

PARA EL PROFESORADO
LA DIETA EQUILIBRADA

Justificación

En los países desarrollados se está denunciando actualmente la relación que existe entre el desequilibrio alimenticio y sus consecuencias tales como la obesidad desde edades tempranas, el excesivo consumo de grasas saturadas y el deterioro de los dientes por el consumo incontrolado de azúcares. Es por ello que creemos necesario abordar el tema de la dieta equilibrada desde los centros de enseñanza, y así contribuir a la mejora de las habilidades para la elección y preparación de dietas saludables.

Objetivos

- Relacionar la alimentación equilibrada con el estado de salud.
- Comprobar la frecuencia del consumo de algunos alimentos para determinar si su dieta está equilibrada.
- Adquirir hábitos saludables de alimentación que puedan aplicar en su ámbito familiar y social.
- Elaborar pareados con consejos para determinar una dieta equilibrada.

Contenidos

- Cómo debemos consumir los alimentos.
- Tipos de alimentos y sus características.
- Pirámide alimenticia.
- La higiene alimentaria.

Descripción de la actividad

La actividad es un juego con tablero, dados y fichas. Su finalidad es la construcción de pareados teniendo como referencia el nombre del alimento que aparece en cada casilla. Este pareado se registra en una rejilla adicional.

Orientaciones para su aplicación

Una vez que los alumnos han elaborado dietas saludables, y se van consolidando hábitos de alimentación sanos proponemos esta actividad.

Se necesita:

- El tablero en tamaño A3, preparado para imprimir en el ANEXO I y en el archivo para el alumnado.
- Fichas y dados de parchís (se puede pedir a los alumnos que las traigan).
- Una rejilla para cada pareja de jugadores lista para imprimir en el archivo para el alumnado.
- Lápiz y goma de cada alumno.

Cómo se juega:

Los alumnos se agrupan de cuatro en cuatro, pueden jugar individualmente, por parejas, tríos..., pero es deseable jugar cuatro, por parejas, sobre un tablero.

Cada pareja dispondrá de un dado, una ficha y una rejilla.

Se colocan las dos fichas en la casilla de SALIDA y se comienza a recorrer el tablero. Sale primero el que saque el número más alto en una tirada preliminar de dados. Los componentes de cada pareja se turnan para tirar y para mover la ficha pues "juegan juntos".

Tiran el dado y recorren tantas casillas como indica el número del dado que ha salido. Cuando llegan a la casilla leen el nombre del alimento que hay en ella, buscan en la rejilla el número y nombre correspondiente y se construye una frase (pareado) que rime con el nombre del alimento.

Ejemplos de pareados

1. SOPA	<i>Se come en toda Europa</i>	8. GALLETAS	<i>A cocinarlas no te comprometas</i>
2. PESCADO	<i>Me lo como de un bocado</i>	9. QUESOS	<i>De calcio te cubrirán los huesos</i>
3. PASTA	<i>Con un plato basta</i>	10. FILETE	<i>Cómelo con patatas y te darás un gran banquete</i>
4. ENSALADA	<i>Se puede comer variada</i>	12. PAN	<i>Qué rico está untado de tulipán</i>
5. LECHE	<i>Para que el desayuno aproveche</i>	13. CHOCOLATE	<i>Para comerlo en caso de empate</i>
6. HAMBURGUESA	<i>Un día a la semana en la mesa</i>	14. VERDURA	<i>Buena digestión segura</i>
7. POLLO	<i>Mejor que comer un bollo</i>	15. FRUTAS	<i>Cómelas y no discutas</i>

Se dan tres vueltas, la casilla llegada y salida, se cuentan como casillas normales mientras duran las tres vueltas. En la última tirada de la tercera vuelta se retrocede como en el juego de la OCA pues la ficha debe quedar exactamente en la casilla de llegada.

Después de las tres vueltas los ganadores son los que más rimas hayan construido.

Si no son capaces de construir la rima deben decir "PASAMOS" y así juega la otra pareja. Si en la segunda y tercera vuelta caen en una casilla de la que ya han construido la rima deben decir "LA TENEMOS" y vuelven a tirar.

Si se cae en la casilla 11 de la calavera, hay que dirigirse a la casilla de salida y volver a empezar pero no se pierden las rimas ya construidas.

La duración del juego se puede alargar hasta que alguna pareja haya completado las rimas de toda la rejilla.

Se puede proporcionar un tablero con las casillas en blanco y pedir a los alumnos que sean ellos quienes construyan un nuevo juego para practicar con los compañeros.

Materiales y recursos

- Tablero de juego en tamaño A3 preparado para imprimir tanto en este archivo como en el archivo del alumnado.
- Dados y fichas de parchís que pueden traer los mismos alumnos.
- Rejilla con los nombres de los alimentos para construir las rimas, lista para imprimir en el archivo para el alumnado.
- Lápiz y goma.

- Enciclopedias, diccionarios y libros de consulta que puedan tenerse en el aula.


Temporalización

Enriquecerse con este juego no conlleva utilizar todo el tiempo dedicado a las sesiones de Ciencias de la Naturaleza de la semana, sino que pueden ir jugando conforme avanzan en el desarrollo de la unidad.

Agrupamiento

Es un juego ideal para practicar en grupos de cuatro, interviniendo por parejas.

Referencias imágenes

	http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/11730973/Especial-Sopas.html		http://www.imagui.com/a/dibujos-de-trozos-de-queso-TX8aoeqy
	http://sp.depositphotos.com/35466017/stock-illustration-black-cartoon-fish-icon.html		http://sp.depositphotos.com/13708395/stock-illustration-meat-steak.html
	https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-personaje-de-dibujos-animados-de-los-macarrones-con-queso-image49295656		http://www.dibujalia.com/dibujos2612.search.htm
	http://www.gifs-animados.es/clip-art/ensaladas/gifs-animados-ensaladas-526901-129975/		http://www.demoslavueltaaldia.com/receta/pan-de-leche-condensada
	http://myfpschool.com/kyoto-educacion-encuesta-sobre-moviles-obsolencia-programada-reciclaje-y-gasto-energetico/		https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/chocolate_barra.html
	http://sp.depositphotos.com/vector-images/personaje-de-hamburger-de-dibujos-animados.html		https://www.bigstockphoto.es/image-25633070/stock-vector-dibujos-animados-frutas-y-vegetales-todo-en-capas-separadas-para-poder-editarlos-f%C3%A1cilmente-ingenio-de-ilustraci%C3%B3n-vectorial
	https://es.pinterest.com/pin/447193437975527606/		https://es.dreamstime.com/photos-images/frutas-con-las-caras.html
	http://www.gifs-animados.es/clip-art/galletas/gifs-animados-galletas-7163001-131953/		

Autoevaluación para el alumnado

Valora cada uno de estos ítems sobre la actividad
(1 nada, 2 bastante, 3 mucho y 4 completamente)

Indicadores	1	2	3	4
Valoro la necesidad de comer alimentos saludables.				
Distingo qué alimentos son beneficiosos de los perjudiciales, si se comen en exceso.				
Conozco los beneficios de la dieta equilibrada.				
Entiendo que debo comer responsablemente.				
Me resulta atrayente realizar este tipo de actividades.				
Disfruto participando en los juegos en equipo.				

Indicadores de evaluación para el profesorado

Se deben observar los siguientes indicadores

TRABAJO EN EQUIPO	Actitudes generales del grupo: respeto, tolerancia, cooperación
	Motivación del grupo hacia la actividad
	Todos los componentes del grupo han participado
	Han repartido funciones y tareas entre los integrantes
	Han respetado las reglas establecidas
INDIVIDUAL	Muestra interés por la actividad
	Participa activamente
	Muestra estrategias para buscar información
	Es capaz de identificar la información relevante de la accesoria
	El trabajo realizado responde a todos los ítems planteados en la actividad
	Muestra iniciativa y toma decisiones
	Añade información relevante y no solicitada
	Reconoce el error como fuente de aprendizaje
	Ante el error persiste en la actividad, no se bloquea
	Analiza sus errores para corregirlos
	Acepta, respeta y valora los comentarios de los compañeros
	Muestra estrategias y habilidades en la utilización de diferentes medios para búsqueda de información
	Conoce y aplica la información obtenida
	Es capaz de realizar autoevaluación objetiva de su trabajo
	Respeto las reglas establecidas
	Respeto a todos los integrantes del grupo
Acepta el resultado alcanzado	
Muestra persistencia en la tarea	

ANEXO I

