Nunca o pocas veces
(0-2 días a la semana)

Muy a menudo o
siempre
(5-7 días a la semana)



CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS



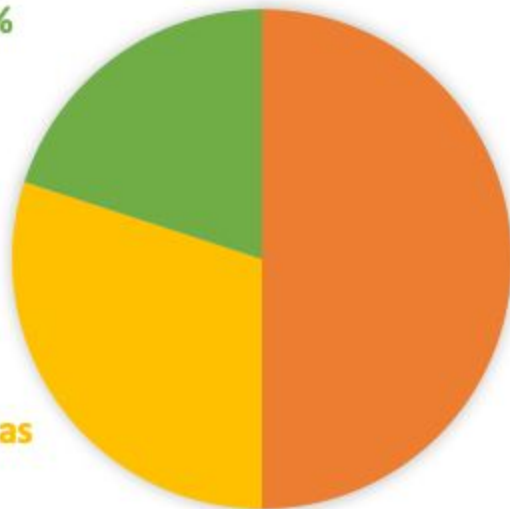
GRASAS



¿CUÁL SERÍA LA DISTRIBUCIÓN MÁS EQUILIBRADA PARA NUESTRA DIETA?

Ácidos grasos
20%

Proteínas
30%



Carbohidratos
50%

CARBOHIDRATOS

PROTEÍNAS

GRASAS

EL TREN DE LAS 5 COMIDAS



CRONOGRAMA

El semáforo de la alimentación	15 minutos
Clasificación de los alimentos en 3 grupos	15 minutos
El tren de las 5 comidas	15 minutos
Evaluación	5 minutos

EVALUACIÓN

Tendrán que escribir en un papel la idea principal que se llevan de la sesión. Posteriormente, de forma aleatoria se leerán en voz alta y se escribirán en la pizarra (lluvia de ideas a modo de conclusión).

Con ello se pretende poder afirmar que los alumnos se llevan un buen aprendizaje de esta sesión.

SESIÓN 2

ERES
LO QUE
COMES

NECESIDADES

GRUPO: 2º Ciclo de Primaria (8-9 años)

NECESIDADES:

- ★ Conocer la pirámide alimenticia y los diferentes grupos de alimentos y su origen.
- ★ Conocer la cantidad semanal recomendable de cada tipo de alimento
- ★ Conocer y fomentar el consumo de frutas y verduras.

OBJETIVOS

❖ **SABER DECIR**

- Clasificar los diferentes tipos de alimentos en función del grupo al que perteneces y su origen.
- Interpretar correctamente la pirámide alimenticia

❖ **SABER HACER**

- Construir su propia pirámide alimenticia

❖ **SABER SER**

- Interiorizar la importancia que tiene una correcta alimentación
- Preferir consumir frutas y verduras antes que productos como la bollería industrial.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA, LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU ORIGEN

ANIMAL



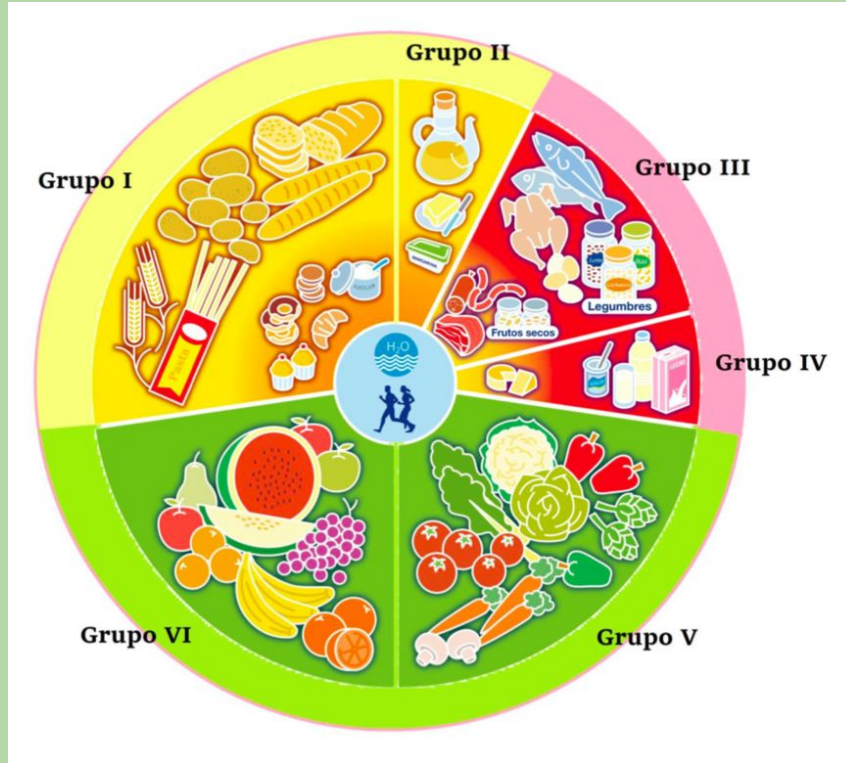
MINERAL



VEGETAL



LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA, LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU ORIGEN

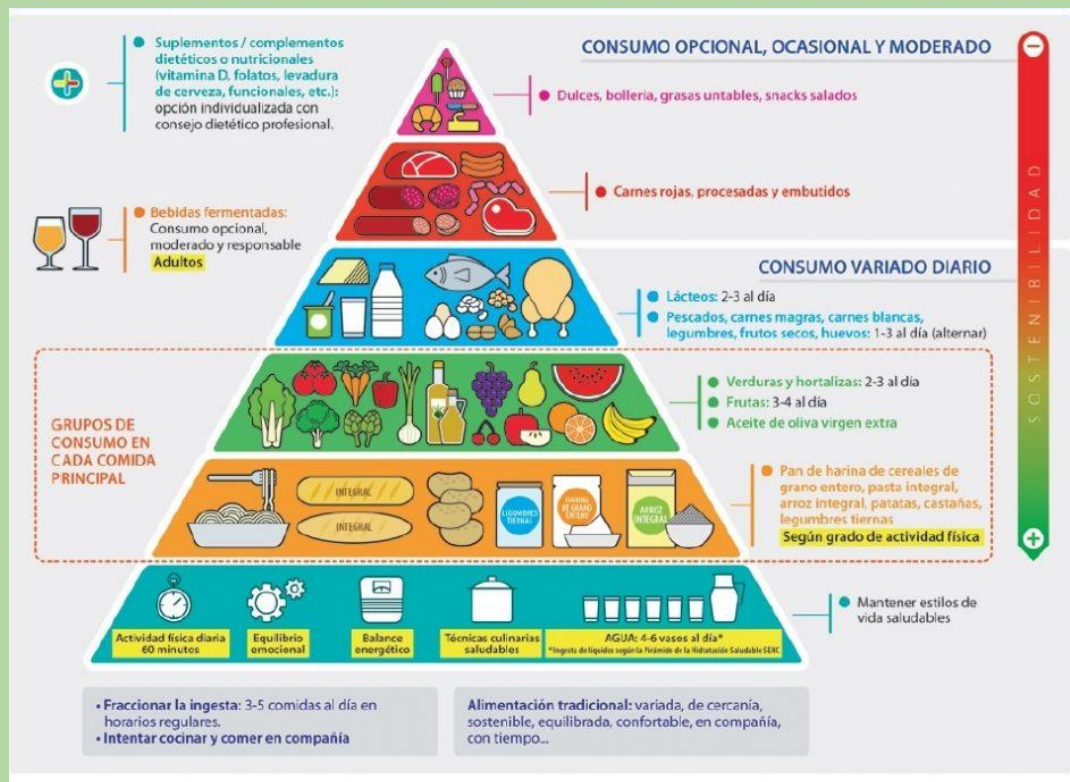


Grupo I y II: Energéticos

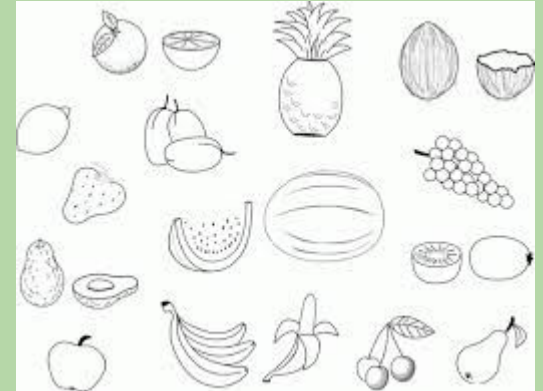
Grupo III y IV: Formadores

Grupo V y VI: Reguladores

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA, LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU ORIGEN



CREO MI PIRÁMIDE



BUSCA LA PAREJA

LEGUMBRES	AGUA	PASTA	LECHE
Tomar entre 3-4 veces a la semana	Se deben tomar ocho vasos al día.		

CRONOGRAMA

Presentación de la pirámide alimenticia	15 minutos
Nuestra propia pirámide	15 minutos
Busca la pareja	15 minutos
Evaluación	5 minutos

EVALUACIÓN

Se comprobará durante la realización de la primera actividad que los alumnos saben colocar los alimentos debidamente en la pirámide alimenticia y a la altura correspondiente. Por otro lado, se revisará que los emparejamientos realizados en la segunda sean correctos, teniendo en cuenta la información proporcionada al principio de la sesión.

A su vez, durante los últimos 5 minutos de la sesión se realizará un cuestionario corto individualmente sobre los grupos de alimentos, su origen y la frecuencia con la que deben ser tomados.

EVALUACIÓN

¿Cuál es el origen de nuestros alimentos?	¿Qué son el grupo I de las harina, las patatas y los azúcares?	Según la pirámide alimenticia, la bollería se debe comer a diario.
● Mineral, vegetal y artificial ● Animal, vegetal y artificial ● Animal, mineral y vegetal	● Energéticos ● Formadores ● Reguladores	● Verdadero ● Falso
¿Cuántas veces al día hay que comer fruta?	¿Cuántos vasos de agua se deben de tomar al día?	¿En qué grupo se encuentra la pasta?
● 1-2 veces ● 6 veces ● 3-4 veces	● 2-4 vasos ● 6-8 vasos ● 10-12 vasos	● Grupo I ● Grupo III ● Grupo V
¿Cuál es la idea principal que te llevas de esta sesión?		

CARTELES

MITO



**HAY
ALIMENTOS
BUENOS Y
MALOS**

VERDAD



**NO HAY
ALIMENTOS
BUENOS Y
MALOS, TODOS
DEPENDEN DE
LA VARIEDAD Y
CANTIDAD.**

MITO



**SALTARSE
UNA
COMIDA
ADELGAZA**

VERDAD



**MAL HÁBITO. LOS
ESPECIALISTAS
RECOMIENDAN
REALIZAR CINCO
COMIDAS AL DÍA,
DE ESTA MANERA
CONTROLAMOS
NUESTRO SISTEMA
HAMBRE-SACIEDAD.**

SI COMES BIEN HOY,
TU CUERPO TE LO AGRADECERÁ MAÑANA.